**Сергієнко Н.П.**

*доцент, кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах*

*Національного університету цивільного захисту, м. Харків*

**Крамна К.С.**

*студентка соціально-психологічного факультету*

*Національного університету цивільного захисту, м. Харків*

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ**

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі емоційна сфера особистості стає найбільш вразливою до різного роду впливів. Нестабільність у суспільстві вимагає підвищені вимоги до емоційної стійкості особистості, зокрема при здійсненні нею професійних функцій. Професія пожежного є надзвичайно важливою. Специфіка професійної діяльності пожежних пов'язана з роботою в екстремальних умовах, максимальною мобілізацією фізичних та психічних ресурсів для вирішення соціально - значимих оперативних завдань. Потребує наявності сформованої системи мотивів, надійного функціонування психофізіологічних функцій, здатності до саморегуляції психічних станів, готовності до застосування знань, умінь та навичок в умовах небезпеки для здоров'я та життя, за інформаційної невизначеності і дефіциту часу.

Але в умовах сучасних соціальних трансформацій підвищується роль активного ставлення суб'єкта до свого розвитку, важливе значення набуває усвідомлення людиною того, що в своєму житті вонаповинна покладатися насамперед на себе. Разом з тим, ще недостатньо проявляється відповідальне ставлення сучасної особистості до самоактуалізації. Самоактуалізація особистості підкріплюється сучасним запитом соціуму до розкриття власних здібностей і талантів із прагненням до ствердження своєї унікальності та досягнення успіху у житті. Саме цей запит на індивідуальність, на виокремлення себе із «сірої маси» натовпу спонукає особистість до більш яскравої самопрезентації [4,с.15].

Поняття «самоактуалізація» займає одне з центральних фокусів уваги напрямку гуманістичної психології. Єдино прийнятого розуміння досліджуваного поняття у сучасній психологічній науковій літературі не існує. Серед дослідників цього питання можна виокремити К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, А. Адлера, Е. Шострома, Д. А. Леонтьєва, Є. Є. Вахромова, М. І. Козлова та інших [3,с.36; 73-74].

Найбільш актуальною проблемою для пожежних є проблема емоційного вигорання. «Синдром вигорання» - складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. «Синдром вигорання» виражається в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, нестачі енергії та ентузіазму, втрати здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі [2, с.67-70]

Проблему емоційного вигорання досліджували: В.В.Бойко (структурує емоційне вигорання, виділяє три фази); Б.Пельман і Е.Хартман (описали три головні компоненти емоційного вигорання); А.Пінес і Е.Аронсон (розглядають синдром емоційного вигорання, як одновимірну конструкцію); А.Чиром (вважає емоційне вигорання комбінацією (виявив зв'язок між рівнем і типом поведінки подолання емоційного вигорання); В.І.Ковальчук відмічає, що люди з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більшою мірою схильні до емоційного вигорання [1, с.38; 79-83].

Діяльність працівників органів та підрозділів рятувальної служби проходить в особливих умовах, що відповідно ставить високі вимоги до особистості працівника. Професійна діяльність працівників ДСНС протікає в екстремальних умовах, пов'язаних з ліквідацією пожеж, та інших надзвичайних ситуацій і характеризується впливом значного числа стресогенних факторів. На ефективність професійної діяльності працівників силових структур, як пише Л.О. Матохнюк, впливають як об’єктивні, так і суб’єктивні умови: професійність мислення, компетентність, креативність, емоційний стан, здатність аналізувати власні знання, поведінку, дії, необхідні чіткий самоконтроль, високе самовладання, здатність приймати оперативні рішення, керувати службовими операціями, поведінкою і емоціями і т.п.[5, с.69-73].

Професія пожежника-рятувальника має специфічні особливості, основними з яких є: високий рівень небезпеки, високий рівень травмування, високий рівень стресогенності, ризикованість, високий рівень відповідальності, невизначеність ситуації, дії в умовах обмеженого простору та дефіциту часу. Професійна діяльність в системі ДСНС, як і будь-яка інша діяльність в особливих умовах, висуває особливі вимоги до психологічних і особових особливостей працівника.

Будь-яка професія ініціює утворення професійних деструкцій особистості. Особливо сильно феномен «вигорання» проявляється у представників «допомагаючих» професій. За даними досліджень до категорії працівників, схильних до ризику розвитку «емоційного вигорання», відносяться і працівники ДСНС. Особливості роботи в сфері ДСНС самі по собі є умовами розвитку негативних симптомів, що призводять до формування синдрому вигорання в цілому [5, с.70].

