

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №4, Том 9 / 2021, No 4, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-4-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/55PDMN421.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Котовская С.В. Особенности формирования фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/55PDMN421.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kotovskaya S.V. (2021). Features of the formation of the resistance phase of the emotional burnout syndrome in extreme specialists, depending on the length of professional activity. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/55PDMN421.pdf> (in Russian)

Котовская Светлана Владимировна

ФГБОУИ ВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», Москва, Россия

Заведующий кафедрой «Педагогика и психологии»

Кандидат биологических наук, доцент

E-mail: s.marunyak74@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7832-2702>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=378828

Особенности формирования фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности. Фаза резистенции в синдроме эмоционального выгорания предназначена для выявления наличия состояния избыточного эмоционального истощения, провоцирующее возникновение и развитие защитных реакций, обуславливающих закрытость, отстраненность и безразличие в эмоциональной сфере. На сегодняшний день малоизученным остается выявления особенностей формирования фазы резистентности синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности, что обуславливает актуальность данной работы и является целью исследования. Для реализации цели исследования были обследованы 679 специалистов экстремального профиля (врачи службы медицины катастроф, военнослужащие, диспетчеры, летчики, моряки, пожарные, специалисты по утилизации отработанного ядерного топлива, рыбаки тралового флота, участники боевых действий). На добровольной основе с подписанием согласия на проведение исследования респондентам были предложена авторская социально-психологическая анкета и методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Все испытуемые были разделены на 7 групп в зависимости от стажа профессиональной деятельности. В результате было установлено, что первые пять лет профессиональной деятельности являются у субъектов экстремального профиля наиболее продуктивным периодом. Необходимый комфортный уровень эмоциональности в процессе служебно-трудовой коммуникации складывается после 15 лет стажа. При наступлении предпенсионного возраста у субъектов экстремальной деятельности усиливаются проявления эмоционально-моральной дезориентации, происходит расширение сферы экономики эмоций и снижается работоспособность. Для субъектов экстремального профиля на протяжении всей

служебно-трудовой деятельности необходимо проведение психологических мероприятий, направленных на коррекцию эмоционального состояния, обучение навыкам самоконтроля и межличностной коммуникации в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: фаза резистенции; синдром эмоционального выгорания; стаж профессиональной деятельности; специалисты экстремального профиля

Введение

Вопрос соответствия ресурсов человека имеющимся профессиональным задачам является традиционным, но особую актуальность данная проблема имеет в сфере субъектов экстремальных профессий. Ученые отмечают наличие информационных, организационных и профессиональных стрессов в деятельности субъектов экстремального профиля, обращаются к исследованию феноменов жизнестойкости, жизнеспособности, адаптации, стрессоустойчивости, совладающего поведения и эмоционального выгорания [1].

Профессиональное становление личности — это длительный, динамичный, прогрессивный и поэтапный жизненный путь человека, предполагающий формирование новообразований и прохождение кризов, совершенствование профессиональных компетенций, самосовершенствование и способ самореализации. Формирование профессиональной компетенции, особенно у субъектов экстремального профиля невозможно без учета профессионально-важных качеств, психофизиологических и индивидуально-психологических особенностей человека, для нахождения оптимальных способов эффективного выполнения конкретной деятельности. Значимую роль для профессионального становления личности оказывает семья, референтное окружение и знание специфики конкретной работы.

В процессе овладения профессиональными навыками человек проходит этапы адаптации и роста, которые постепенно и закономерно сменяются процессами стагнации [2]. Возникает сложная исследовательская задача — поиск тончайших составляющих «человеческого фактора», особенно в профессиях, предполагающих защиту и сохранение жизни других людей. Субъектам экстремального профиля в процессе становления профессионального мастерства наряду с информационными, организационными и профессиональными стрессорами приходится сталкиваться с разного рода стихийными бедствиями, техногенными и социогенными катастрофами, которые отнимают большое количество внутренних ресурсов.

Современные реформы пенсионной системы, приведшие к увеличению пенсионного возраста, с одной стороны позволят узкопрофильным специалистам остаться в профессиях экстремального профиля, но с другой стороны необходимо установление возрастных и личностных пределов, купирование профессиональных деформаций, психосоматических и психовегетативных нарушений, а также состояния эмоционального выгорания [3].

В настоящее время проблема эмоционального выгорания приобрела междисциплинарный характер и является предметом исследования в медицине, педагогике, психологии, социологии и др. науках [4]. Отечественные ученые Н.Е. Водопьянова, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Т.В. Форманюк, А.А. Реан, В.Е. Орел и др. рассматривая проблему эмоционального выгорания делают акцент на подверженность этому синдрому в основном специалистов профессий типа человек-человек [5–7]. Современные исследования позволяют расширить спектр профессий, где сотрудники подвержены этому синдрому.

Фаза резистенции в синдроме эмоционального выгорания, по мнению В.В. Бойко, предназначена для выявления наличия состояния избыточного эмоционального истощения, провоцирующее возникновение и развитие защитных реакций, обуславливающих закрытость,

отстраненность и безразличие в эмоциональной сфере. Защитными реакциями от специфики профессиональной деятельности, может быть неконтролируемое влияние настроения в рабочем взаимодействии, развитие безразличия, замкнутости, отчуждения, нивелирование любой коммуникации и редукция выполнения профессиональных обязанностей [8–10].

Несмотря на то, что профессиональный стаж и физиологический возраст тесно связаны между собой, но они могут не совпадать. Физиологический возраст является отражением временного параметра, а профессиональный стаж — процесса профессионализации или профессионального пути [11].

Е.Н. Водопьянова в своих исследованиях указывает на влияние возраста, стажа и удовлетворенности карьерным ростом на формирование синдрома эмоционального выгорания [12]. Возраст субъектов экстремального профиля, общий стаж служебно-трудовой деятельности и стаж в занимаемой должности влияет на восприятие профессиональной нагрузки [13], кроме того, стаж профессиональной деятельности оказывает воздействие на развитие состояний дезадаптации [14]. В результате исследования Т.Н. Кабановой было установлено, что стаж службы в следственных органах связан с особенностями реагирования в ситуациях профессионального стресса: риску развития состояния психической дезадаптации наиболее подвержены начинающие сотрудники со стажем работы до 5 лет [15; 16].

Несмотря на осуществление в последние годы большого спектра организационных мероприятий в области обеспечения жизнеспособности, защищенности жизнедеятельности, уменьшения размеров людских потерь, морального и материального ущерба от аварий, природных, техногенных и социогенных катастроф, данная деятельность оказывается малоэффективной без учета человеческого фактора, т. к. при авариях или катастрофах в 70–85 % случаев виноват человеческий фактор [17].

Нивелирование проявлений эмоционального выгорания, проявления психосоматических и психовегетативных нарушений, купирование профессиональных деструкций у субъектов экстремального профиля — задачи, которые ставятся перед специалистами психологических и медицинских служб. Данные задачи невозможно решить без качественного научно-исследовательского сопровождения.

На сегодняшний день малоизученным остается выявление особенностей формирования фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля в зависимости от стажа профессиональной деятельности, что обуславливает актуальность данной работы и является целью исследования.

Материалы и методы исследования

Для реализации цели исследования были обследованы 679 специалистов экстремального профиля (возраст по медиане 30,00 (24,00; 38) лет. Экспериментальную группу составили: врачи службы медицины катастроф (n = 13; 1,6 % выборки), военнослужащие, несущие боевые дежурства и караульную службу с оружием (n = 75; 11,0 % выборки), военные диспетчеры (n = 38; 5,6 % выборки), летчики транспортной и истребительной авиации наземного и палубного базирования (n = 94; 13,7 % выборки), моряки-надводники (n = 76; 11,2 % выборки), моряки-подводники (n = 69; 10,2 % выборки), пожарные (n = 201; 29,6 % выборки), специалисты по утилизации отработанного ядерного топлива (n = 76; 11,2 % выборки), рыбаки тралового флота (n = 23; 3,4 % выборки), участники боевых действий (n = 14; 2,1 %).

На добровольной основе с подписанием согласия на проведение исследования респондентам были предложена авторская социально-психологическая анкета (для получения первичной информации: пол, возраст, стаж профессиональной деятельности и т. д.) и методика

диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко для установления выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Все испытуемые по результатам авторской социально-психологической анкеты были разделены на 7 групп в зависимости от стажа профессиональной деятельности:

- 1 группа — стаж от 0 до 5 лет (n = 256; 37,7 % выборки);
- 2 группа — стаж от 5 до 10 лет (n = 126; 18,6 % выборки);
- 3 группа — стаж от 10 до 15 лет (n = 94; 13,8 % выборки);
- 4 группа — стаж от 15 до 20 лет (n = 93; 13,7 % выборки);
- 5 группа — стаж от 20 до 25 лет (n = 56; 8,2 % выборки);
- 6 группа — стаж от 25 до 30 лет (n = 36; 5,3 % выборки);
- 7 группа — стаж от 30 до 40 лет (n = 18; 2,7 % выборки).

Обработка результатов проведена с использованием стандартных методов статистики SSPS 23.0, а также с помощью стандартных расчетных методов. Наличие статистически значимых различий определялось по критерию Крускала-Уоллиса для К-независимых выборок. Результаты представлены в виде медианы, 25 и 75 перцентилей.

Результаты

В результате проведенного исследования состояния избыточного эмоционального истощения, вызванное собственной профессиональной деятельностью у специалистов исследуемых групп не выявлено, фаза резистенции не сформирована (рис. 1, табл. 1).

В группу субъектов экстремального профиля со стажем профессиональной деятельности до 5 лет вошли 6,3 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 0,8 % диспетчеров, 1,2 % летчиков, 28,5 % моряков-надводников, 3,8 % моряков-подводников, 45 % пожарных, 9,4 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива, 3,5 % рыбаков тралового флота, 1,6 % участников боевых действий. Наличие неадекватного избирательного эмоционального реагирования установлено у 33,4 % субъектов экстремального профиля со стажем менее 5 лет. Формирование симптома выявлено у 47,1 % респондентов. Эмоционально-моральная дезориентация установлена у 10,2 % обследуемых. Расширение сферы экономии эмоций характерно для 9,1 % специалистов, редукция профессиональных обязанностей выявлена у 21,7 % работающих. У специалистов со стажем до 5 лет формируется симптом неадекватного эмоционального реагирования. Молодым специалистам сложно справляться с требованиями и ежедневными профессиональными нагрузками, они эмоционально и морально дезориентированы, стараются защитить себя.

Группу респондентов со стажем профессиональной деятельности от 5 до 10 лет составили 13,5 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 0,8 % врачей службы медицины катастроф, 1,6 % диспетчеров, 14,3 % летчиков, 5,6 % моряков-надводников, 24,6 % моряков-подводников, 23,8 % пожарных, 15,9 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива. Во второй группе респондентов у 29,5 % настроение не влияет на коммуникацию, 53,4 % обследованных не равнодушны в коммуникации, 79,4 % работающих не нуждаются в экономии эмоций и 45,2 % специалистов сохраняют необходимый уровень работоспособности. У представителей второй группы наблюдается повышение показателей по всем исследуемым параметрам, определяется дополнительное формирование симптома редукции профессиональных обязанностей.

Таблица 1

Особенности проявления эмоционального истощения, вызванного профессиональной деятельностью субъектов экстремального профиля, Md (Q₁-Q₃)

№ п/п	Шкалы/стаж	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, *	Эмоционально-нравственная дезориентация	Расширения сферы экономики эмоций, *	Редукция профессиональных обязанностей, *
1	От 0 до 5 лет	13,00 (10,00–17,75)	7,00 (4,00–12,00)	0,00 (0,00–5,00)	7,00 (2,00–15,00)
2	От 5 до 10 лет	13,00 (7,00–19,00)	8,00 (5,00–12,00)	2,00 (0,00–8,00)	10,00 (4,75–15,00)
3	От 10 до 15 лет	15,00 (19,00–22,00)	8,00 (4,00–13,00)	3,00 (0,00–10,10)	10,00 (2,75–17,00)
4	От 15 до 20 лет	15,00 (10,50–22,00)	9,00 (4,00–13,50)	5,00 (0,00–9,00)	12,00 (6,50–18,00)
5	От 20 до 25 лет	15,00 (10,00–18,75)	7,00 (4,00–11,50)	5,00 (0,00–7,00)	10,00 (5,00–19,50)
6	От 25 до 30 лет	17,50 (10,00–20,75)	9,50 (5,50–14,00)	5,00 (2,00–10,00)	11,00 (7,00–15,00)
7	От 30 до 40 лет	20,00 (13,00–23,00)	9,50 (7,00–14,00)	7,00 (1,50–15,00)	10,50 (3,50–17,75)

Примечание: * — статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) по данным критерия Крускала-Уоллиса для K -независимых выборок (составлено автором)

В третью группу обследованных (стаж от 10 до 15 лет) были включены: 16,0 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 1,1 % врачей службы медицины катастроф, 4,3 % диспетчеров, 23,4 % летчиков, 1,1 % моряков-надводников, 14,9 % моряков-подводников, 21,3 % пожарных, 1,1 % рыбаки тралового флота, 17,0 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива. В этой группе 20,4 % респондентов контролируют настроение в процессе профессионального взаимодействия, 51,1 % опрошенных заинтересованы в них, 72,3 % тестируемых проявляют активность в коммуникации, а 45,8 % сохраняют работоспособность. В данной группе сохраняется выявленная тенденция: незначительно повышаются показатели по всем исследуемым параметрам.

У профессионалов со стажем 15–20 лет, вошедшие в четвертую группу, показатели фазы резистенции в синдроме эмоционального выгорания увеличиваются: 15,2 % специалистов контролируют настроение в процессе профессионального взаимодействия, 45,0 % опрошенных заинтересованы в них, 75,4 % — проявляют активность в коммуникации и 33,4 % — сохраняют работоспособность. Данную группу составили: 10,8 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 1,1 % врачей службы медицины катастроф, 8,6 % диспетчеров, 30,2 % летчиков, 2,2 % моряков-надводников, 9,7 % моряков-подводников, 20,5 % пожарных, 3,2 % рыбаки тралового флота, 14,0 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива.

Среди субъектов экстремального профиля со стажем профессиональной деятельности 20–25 лет продолжает снижаться процент респондентов, с адекватным эмоциональным реагированием (до 14,3 %), эмоционально-нравственными ориентирами (до 60,8 %), но увеличивается процент респондентов, проявляющих эмоциональную и коммуникационную активность (до 82,5,8 %) и профессиональную работоспособность (до 46,4 %). В состав пятой группы входили: 23,2 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 7,1 % врачей службы медицины катастроф, 12,5 % диспетчеров, 25,0 % летчиков, 1,8 % моряков-надводников, 7,2 % моряков-подводников, 19,7 % пожарных, 1,8 % рыбаки тралового флота, 1,8 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива. Отдельно следует указать, что среди представителей данной группы значительно увеличивается представительство специалистов службы медицины катастроф и военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием.

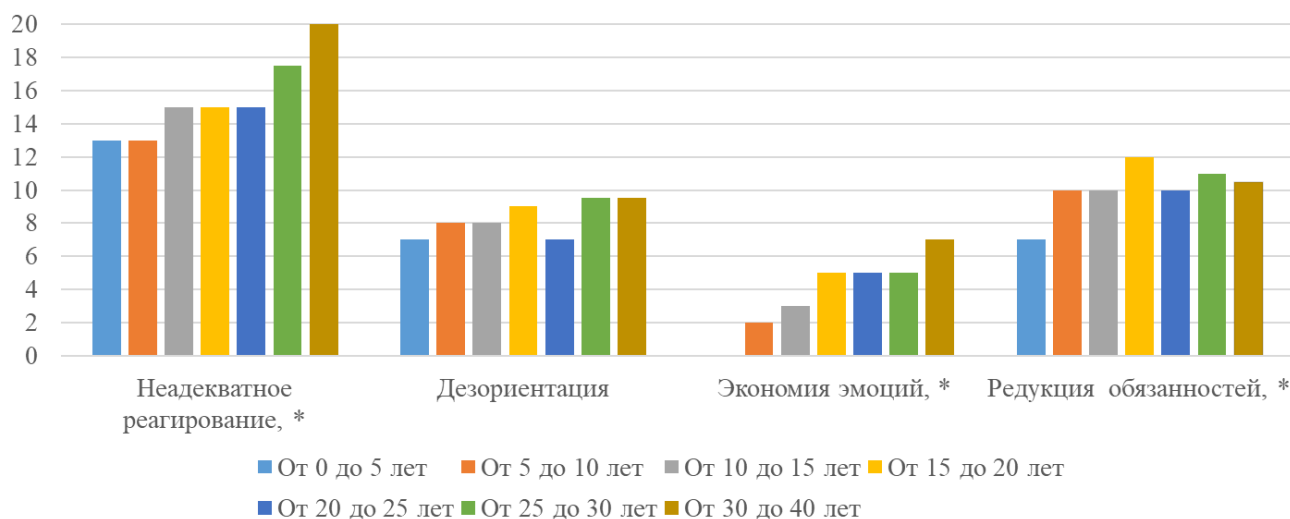


Рисунок 1. Особенности формирования фазы резистенции синдрома эмоционального выгорания у специалистов экстремального профиля (* — статистически значимые различия ($p \leq 0,05$) по данным критерия Крускала-Уоллиса для K -независимых выборок) (составлено автором)

Продолжение профессиональной деятельности до 25–30 лет характеризуется увеличением процента обследуемых с адекватным эмоциональным реагированием до 25,0 %, проявляющих эмоциональную и коммуникационную активность до 72,2 %, но происходит дальнейшее снижение работающих с эмоционально-нравственными ориентирами до 50,0 % и сохраняющих профессиональную активность до 39,0 %. Данную группу представляли в 5,6 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 11,1 % врачей службы медицины катастроф, 22,2 % диспетчеров, 19,4 % летчиков, 2,8 % моряков-надводников, 2,8 % моряков-подводников, 16,7 % пожарных, 13,9 % рыбаки тралового флота, 5,6 % специалистов по утилизации отработанного ядерного топлива. В этот период увеличивается количество продолжающих трудовую деятельность врачей медицины катастроф и диспетчеров.

Свыше 30 лет продолжали трудовую деятельность 11,1 % военнослужащих, несущих боевые дежурства и караульную службу с оружием, 11,1 % врачей службы медицины катастроф, 38,9 % диспетчеров, 11,1 % летчиков, 5,6 % моряков-надводников, 22,2 % рыбаки тралового флота. В данной группе не выявлены специалисты по утилизации отработанного ядерного топлива, пожарные и моряки-подводники, что обусловливается спецификой профессиональной деятельности. Данный период характеризуется увеличением процента обследуемых с неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, морально-нравственной дезориентацией, расширением сферы экономии эмоций, свертывание профессиональной деятельности и снижением времени на выполнение рабочих обязанностей.

Обсуждение результатов

В результате проведенного исследования было установлено, что в фазе резистенции синдрома эмоционального выгорания со стажем служебно-трудовой деятельности до 5 лет наиболее выражено неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, которое постепенно в процессе профессиональной деятельности переходит в сложившийся симптом, с неконтролируемым влиянием собственного настроения на профессиональную деятельность. У молодых специалистов на этом периоде профессиональной деятельности завершаются профессиональная, социальная и организационная адаптация.

В последующем, у лиц со стажем от 5 до 25 лет к формирующемуся симптому неадекватного эмоционального реагирования добавляется складывающийся симптом редукции профессиональных обязанностей, с постепенным перманентным усилением негативных тенденций по всем исследуемым параметрам: увеличивается эмоционально-моральная дезориентация, происходит расширение сферы экономии эмоций. Отдельно следует отметить, что в период 15–30 лет профессиональной деятельности устанавливается необходимый уровень эмоциональности в процессе профессиональной коммуникации, с последующим усилением замкнутости и отчужденности.

Наиболее сложный период в профессиональной деятельности у специалистов экстремального профиля со стажем 15–20 лет. В это время наряду с усилением эмоционально-моральной дезориентацией, проявлением необходимости в усилении экономии эмоций, наблюдается свертывание профессиональной деятельности, тенденция к уменьшению времени, затрачиваемого на выполнение профессиональных обязанностей, что обусловлено наступлением предпенсионного возраста, наступлением профессионального кризиса развития человека, активизирующего проблемы дальнейшего самоопределения.

Выводы

Первые пять лет профессиональной деятельности являются у субъектов экстремального профиля наиболее продуктивным периодом.

Необходимый комфортный уровень эмоциональности в процессе служебно-трудовой коммуникации складывается после 15 лет стажа.

При наступлении предпенсионного возраста у субъектов экстремальной деятельности усиливаются проявления эмоционально-моральной дезориентации, происходит расширение сферы экономии эмоций и снижается работоспособность.

Для субъектов экстремального профиля на протяжении всей служебно-трудовой деятельности необходимо проведение психологических мероприятий, направленных на коррекцию эмоционального состояния, обучение навыкам самоконтроля и межличностной коммуникации в экстремальных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лотарева Т.Ю. Влияние стажа работы на жизнеспособность профессионалов социальной сферы / Т.Ю. Лотарева // Социальная психология и общество. — 2016. — Т. 7, № 4. — С. 99–116.
2. Рыбников В.Ю. Индивидуально-психологические предикторы адаптации и дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности / В.Ю. Рыбников, А.А. Дубинский, В.Г. Булыгина // Экология человека. — 2017. — № 3. — С. 3–9.
3. Муртазов А.М. Профессиональный стресс и психосоматические заболевания у сотрудников правоохранительных органов // Медицина труда и промышленная экология. — 2014. — № 5. — С. 41–44.
4. Полянский А.И. Синдром выгорания как феномен в современной науке / А.И. Полянский, Л.И. Быковская // Горизонты гуманитарного знания, 2018. — № 5. — с. 85–92.

5. Богданова Т.М. Психологические особенности личности профессорско-преподавательского состава в зависимости от стажа трудовой деятельности / Т.М. Богданова, М.С. Синькеев, М.А. Занкин, А.С. Демин, А.Ю. Занкин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2018. — № 6. — С. 198–202.
6. Гроза И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание / И.В. Гроза // Современные наукоемкие технологии. — 2009. — № 10 — С. 63–54.
7. Петрова О.А. Влияние стажа и других факторов на психологические особенности личности демонстративного педагога / О.А. Петрова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2016. — № 9. — с. 97–99.
8. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб: Сударыня, 1999. — 28 с.
9. Орел В.Е. Исследование феномена "психического выгорания" в отечественной и зарубежной психологии / В.Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. — Ярославль, 1999. — С. 76–88.
10. Maslach C. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it / С. Maslach, М.Р. Leiter. — San Francisco: Jossey Bass, cop. 1997. — 186 p.
11. Кузнецов Д.Я. Профессиональный стаж как фактор измерения удовлетворенности трудом / Д.Ю. Кузнецов, Ю.П. Поваренков, Н.А. Цветкова // Вестник ТГПУ. — 2006. — № 2. — с. 27–33.
12. Водопьянова Н. Е., Серебрякова А. Б., Старченкова Е. С. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности / Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова, Е.С. Старченкова // Вестник СПб университета. — 1997. — № 13. С. 84–90.
13. Котовская С.В. Взаимосвязь продолжительности служебно-трудового стажа с восприятием профессиональной нагрузки субъектами профессиональной деятельности / С.В. Котовская // International Journal of Medicine and Psychology. — 2021. — № 4. Т. 4. — с. 49–53.
14. Maran D., Varetto A., Zedda M. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers // Occupational Medicine. 2015. Vol. 65. № 6. P. 447–466.
15. Кабанова Т.Н. Стаж профессиональной деятельности как фактор, детерминирующий различия в восприятии стресса у сотрудников следственных органов / Т.Н. Кабанова, А.А. Дубинский, М.С. Московская // Прикладная юридическая психология. — 2019. — № 1(46). — С. 59–68.
16. Корехова М.В. Особенности проявлений психической дезадаптации у сотрудников правоохранительных органов с разным стажем работы / М.В. Корехова, И.А. Новикова, А.Г. Соловьев // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. — 2013. — № 2. — С. 67–72.
17. Бойко И.М. Психофизиологические маркеры безопасности летной деятельности на Европейском Севере России / И.М. Бойко, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк / Материалы VIII научно-практической конференции «Медицинское обеспечение сил флота в условиях Кольского Заполярья», 15–16 ноября 2012 года, г. Северодвинск. — Изд-во: ОАО «Северодвинская типография». — 2012. — С. 100–104.

Kotovskaya Svetlana Vladimirovna

Moscow State University of Humanities and Economics, Moscow, Russia

E-mail: s.marunyak74@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7832-2702>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=378828

Features of the formation of the resistance phase of the emotional burnout syndrome in extreme specialists, depending on the length of professional activity

Abstract. The article considers the features of the formation of the resistance phase of the emotional burnout syndrome in specialists of extreme profile, depending on the length of professional activity. The phase of resistance in the emotional burnout syndrome is designed to identify the presence of a state of excessive emotional exhaustion, provoking the emergence and development of protective reactions that cause closeness, detachment and indifference in the emotional sphere. To date, the identification of the features of the formation of the resistance phase of the emotional burnout syndrome in extreme specialists, depending on the length of their professional activity, remains poorly understood, which determines the relevance of this work and is the purpose of the study. To achieve the goal of the study, 679 specialists of extreme profile were examined (doctors of the disaster medicine service, military personnel, dispatchers, pilots, sailors, firefighters, specialists in the disposal of spent nuclear fuel, fishermen of the trawl fleet, participants in hostilities). On a voluntary basis, with the signing of a consent to conduct the study, the respondents were offered the author's socio-psychological questionnaire and the method for diagnosing the level of emotional burnout by V.V. Boyko. All subjects were divided into 7 groups depending on the length of service. As a result, it was found that the first five years of professional activity are the most productive period for subjects with an extreme profile. The necessary comfortable level of emotionality in the process of service-labor communication develops after 15 years of experience. With the onset of the pre-retirement age, the subjects of extreme activity increase the manifestations of emotional and moral disorientation, the sphere of saving emotions expands and the working capacity decreases. For subjects of an extreme profile, throughout the entire service and labor activity, it is necessary to carry out psychological measures aimed at correcting the emotional state, teaching the skills of self-control and interpersonal communication in extreme situations.

Keywords: resistance phase; emotional burnout syndrome; professional experience; extreme specialists

REFERENCES

1. Lotareva T.Yu. The influence of work experience on the viability of social sphere professionals / T.Yu. Lotareva // *Social psychology and society*. — 2016. — Vol. 7 No. 4. — pp. 99–116.
2. Rybnikov V.Yu. individual psychological predictors of adaptation and disadaptation specialists of extreme profile / Rybnikov V.Yu., A.A. Dubinsky, V.G. Bulygin // *Human ecology*. — 2017. — № 3. — p. 3–9.
3. Murtazov A.M. Occupational stress and psychosomatic diseases in law enforcement officers // *Labor medicine and industrial ecology*. — 2014. — No. 5. — pp. 41–44.
4. Polyanskiy A.I. burnout as a phenomenon in modern science / A.I. Polyansky, L.I. Bykovskaya // *Horizons of the Humanities*, 2018. — No. 5. — p. 85–92.

5. Bogdanova T.M. Psychological characteristics of the faculty, depending on the work experience / T.M. Bogdanova, M.S. Enikeev, M.A. Sankin, A.S. Demin, A.Yu. Sankin // International Journal of Applied and Fundamental Research. — 2018. — No. 6. — pp. 198–202.
6. Groza I.V. The influence of the teacher's age and experience on emotional burnout / I.V. Groza // Modern high-tech technologies. — 2009. — No. 10 — pp. 63–54.
7. Petrova O.A. The influence of experience and other factors on the psychological characteristics of the personality of a demonstrative teacher / O.A. Petrova // International Scientific Research Journal. — 2016. — No. 9. — pp. 97–99.
8. Boyko V.V. The syndrome of "emotional burnout" in professional communication / V.V. Boyko. — St. Petersburg: Madam, 1999. — 28 p.
9. Orel V.E. Investigation of the phenomenon of "mental burnout" in domestic and foreign psychology / V.E. Orel // Problems of general and organizational psychology. — Yaroslavl, 1999. — pp. 76–88.
10. Maslach C. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M.P. Leiter. — San Francisco: Jossey Bass, cop. 1997. — 186 p.
11. Kuznetsov D.Ya. Professional experience as a factor of measuring job satisfaction / D.Yu. Kuznetsov, Yu.P. Povarenkov, N.A. Tsvetkova // Bulletin of TSPU. — 2006. — No. 2. — pp. 27–33.
12. Vodopyanova N.E., Serebryakova A.B., Starchenkova E.S. The syndrome of "mental burnout" in managerial activity / N.E. Vodopyanova, A.B. Serebryakova, E.S. Starchenkova // Bulletin of the St. Petersburg University. — 1997. — No. 13. pp. 84–90.
13. Kotovskaya S.V. The relationship of the length of service and work experience with the perception of professional load by subjects of professional activity / S.V. Kotovskaya // International Journal of Medicine and Psychology. — 2021. — No. 4. Vol. 4 — p. 49–53.
14. Maran D., Varetto A., Zedda M. Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers // Occupational Medicine. 2015. Vol. 65. No. 6. P. 447–466.
15. Kabanova T.N. Professional experience as a factor determining differences in the perception of stress among employees of investigative bodies / T.N. Kabanova, A.A. Dubinsky, M.S. Moskovskaya // Applied legal psychology. — 2019. — № 1(46). — Pp. 59–68.
16. Korekhova M.V. Features of manifestations of mental maladaptation in law enforcement officers with different work experience / M.V. Korekhova, I.A. Novikova, A.G. Solovyov // Medico-biological and socio-psychological problems of security in emergency situations. — 2013. — No. 2. — pp. 67–72.
17. Boyko I.M. Psychophysiological markers of flight safety in the European North of Russia / I.M. Boyko, I.G. Mosyagin, S.V. Marunyak // Materials of the VIII scientific and practical conference "Medical support of fleet forces in the conditions of the Kola Arctic", November 15–16, 2012, Severodvinsk. — Publishing house: JSC "Severodvinsk Printing House". — 2012. — p. 100–104.