

Подготовка кадров, пропаганда и обучение населения в области безопасности жизнедеятельности

Научная статья
УДК 316.6
doi: 10.34987/vestnik.sibpsa.2023.78.28.011

К проблеме детерминации психоэмоционального выгорания сотрудников МЧС России

*Катерина Петровна Пахомова
Юлия Геннадьевна Хлоповских*

*Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, Железногорск, Россия
Автор ответственный за переписку: Юлия Геннадьевна Хлоповских, flugel24@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлен теоретический обзор исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных анализу сущности, составляющих, динамики психоэмоционального профессионального выгорания. Содержится анализ разных научных взглядов на соотношение понятий «эмоциональное выгорание», «психоэмоциональное выгорание», «эмоциональное сгорание», «профессиональное выгорание». Охарактеризованы объективные и субъективные факторы, детерминирующие формирование психоэмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Представлен анализ особенностей служебно-профессиональной деятельности специалистов МЧС России, обуславливающих формирование психоэмоционального выгорания. Отражены основные направления профилактики психоэмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников МЧС России.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, психоэмоциональное выгорание, сотрудники МЧС России, профилактика психоэмоционального выгорания.

Для цитирования: Пахомова К.П., Хлоповских Ю.Г. К проблеме детерминации психоэмоционального выгорания сотрудников МЧС России // Сибирский пожарно-спасательный вестник. 2023. № 2 (29). С. 169-177.
<https://doi.org/10.34987/vestnik.sibpsa.2023.78.28.011>

Original article

ON THE PROBLEM OF DETERMINATION OF PSYCHOEMOTIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF EMERCOM OF RUSSIA

*Katerina P. Pakhomova
Yulia G. Khlopovskikh*

*Siberian Fire and Rescue Academy of EMERCOM of Russia, Zheleznogorsk, Russia
Corresponding author: Yulia G. Khlopovskikh, flugel24@yandex.ru*

Annotation. The article presents a theoretical review of the research of domestic and foreign scientists devoted to the analysis of the essence, components, dynamics of psychoemotional professional burnout. It contains an analysis of different scientific views on the relationship between the concepts of «emotional burnout», «psycho-emotional burnout», «emotional burnout», «professional burnout». Objective and subjective factors determining the formation of psychoemotional burnout in professional activity are characterized. The analysis of the features of the service and professional activities of the specialists of the Ministry of Emergency Situations of Russia, which determine the formation of psychoemotional burnout, is presented. The main directions of prevention of psychoemotional burnout in the professional activity of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia are reflected.

Keywords: professional burnout, psychoemotional burnout, employees of EMERCOM of Russia, prevention of psychoemotional burnout

For citation: Pakhomova K.P., Khlopovskikh Yu.G. On the problem of determination of psychoemotional burnout of employees of EMERCOM of Russia // Siberian Fire and Rescue Bulletin.2023;2(29): 169-177. (In Russ.). <https://doi.org/10.34987/vestnik.sibpsa.2023.78.28.011>.

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России предполагает выполнение профессиональных обязанностей в условиях, осложненных воздействием эмоциональных и физических стрессовых факторов. Причем стрессогенными факторами выступают не только антропогенные, природные, техногенные бедствия, на борьбу и ликвидацию последствий которых направлены действия пожарных и спасателей, но и режим тревожного ожидания, в котором находятся сотрудники при несении суточного дежурства. Служба в системе МЧС России относится к одному из наиболее сложных и напряженных видов труда. Зачастую она протекает в неблагоприятных, экстремальных для организма условиях. Требования к профессиональной надежности сотрудников высоки. Они предполагают безошибочное выполнение возложенных задач с минимальным риском для жизни и здоровья как самих сотрудников, так и пострадавших от бедствий и катастроф.

Отрицательными последствиями психических перегрузок, эмоционального стресса, психотравмирующих ситуаций являются истощение психофизиологических ресурсов организма, а также психоэмоциональное выгорание сотрудника МЧС.

В научной литературе содержатся близкие по содержанию понятия «эмоциональное выгорание», «психоэмоциональное выгорание», «эмоциональное сгорание», «профессиональное выгорание».

Можно выделить несколько точек зрения на сущность этого феномена:

1. Все перечисленные термины синонимичны. Так, А. Прайсон не разделяет эмоциональное и профессиональное выгорание [цит. по: 1]. Это связано с неточностью перевода с иностранных языков. Автор указывает, что определение данных терминов как одного даст полноту изучения феномена.

2. По мнению Н.Е. Водопьяновой [2], слова «профессиональное» и «эмоциональное» указывают на основную причину выгорания человека, то есть в основе профессионального выгорания находится деструктивное влияние профессиональной деятельности на человека, а в основе эмоционального выгорания – нарушения именно в эмоциональной сфере.

3. В.Е. Орел [3] рассматривает психическое или психоэмоциональное выгорание, подчеркивая интегративный подход к данному феномену, который включает в себя эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание и общие особенности выгорания в целом.

Проанализировав существующие позиции, мы пришли к заключению, что профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание и психическое выгорание можно рассматривать как разные стороны единого процесса, в ходе которого человек «деформируется», происходит безвозвратная утрата его жизненной энергии и творческого потенциала.

В контексте данной статьи мы рассматриваем эмоциональное выгорание в профессиональной сфере, то есть психоэмоциональное профессиональное выгорание.

Следует отметить, что в исследованиях ряда авторов синдром профессионального выгорания отождествляется с механизмом психологической защиты, так как защищает человека от психотравмирующего воздействия и проявляется в полном или частичном исключении эмоций.

Ю.М. Кузьмина [4], С.С. Смирнова [5] характеризуют профессиональное выгорание как способ защиты от негативных факторов профессиональной деятельности, выработанный психически здоровой личностью, проявляющийся в стереотипизации эмоциональных проявлений и внутренних переживаний, эмоциональном истощении, потере мотивации. Иными словами, при профессиональном выгорании личность научается не реагировать на определенные раздражители, заменяя их шаблонными реакциями, служащими для поддержания некоего образа социального контакта с окружающими.

Согласно взглядам Е.А. Березенцевой, К. Кондо, Е.И. Лозинской [6], профессиональное выгорание – это разновидность стресса. Однако с данной теорией большинство исследователей не согласны, рассматривая профессиональное выгорание как результат влияния комплекса стрессогенных факторов.

Довольно широкое распространение получило представление о профессиональном выгорании как о частном случае профессиональной деформации личности. Данные представления близки М.В. Агаповой, О.В. Крапивиной, С.В. Умняшкиной [6]. Важно отметить, что профессиональная деформация не всегда носит отрицательный характер, а психоэмоциональное выгорание в профессии имеет только негативные последствия для человека и представляет собой личностный регресс, сопровождающийся физическими сбоями в организме.

Первые исследования процессов, влияющих на результаты труда работников (снижение мотивации, эмоционального тонуса, общей продуктивности в работе и т.д.), осуществил Х. Дж. Фрейденбергер [7]. Автор определил, что снижение результативности труда сопровождается определенными умственными и физическими проявлениями.

Психоэмоциональное выгорание в профессии (профессиональное выгорание) в общепринятом понимании – это истощение эмоциональных, умственных и энергетических ресурсов человека, развивающееся на фоне сильного хронического стресса, связанного с трудовой деятельностью специалиста. Проявляется выгорание в виде полной потери интереса к профессиональной деятельности, чувства бессмысленности дальнейшего развития, построения карьеры, отсутствие сил и желания заниматься тем, что еще недавно приносило удовлетворение [8].

К. Маслач [цит. по: 2] считает, что феномен выгорания детерминирован в большей степени условиями работы, а в меньшей – личностными особенностями. Однако ряд авторов указывает на то, что существуют некоторые личностные характеристики, предрасполагающие к психоэмоциональному выгоранию. Например, застревающий тип личности, фиксирующийся на определенных переживаниях на длительный срок, сензитивность и откликаемость к внешне-средовым воздействиям.

П.Л. Брилл [цит. по: 1] определяет профессиональное выгорание по наличию/отсутствию двух специфических симптомов: дисфорического симптома и снижения достижений в ходе трудовой деятельности. Автор акцентирует внимание на том, что существует связь между трудовой деятельностью и собственно профессиональным выгоранием. Если же у человека в анамнезе присутствует психопатология или его эмоциональное состояние нарушено вне трудовой деятельности, то, по мнению исследователя, о профессиональном выгорании говорить не следует. Также П.Л. Брилл обратил внимание на то, что дисфория сопровождается эмоциональным истощением и отсутствием желания идти на контакт с другими, что, в свою

очередь, приводит к снижению работоспособности и продуктивности в профессиональной деятельности. Однако, в целом дисфория не свидетельствует о психическом истощении.

М. Лейтер и К. Маслач [цит. по: 2] в качестве причины возникновения профессионального выгорания называют несоответствие между личностными особенностями человека и характеристиками его трудовой деятельности. Авторы обращают внимание на шесть областей, где могут проявляться подобные несоответствия:

1. Предъявление сотруднику требований, на исполнение которых у него нет достаточных психологических ресурсов.
2. Несовпадение между инициативностью, стремлением сотрудника к самостоятельности и жестким контролем руководства.
3. Стремление сотрудника к оценке и признанию на работе не согласуется с материальной и нематериальной мотивацией в организации.
4. Потребность сотрудника в положительных контактах на работе и отсутствие внимания к вопросам коммуникации в трудовом коллективе.
5. Несоответствие ценностных установок человека и особенностей корпоративной культуры.
6. Несовпадение представлений сотрудника об этике с требованиями работодателя.

Все перечисленные несоответствия личности и условий работы заставляют человека смиряться с тем, что происходит, иногда действовать в ущерб своим ресурсам. Это и способствует формированию профессионального выгорания.

С точки зрения Н.В. Гришиной [9], в основе психоэмоционального выгорания лежат многочисленные профессиональные стрессы. При этом выгорание распространяется не только на профессиональную область, но и на все сферы жизни человека. Таким образом, разочарование в работе приводит к хроническим профессиональным стрессам, которые, в свою очередь, окрашивают всю жизненную ситуацию человека.

Д. Джонс [цит. по: 1] выделяет четыре компонента психоэмоционального выгорания в профессиональной сфере:

- общую неудовлетворенность от работы, разочарование, вызванные выбранным направлением деятельности; мысли о смене работы, возможной переквалификации;
- психологическую напряженность межличностного взаимодействия, когда социальные контакты становятся в тягость;
- наличие соматических болезней и дистресса, связанного с длительными профессиональными стрессами, воздействующими на организм человека;
- непрофессионализм, низкую компетентность и невыраженное стремление приносить пользу окружающим.

В настоящее время в психологии утвердилась позиция, согласно которой профессиональное выгорание имеет стадийный характер деструктивных изменений личности, возникающих и развивающихся в процессе трудовой деятельности как комплекс негативных симптомов, приводящих к снижению общей эффективности профессиональной деятельности и нарушению взаимодействия с другими людьми в контексте рабочего процесса. Эти симптомы могут проявляться в виде:

- эмоционального истощения, выражающегося в ощущении перенапряжения, истощенности собственных эмоциональных ресурсов, переживании ощущений опустошенности и бессилия. В периоды повышенной напряженности возможны эмоциональные срывы;
- деперсонализации, то есть тенденции проявлять негативное отношение, черствость, бессердечность, цинизм, грубость во взаимодействии с окружающими. Негативные установки могут изначально иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем ощущении дискомфорта, которое со временем будет переходить в раздражительность и повышенную конфликтность;

- редукации профессиональных достижений – занижении собственных достижений, снижении чувства компетентности в своей работе, недовольства собой, потери смысла и желания вкладывать личные усилия в профессиональную деятельность.

Трудовая деятельность оказывает существенное воздействие на психику человека, одновременно изменяясь под влиянием самой личности. Это взаимодействие формирует в сознании человека субъективное отражение объективного мира, находящее реализацию в отношении к деятельности, ее качеству, во взаимодействии с другими людьми и характеризующее его как личность. Специфика служебной деятельности оказывает существенное влияние на психические и психологические особенности сотрудников МЧС России.

Степень нервно-психического напряжения и выраженность реальной угрозы для жизни и здоровья человека легли в основу классификации, позволяющей разделить все условия трудовой деятельности на нормальные условия труда, обеспечивающие обычное функционирование всех систем организма специалиста, не вызывающие выраженного нервно-психического напряжения; особые условия труда, при которых возникает опасность для жизни субъекта деятельности или окружающих его людей; экстремальные условия, сопряженные с реальной угрозой и обуславливающие высокий уровень нервно-психического напряжения [10].

Личный состав МЧС России периодически работает в спокойной, привычной обстановке, но зачастую несет службу в условиях повышенной готовности и экстремальных условиях, осуществляя аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей среде и материальных потерь, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций, прекращение действия характерных для них опасных факторов [11].

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России предполагает угрозу жизни и здоровью личного состава; непрерывное нервно-психическое напряжение, вызванное работой в неблагоприятной среде, что ведет к соматическим изменениям у сотрудников; эмоциональные и стрессовые расстройства, обусловленные столкновением со смертью, физическим и эмоциональным страданием, острыми стрессовыми реакциями пострадавших и их родственников; дискомфортное состояние из-за непрерывного нахождения в боевой одежде и снаряжении и др. [11].

А.И. Петимко [12] указывает, что в трудовой деятельности сотрудников МЧС России существует два типа ситуаций риска, которые, на наш взгляд, выступают в качестве факторов и причин развития психоэмоционального выгорания в профессии спасателя и пожарного:

- 1) ситуации, предполагающие возможность выбора между рискованным поведением или отказом от него;
- 2) ситуации с отсутствием предоставления выбора.

Поведение личности в экстремальных ситуациях определяется ее профессиональной, физической и психологической готовностью. По мнению Р.Д. Санжаевой [13], готовность к работе в экстремальном профиле деятельности – это сложное динамическое образование, результат сбалансированного аффективного состояния, когнитивных образований, физических умений и навыков, а также психологических характеристик личности.

Экстремальные условия труда, умение работать в режиме многозадачности, необходимость быстрой ориентировки в новой ситуации и адаптация к сложившимся условиям – это переменные, встречающиеся у большинства сотрудников профессий экстремального профиля и являющиеся для них стрессорами. После периода адаптации и знакомства с особенностями профессии, при недостаточно зрелой профессиональной мотивации некоторые сотрудники увольняются. Большинство же продолжают усвоение знаний и выработку навыков. Адаптация к экстремальным условиям деятельности требует появления личностных новообразований, соответствующих ее требованиям, – способности к прогнозу событий

в условиях дефицита времени и информации, низкого уровня спонтанной агрессии, психологической выдержки и др. Происходят изменения общей картины мира сотрудника. Наряду с тем, что указанные новообразования лежат в основе особенностей в переживании стрессовых ситуаций и стресса в целом и способствуют адаптации к условиям труда, они же приводят к профессиональному выгоранию.

Таким образом, особенности профессиональной деятельности в системе МЧС России, влекущие стрессовые реакции, высокий уровень ответственности, существенная физическая и эмоциональная нагрузка при выполнении боевых задач являются факторами и причинами возможного развития психоэмоционального выгорания сотрудников.

Работа в режиме постоянного напряжения приводит к эмоциональному истощению, которое запускает механизм формирования профессионального выгорания. Однако не у всех специалистов процесс выгорания начинается одинаково. При формировании данного феномена вначале могут проявиться фаза деперсонализации или редукции личных достижений. Фаза, с которой начинается профессиональное выгорание, зависит от особенностей трудовой деятельности, ее воздействия на те или иные личностные структуры.

При начале формирования синдрома профессионального выгорания с фазы эмоционального истощения можно наблюдать большую энергетическую и эмоциональную нагрузку, возникающую у специалиста. Возможно, это связано с частым столкновением с негативными реакциями пострадавших.

В случае начала формирования психоэмоционального выгорания с фазы деперсонализации, у сотрудника МЧС могут наблюдаться сложности во взаимодействии как с коллегами и близкими, так и с пострадавшими. Постоянное столкновение со смертью и страданием людей обуславливает защитное поведение, снижающее способность к эмпатии и гуманному отношению ко всем категориям людей, с которыми общается «выгорающий» человек.

Если формирование психоэмоционального выгорания начинается с фазы редукции личных достижений, можно предположить, что сотрудник сталкивается с обесцениваем со стороны руководства значимости его личного вклада в деятельность пожарно-спасательной службы.

Следует подчеркнуть, что начало выгорания у большинства людей начинается с фазы эмоционального истощения. Другие же варианты зависят от индивидуальных личностных особенностей, а также внешних условий, связанных с особенностями трудовой деятельности. Это необходимо учитывать при осуществлении профилактики и коррекции психоэмоционального выгорания у сотрудников МЧС России.

Психоэмоциональное выгорание в профессии имеет универсальные особенности, которые не зависят от выполняемой профессиональной деятельности, социальной ситуации развития и национальности, однако, есть некоторые специфические особенности, зависящие от рода деятельности человека.

А. Пайнс [цит. по: 14] уделяет особое внимание связи мотивации и «сгорания». Изучая мотивы трудовой деятельности, он выделил чувство собственной значимости на рабочем месте, удовлетворенность зарплатой, самостоятельность, профессиональное продвижение, уровень контроля со стороны руководства. Важно отметить, что прямой связи между психоэмоциональным выгоранием и уровнем зарплаты не выявлено. При этом обнаружена корреляция между развитием выгорания и неудовлетворенностью профессиональным ростом, потребности в поддержке. А. Пайнс выявил подверженность синдрому выгорания у работников, испытывающих недостаток самостоятельности. Пожалуй, к такой категории можно отнести и сотрудников МЧС России, действия которых жестко регламентированы.

Среди особенностей деятельности в экстремальных условиях М.В. Вавилов [15] отмечает повышенную эмоциональную нагрузку, переутомление, снижение концентрации внимания, склонность к беспокойству, тревожности, развитие депрессивных состояний, вызванных столкновением с травматическим опытом, возможность возникновения соматических

заболеваний и выраженной дезадаптации. Указанные характеристики дают нам возможность предположить наличие предрасположенности к психоэмоциональному выгоранию, вызванной самими экстремальными условиями труда. Это следует учитывать при разработке программ профилактики и коррекции психоэмоционального выгорания в профессиональной области сотрудников МЧС России.

Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова [1] связывают профессиональное выгорание с нарушениями профессионального здоровья, которые выражаются в профессиональных деструкциях, возникновение которых связано с многолетним выполнением одной и той же работы. При этом развиваются лишь отдельные профессионально важные качества и появляются нежелательные для профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. Ю.С. Шойгу [16], характеризуя деятельность спасателей, отмечает, что сотрудники старшего возраста со значительным стажем работы зачастую отличаются снижением уровня самокритики, требовательности к себе, ощущением позывольности нарушений дисциплины.

Как отмечают Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова [1], подобные нарушения профессионального здоровья характерны для людей, работающих в специфических, слабо устранимых условиях. К ним относится и профессиональная деятельность пожарных и спасателей, которые испытывают стресс неопределенности ситуации и высочайшей цены ошибки; физиологические нагрузки, требующие постоянного поддержания необходимой физической формы, актуализации волевых процессов; психологические нагрузки, обусловленные эмоционально и информационно насыщенным межличностным общением, высоким уровнем ответственности за жизнь и здоровье других людей.

Невозможность устранения негативных факторов профессиональной деятельности сотрудников МЧС России, носящих объективный характер, повышает актуальность профилактики и коррекции психоэмоционального выгорания пожарных и спасателей. Направления и содержание психопрофилактической деятельности в профессиональной сфере связаны со снижением последствий воздействия объективных, субъективных и социально-психологических факторов риска возникновения психоэмоционального выгорания. Реализация профилактических мероприятий осуществляется путем снижения индивидуальной чувствительности к фактору риска или с помощью воздействия на него.

Профилактика психоэмоционального выгорания специалиста-спасателя является многоуровневым процессом, в который включены врачи, психологи, руководители подразделений, профессиональное сообщество. При этом без активного, деятельностного участия в профилактических мероприятиях самого профессионала их эффективность значительно снижается.

Среди профилактических мер можно выделить те, что направлены на поддержание физического здоровья (режим питания, разумное использование лекарственных препаратов и др.), и связанные с психическим расслаблением (саморегуляция, аутогенная тренировка, музыкотерапия, ароматерапия, цветотерапия, фитотерапия, воздействие на биологически активные точки и др.).

Психическая саморегуляция занимает особое место в профилактике психоэмоционального выгорания спасателей. Саморегуляцию можно осуществлять в направлении изменения эмоционального реагирования на стресс (коррекция тонуса скелетных мышц и управление дыханием, управление вниманием, активное включение представлений и чувственных образов и др.) или трансформации субъективной значимости ситуации (самовнушение, десенсибилизация, самоубеждение, деактуализация, самоподкрепление и др.).

Подводя итог, подчеркнем актуальность, социальную и общественную значимость мониторинга функционального состояния сотрудников МЧС России, динамики психофизиологического состояния, психологических свойств и качеств в процессе выполнения сотрудниками служебных задач. Такое наблюдение позволяет своевременно и эффективно осуществлять профилактику негативного влияния профессионального стресса, способствует

поддержанию продуктивности профессиональной деятельности и сохранению психологического здоровья человека. Понимание руководителями и сотрудниками пожарно-спасательных подразделений сущности, причин и динамики психоэмоционального выгорания способствует осознанию значимости и действенности реализации профилактических и коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на устранение отрицательных последствий психических перегрузок, эмоционального стресса, психотравмирующих ситуаций и других неблагоприятных состояний, что в свою очередь, повышает эффективность работы специалистов МЧС России и поддерживает высокий уровень их профессионализма и удовлетворенности деятельностью.

Список источников

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Санкт-Петербург: Издательство Юрайт, 2005. – 258 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
3. Орел В.Е. Синдром психического выгорания / В.Е. Орел. – Москва: Ин-т психологии РАН, 2005 (Ярославль: ООП ЯрПК). – 329 с.
4. Кузьмина Ю.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности специалистов социальной работы: проявление и профилактика: монография / Ю.М. Кузьмина. – Казань: КГТУ, 2007. – 154 с.
5. Смирнова С.С. Синдром эмоционального выгорания / С.С. Смирнова. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.b17.ru/article/69846> (дата обращения: 12.02.2023).
6. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография/под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова.–Курск, 2008.– 336с
7. Freudenberger H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165. – URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x/pdf> (дата обращения: 23.02.2023).
8. Александровский Ю.А. Чрезвычайные ситуации и психогенные расстройства / Ю.А. Александровский // Современная психиатрия. – 1998. – № 1. – С. 5-8.
9. Гришина Н.В. Психология конфликта/Н.В. Гришина.–Санкт-Петербург:Питер,2000–464с
- 10.Журавлева А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – Москва: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с.
- 11.Кекелидзе З.И. Концепция оказания психолого-психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях / З.И. Кекелидзе // Съезд психиатров России, 13-й: матер. – Москва: ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2000. – С. 103.
- 12.Петимко А.И. Отношение к риску как компонент психологической готовности к профессиональной деятельности сотрудников МЧС России: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.И. Петимко. – Санкт-Петербург, 2010. – 23 с.
- 13.Санжаева Р.Д. Готовность и психологические механизмы ее формирования: монография / Р.Д. Санжаева. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2017. – 207 с.
- 14.Бодров В.А. Психологический стресс / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 248 с.
- 15.Вавилов М.В. Оперативный психологический контроль и прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля: дис. ... канд. психол. наук / М.В. Вавилов. – Санкт-Петербург, 2003. – 163 с.
- 16.Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: Смысл, 2007. – 319 с.

References

1. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention / N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. – St. Petersburg: Yurayt Publishing House, 2005. – 258 p.

2. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress / N.E. Vodopyanova. – St. Petersburg: Peter, 2009. – 336 p.
3. Orel V.E. Mental burnout syndrome / V.E. Orel. – Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2005 (Yaroslavl: OOP YARPK). – 329 p.
4. Kuzmina Yu.M. Emotional burnout in the professional activity of social work specialists: manifestation and prevention: monograph / Yu.M. Kuzmina. – Kazan: KSTU, 2007. – 154 p.
5. Smirnova S.S. Emotional burnout syndrome / S.S. Smirnova. – [Electronic resource]. – URL: <https://www.b17.ru/article/69846> (date of reference: 12.02.2023).
6. Modern problems of research of burnout syndrome in specialists of communicative professions: a collective monograph / edited by V.V. Lukyanov, N.E. Vodopyanova, V.E. Orel, S.A. Podsadny, L.N. Yurieva, S.A. Igumnov. – Kursk, 2008. – 336 p.
7. Freudenberger H.J. Staff burnout / H.J. Freudenberger // Journal of social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165. – URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x/pdf> (accessed: 02/23/2023).
8. Alexandrovsky Yu.A. Emergency situations and psychogenic disorders / Yu.A. Alexandrovsky // Modern psychiatry. - 1998. – No. 1. – Pp. 5-8.
9. Grishina N.V. Psychology of conflict / N.V. Grishina. – St. Petersburg: Peter, 2000. – 464 p.
10. Zhuravleva A.L. Stress, burnout, coping in the modern context / A.L. Zhuravleva, E.A. Sergienko. – Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2011. – 512 p.
11. Kekelidze Z.I. The concept of providing psychological and psychiatric care in emergency situations / Z.I. Kekelidze // Congress of Psychiatrists of Russia, 13th: mater. – Moscow: Publishing house «MEDPRAKTIKA-M», 2000. – P. 103.
12. Petimko A.I. Attitude to risk as a component of psychological readiness for professional activity of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia: abstract. dis. ... cand. psychological sciences / A.I. Petimko. – St. Petersburg, 2010. – 23 p.
13. Sanzhaeva R.D. Readiness and psychological mechanisms of its formation: monograph / R.D. Sanzhaeva. – Ulan-Ude: Publishing House of the Buryat State University, 2017. – 207 p.
14. Bodrov V.A. Psychological stress / V.A. Bodrov. – Moscow: PER SE, 2006. – 248 p.
15. Vavilov M.V. Operational psychological control and forecasting of the reliability of the activities of specialists of extreme profile: dis. ... cand. psychological sciences / M.V. Vavilov. – St. Petersburg, 2003. – 163 p.
16. Psychology of extreme situations for rescuers and firefighters / Under the general editorship of Yu.S. Shoigu. – Moscow: Smysl, 2007. – 319 p.

Информация об авторах

Ю.Г. Хлоповских – кандидат психологических наук, доцент

Information about the author

Yu.G. Khlopovskikh – Ph.D. of Psychological Sciences, Docent

Вклад авторов: Пахомова Е.П. – анализ исследований по проблеме; написание исходного текста; итоговые выводы. Хлоповских Ю.Г. – научное руководство; концепция исследования; участие в анализе обзорных данных; доработка текста; итоговые выводы.

Contribution of the authors: Pakhomova E.P. – analysis of research on the problem; writing the original text; final conclusions. Khlopovskikh Yu.G. – scientific guidance; research concept; participation in the analysis of survey data; text revision; final conclusions.

Статья поступила в редакцию 20.03.2023; одобрена после рецензирования 22.05.2023; принята к публикации 26.06.2023.

The article was submitted 20.03.2023, approved after reviewing 22.05.2023, accepted for publication 26.06.2023.