Емоційне вигорання це специфічний синдром, який розвивається у людини в процесі її професійної діяльності і виражається в стані емоційного і фізичного виснаження. Професійне вигорання майже неминуче. Проблема полягає в його профілактиці і технологіях подолання.Професія рятувальника пов'язана з дією сильних стресогенних чинників. Невизначеність, постійне очікування небезпеки, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу мінливої обстановки, напружена робота уваги, зіткнення з людським горем мають потужний і неоднозначний вплив на психіку людини, вимагають мобілізації всіх його фізичних і психічних можливостей для ефективного вирішення поставлених завдань. Тому володіння прийомами профілактики професійного є важливим чинником збереження професійного здоров'я і професійного довголіття.

**Мета дослідження:** вивчити особливості емоційного вигорання працівників ДСНС з різним рівнем самоактуалізації.

У дослідженні взяли участь рятувальники 52 та 53 ДПРЧ ГУ ДСНС України у Харківській області у загальній кількості 48 осіб. На першому етапі нашого дослідження ми провели методику САМОАЛ (тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості”) за результатами якої ми розподілили наших досліджуваних на 3 групи – з високим, середнім та низьким рівнем самоактуалізації. Наступним кроком нашого дослідження було вивчення особливостей емоційного вигорання працівників ДСНС з різним рівнем самоактуалізації. Для цього нами було проведене дослідження за допомогою опитувальника виявлення емоційного вигоряння MBI К. Маслач і С. Джексон та методики діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко саме в цих трьох групах досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що у працівників ДСНУ першої групи (з високим рівнем самоактуалізації) проявляється фаза «Виснаження» та фаза «емоційне виснаження», що характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тонусу й ослабленням нервової системи, а також проявляється в переживаннях зниженого емоційного тонусу;

- у працівників ДСНУ другої групи (з середнім рівнем самоактуалізації) проявляється фаза «деперсоналізація» та фаза «Тривожна напруга», що проявляється в деформації (знеособлюванні) відносин з іншими людьми: підвищення залежності від інших або, навпаки,у формуванні емоційного вигоряння. Напруга має динамічний характер, що обумовлюється втомленістю, або посиленням психотравмуючих факторів;

- у працівників ДСНУ третьої групи (з низьким рівнем самоактуалізації) проявляється фаза «Резистенція» та фаза «редукція особистих досягнень», що проявляється в тенденції до негативного оцінювання себе, у зменшенні значущості власних досягнень, обмеження своїх можливостей, негативізмі відносно службових обов'язків, у зниженні самооцінки та професійної мотивації, в занижені власної гідності, в знятті з себе відповідальності чи відсторонення («звільнення») від обов'язків по відношенню до інших.

Таким чином можемо зробити висновок, що для осіб з високою самоактуалізацією характерно здатність жити теперішнім і сприймати минуле теперішнє і майбутнє цілісно. Для них характерно швидко і адекватно реагувати на мінливі ситуації, адекватно оцінювати власні досягнення, поважати себе, приймати себе зі своїми позитивними сторонами та недоліками. Що стосується осіб з середнім рівнем самоактуалізації, то вони досить компетентні у часі, розділяють теперішнє і минуле, раціонально планують майбутнє.Такі особи достатньо гнучкі у поведінці, адаптивні та легко контактують з людьми, здатні підтримувати близькі дружні контакти. Для осіб з низьким рівнем самоактуалізації характерна некомпетентність у часі. Вони не співвідносять минуле, теперішнє і майбутнє, орієнтуються лише на один полюс. У поведінці керуються соціальними нормами чи вимогами оточуючих. Виходячи із наших результатів, можемо зробити висновок, що чим вищий рівень самоактуалізації, тим нижчі показники емоційного вигорання працівників ДСНС.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. СПб.: Питер. 1999. 216 с.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. "Синдром выгорания: диагностика и профилактика". СПб.: Питер. 2000. 421 с.

3. Калина Н. Ф. О самоактуализации личности. М.:Знание, 1997. 245с.

4. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития. М.: Сенс, 2002. С. 13-46.

5. Сергієнко Н.П., Крамна К.В. Самоактуалізація особистості на різних етапах професіоналізації. / Міжнародна науково-практична конференція «Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)». Львів: Львівська педагогічна спільнота, 2017. С.69-73. http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4702.