

Гуленко О., психолог відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Національної академії внутрішніх справ

ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це специфічний вид професійної деформації осіб, вимушених під час виконання своїх обов'язків тісно спілкуватися з людьми.

Це вироблений людиною механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі дії. СЕВ характерний тільки представникам комунікативних професій, професій типу «людина-людина».

Вперше комплекс особливих психічних проблем, що виникають у людини у зв'язку з її професійною діяльністю, був описаний Х. Фройденбергером у 1974 році. Він спостерігав їх у фахівців так званих допомагаючих професій, у людей, які з повною самовіддачею та великим піднесенням працювали в громадських організаціях.

Після декількох місяців такої добровільної діяльності у цих людей спостерігався цілий ряд характерних симптомів, а саме: зниження настрою, виснаження, дратівливість, цинізм та інші. По контрасту з початковим «емоційним горінням» такі симптоми Х. Фройденбергер назвав «емоційним вигоранням».

Все ж таки *синдром емоційного вигорання* все ще належить до мало вивчених феноменів особистісної деформації та являє собою багатоаспектний конструкт, набір негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими й інтенсивними міжособистісними взаємодіями з високою емоційною насиченістю або когнітивною (поведінковою) складністю.

Тобто, ключову роль в виникненні синдрому «емоційного вигорання» відіграють емоційно ускладнені або напружені стосунки в системі «людина-людина».

Існують три фази розвитку синдрому емоційного вигорання, аналізуючи які можна дійти висновку, що надмірна залежність від роботи призводить до повного відчаю. В разі невідповідності власного внеску та отриманим і очікуваним заохоченням проявляються перші симптоми «вигорання».

I. Фаза напруги. Нервова (тривожна) напруга є «запускаючим» механізмом формування синдрому вигорання. Тривожна напруга включає в себе декілька симптомів, а саме: симптом «переживання психотравмуючих обставин». Симптом «незадоволеності собою». Симптом «загнаності в клітку». Симптом «тривоги та депресії».

II. Фаза резистенції. Людина усвідомлено або не усвідомлено прагне психологічного комфорту і починає захищатися, щоб знизити тиск зовнішніх обставин. Такий психологічний захист може проявлятися наступними симптомами: симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування». Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації». Симптом «розширення сфери економії емоцій».

III. Фаза виснаження. В цей період відбувається більш менш виражене падіння загального енергетичного тону та послаблення нервової системи. Емоційний захист в формі «вигорання» стає вже атрибутом особистості: симптом «емоційного дефіциту». Симптом «емоційної відстороненості». Симптом «особистісної відстороненості або деперсоналізації». Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень».

Чинники, що сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання, можна об'єднати у дві групи: зовнішні та внутрішні.

Аналогічно можна інтегрувати ресурси протидії емоційному вигоранню. Зовнішні (соціальні) ресурси протидії емоційному вигоранню: надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях); надання допомоги на особистому рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами).

Внутрішні (особистісні) ресурси протидії емоційному вигоранню: фізіологічний рівень – є базовим, до нього відноситься все що біологічно закладено в людині. Це тип нервової системи (слабкість, сила, стійкість та ін.), стать, вік, стан здоров'я, способи реагування організму на стрес; психологічний рівень – нараховує 3 підгрупи: когнітивна (поведінкова) протидія, соціальний рівень, духовний рівень.

Список використаної літератури

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Малец Л. Внимание: «выгорание» // Персонал. – 2000. – С.99-102.
3. Психология менеджмента: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2004. – 639 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004.
5. Хорошкина Е. Профессиональное выгорание специалистов// Отдел кадров. – 2005. –№ 5.

Захаренко Л., старший психолог відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ У МІЖОСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ КУРСАНТІВ

Агресивна взаємодія є однією із деструктивних форм міжособистісної взаємодії.

Науковець О.Г. Шестакова (2011) розглядає агресивність як цілісне багатокomпонентне відносно стійке утворення, яке має подвійну природу: