

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.

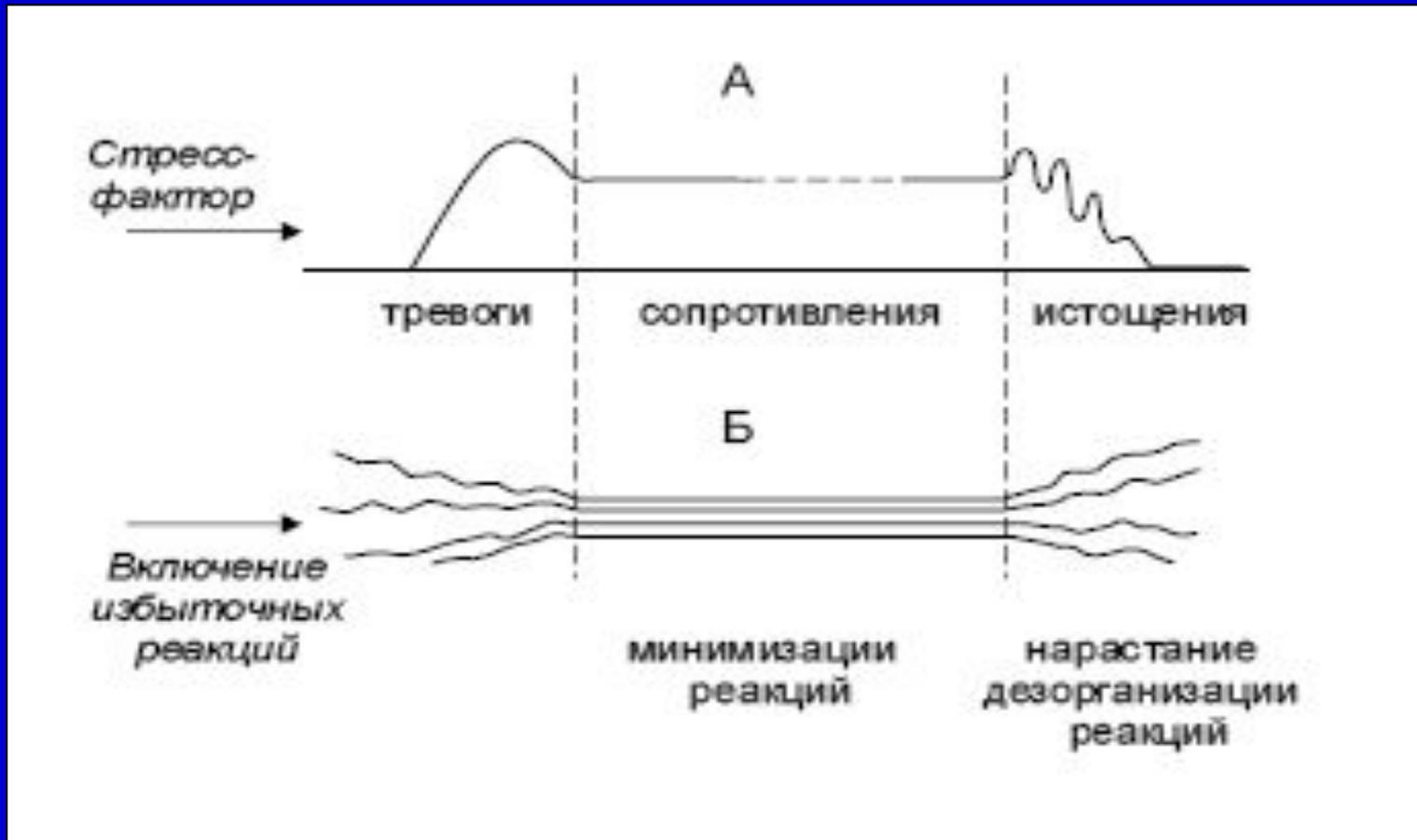
Изменения, происходящие в организме при стрессе



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



	Копинг- механизмы	Защитные механизмы
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.

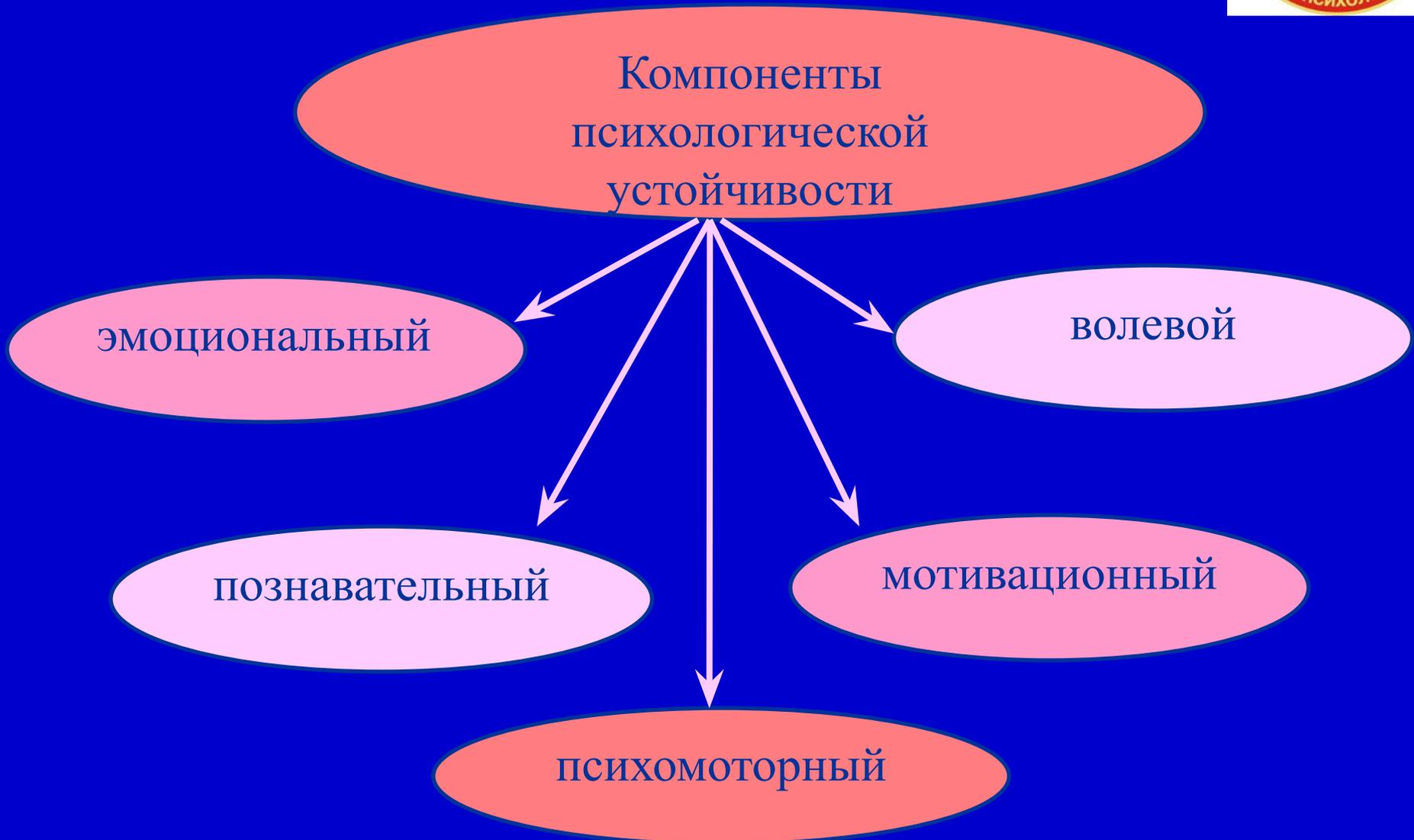


Психологическая устойчивость специалиста

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.

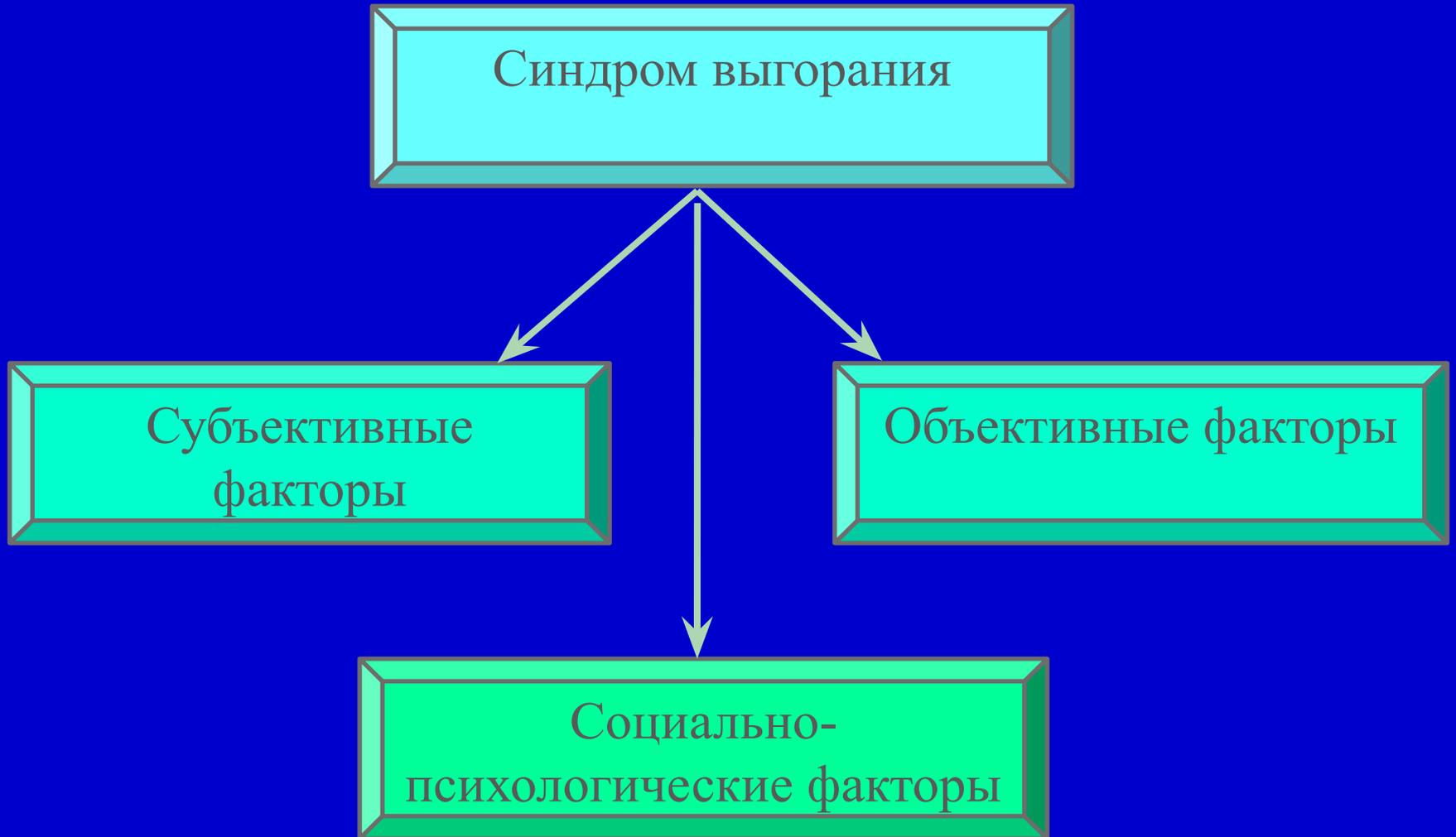
Профессиональное здоровье специалиста



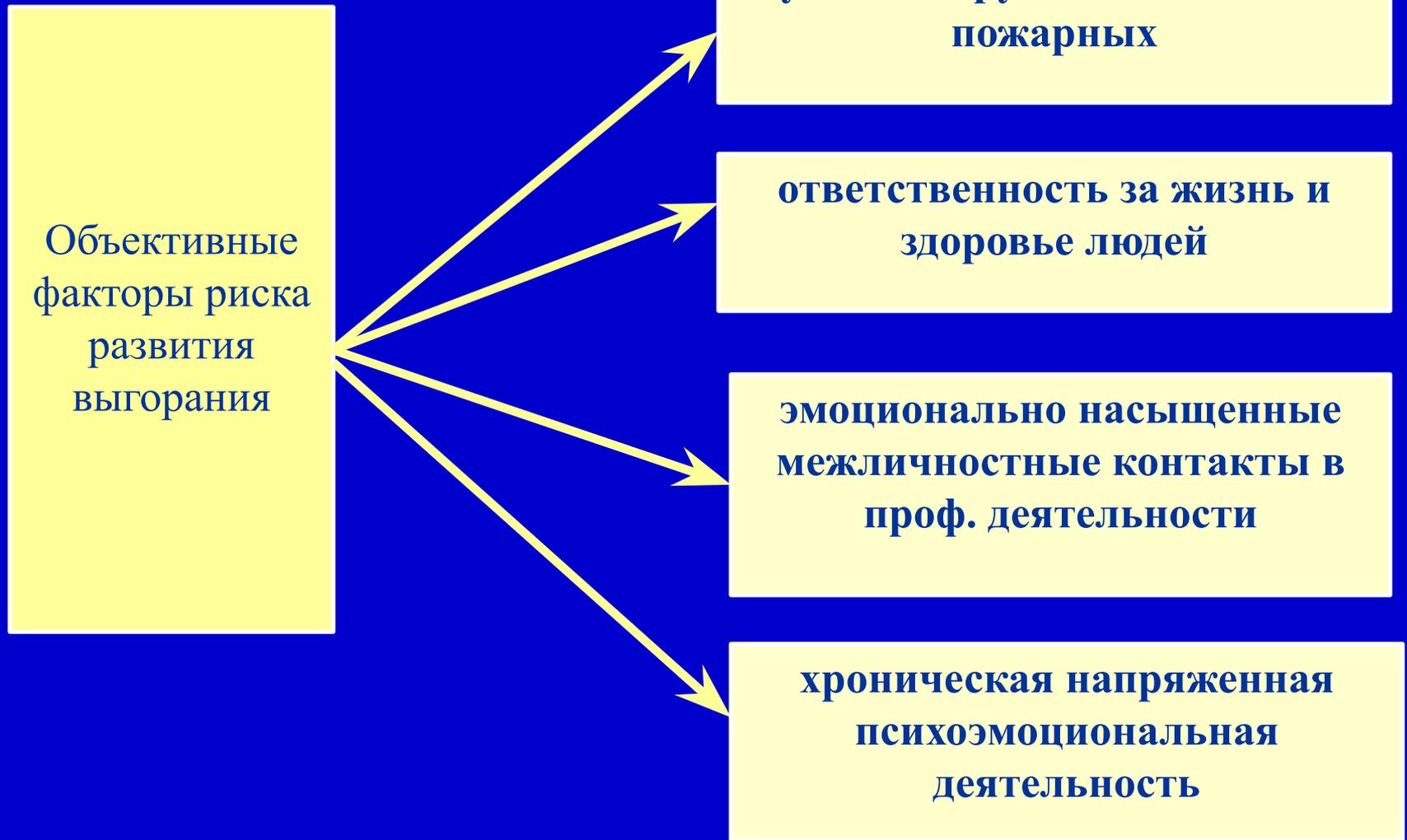
Профессиональное выгорание – выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.

Необходимо подчеркнуть очевидную связь эмоционального выгорания со стрессом.

Синдром выгорания



Объективные факторы синдрома выгорания



Социально-психологические факторы синдрома выгорания



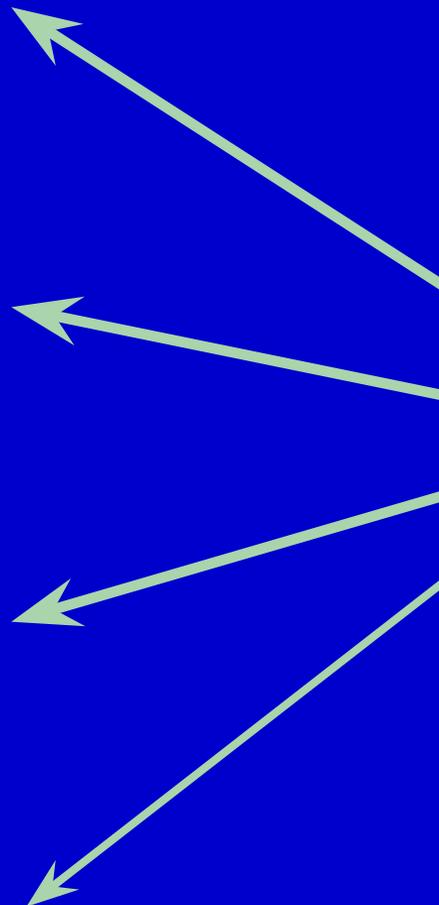
**социально-экономическая
ситуация в регионе**

**имидж профессии и
социальная значимость
профессии**

**дестабилизирующая
организация деятельности**

**неблагополучная
психологическая атмосфера
профессиональной
деятельности**

**социально-
психологические
факторы риска
развития
выгорания**





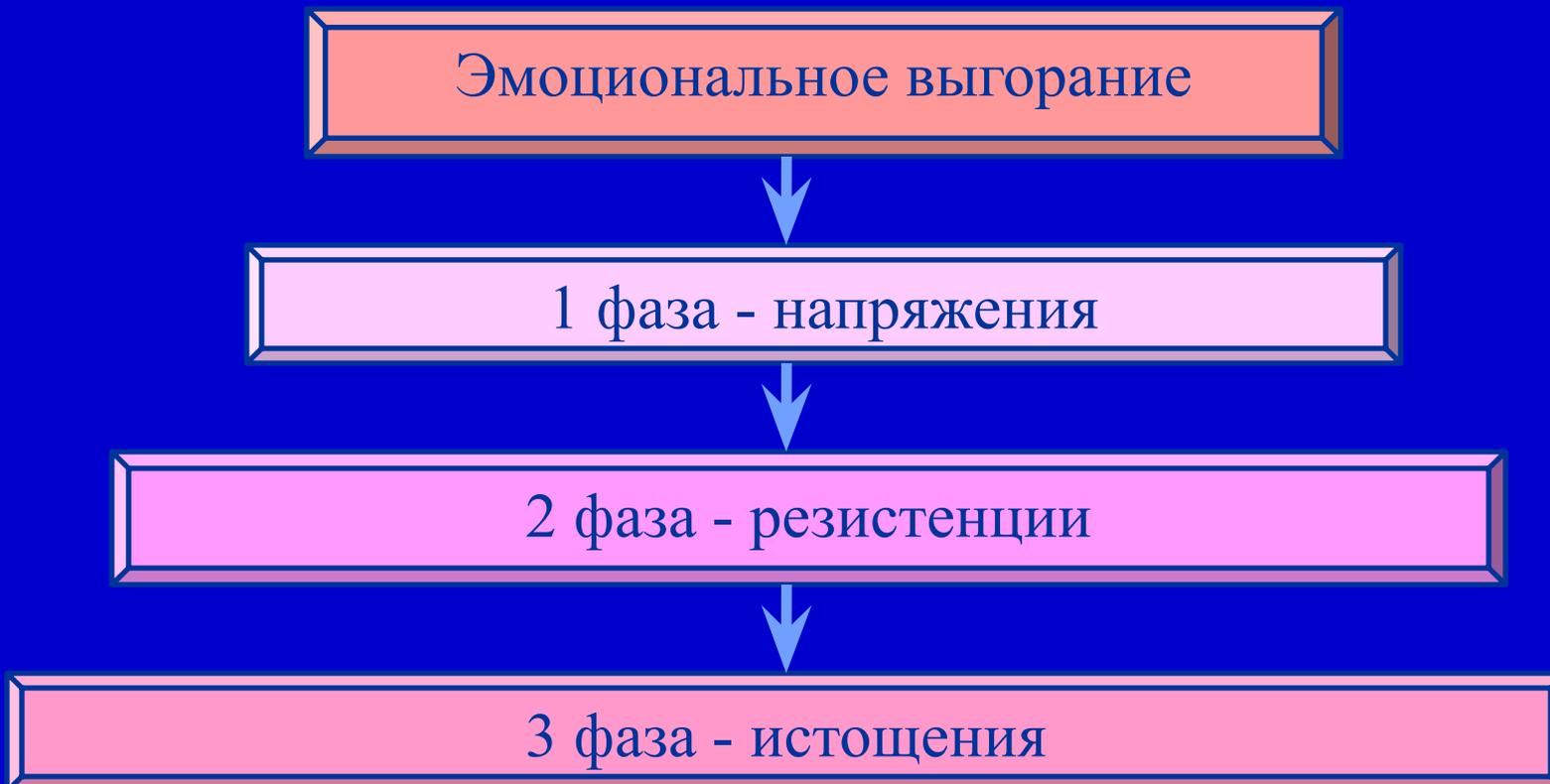
Субъективные факторы синдрома выгорания



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 экономики 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.

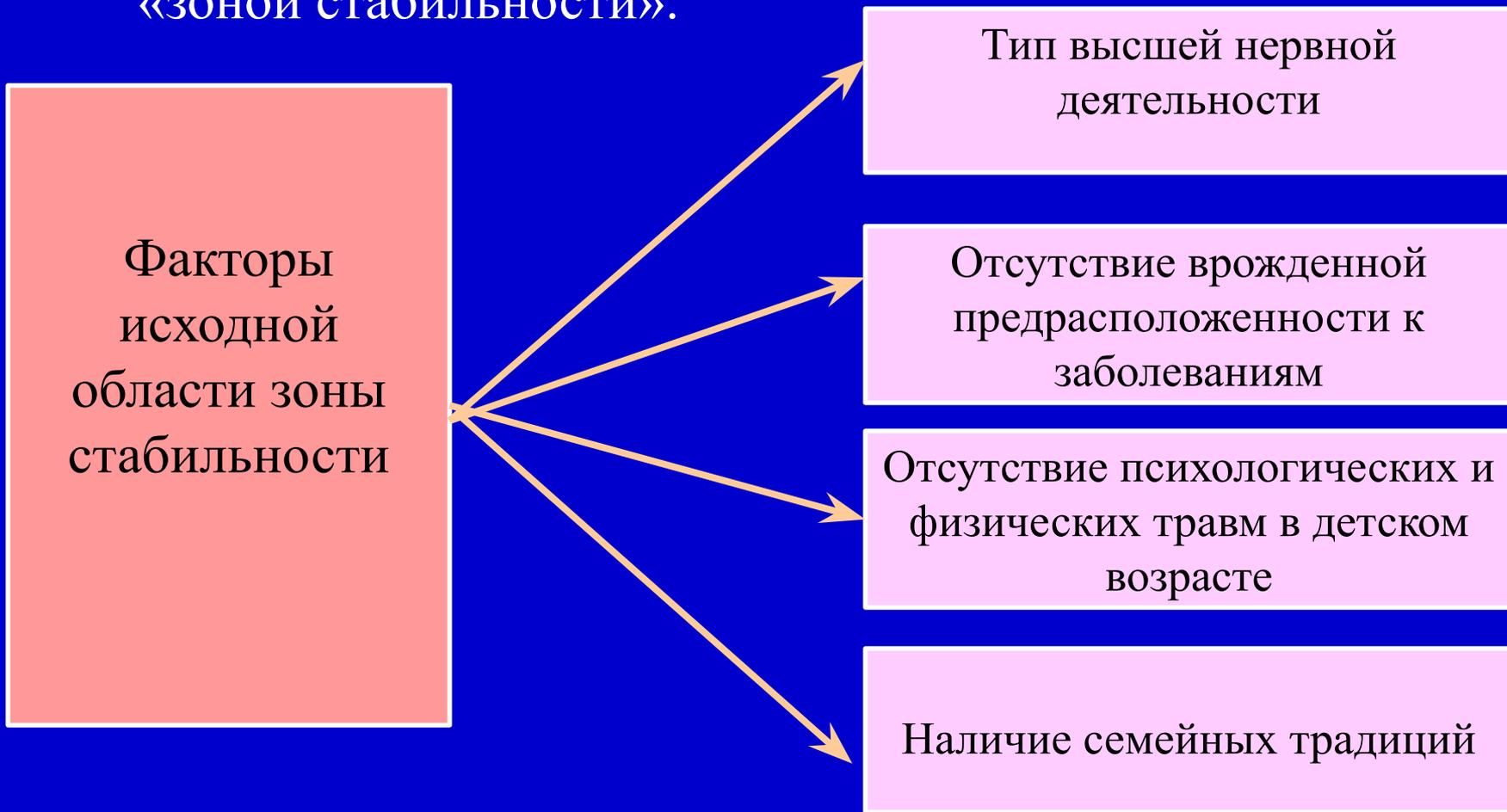
«Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы.

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
Группа объективных факторов риска		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Условия труда; ❖ Ответственность за жизнь и здоровье людей; ❖ Постоянное включение в профессиональную деятельность волевых процессов; ❖ Эмоционально насыщенные межличностные контакты; ❖ Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность 	<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>

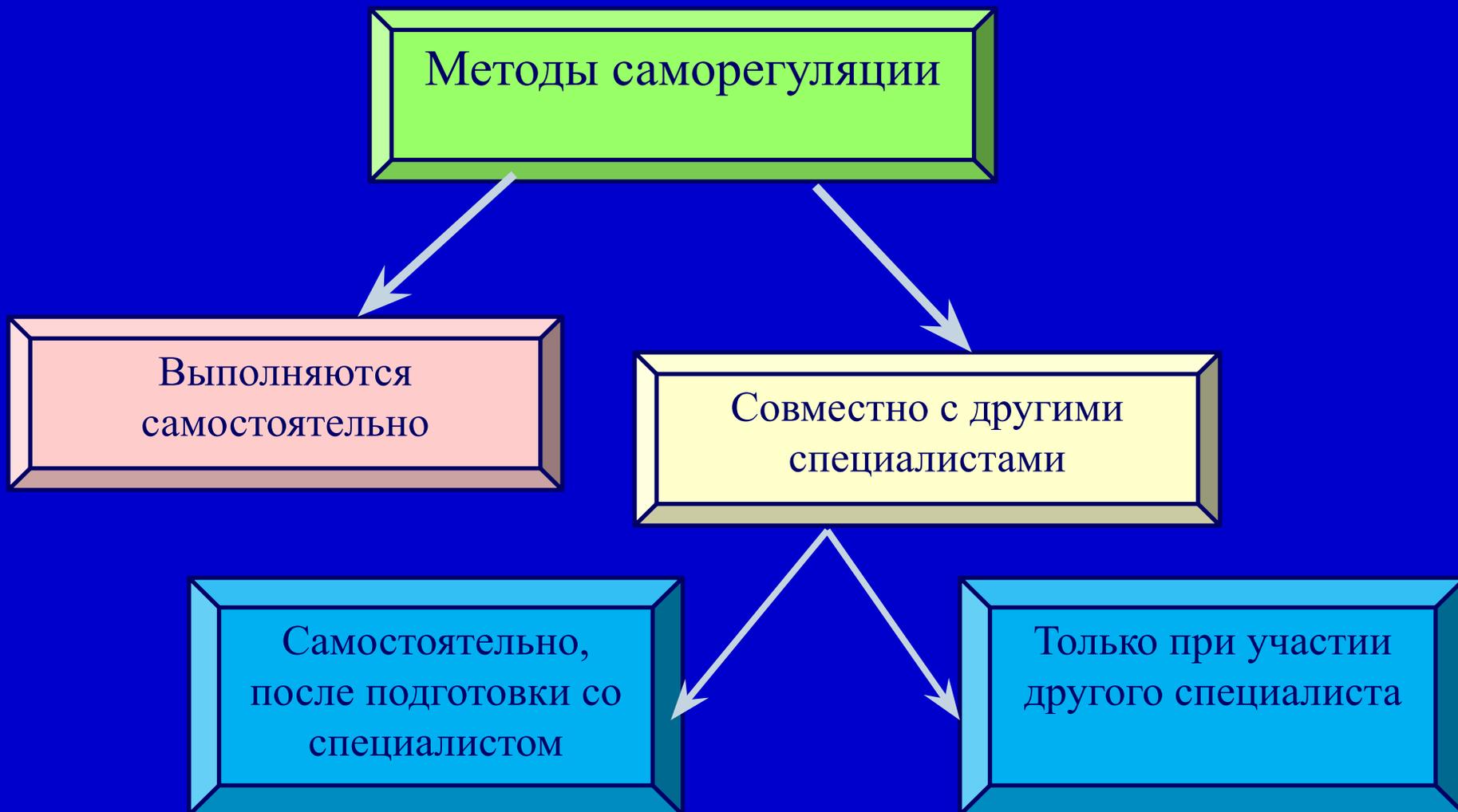
Группа социально-психологических факторов

❖ 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
Группа субъективных факторов риска		
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