

5. Мухіна В.С. Шестирічнадитина вшкoлі. – М.: Просвещение, 2014. – 224 с.

6. Валлон А. Психічноерозвитокдитини. – М.: Педагогіка, 2007. – 212 с.

УДК 159.942.5

Дарья Лебідь

здобувач вищої освіти

другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»

науковий керівник: **Олена Сергієні**
доктор медичних наук, професор

*(Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ)*

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГО- РАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, яка виникає в результаті тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВООЗ у 2005 р. відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою приблизно для третини працівників країн Європейського союзу і вартість вирішення проблем з психічним здоров'ям у зв'язку з цим складає в середньому 3-4% валового національного доходу [1; с. 370]. СЕВ – процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи.

Ще у 70-ті роки ХХ століття було введено поняття «синдром емоційного вигорання», яке характерне для представників професій типу «людина – людина», які змушені постійно спілкуватися з іншими людьми, причому не за власним вибором при виконанні виробничих обов'язків [2, 43-48].

Термін «емоційне вигорання» (burnout) ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг (1974) для характеристики 35рацівник35а35ьн стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної марності. Потім феномен «емоційного вигорання» був 35рацівникваний, в результаті чого виокремився його синдром.

Декілька десятиліть тому К. Маслач дала його різке формулювання: згорання – плата за співчуття [2, с. 43-48]. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудоту, а швидше «емоційне виснаження, яке виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [3, с. 17].

Б. Пельман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», визначили три головні компоненти: емоційне та / або фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена робоча продуктивність [4, с. 428].

Синдром емоційного вигорання збравивникзбазбьнізб як специфічний вид професійної деформації людей, які працюють в тісному контакті з пацієнтами при наданні професійної допомоги. Спершу під поняттям синдром емоційного вигорання розуміли стан виснаження з почуттям власної непотрібності. Пізніше симптоматика даного синдрому значно розширилась за рахунок психосоматичного компоненту. Дослідники все більше пов'язували синдром з психосоматичним самопочуттям, відносили його до стану перед хвороби. В Міжнародній класифікації хвороб (МКХ – 10) синдром емоційного вигорання належить до рубрики Z73 – «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя» [4, с. 428].

Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості. Даний стереотип емоційного сприйняття дійсності складається під впливом ряду чинників (зовнішніх і внутрішніх). До зовнішніх відносять: хронічну напругу психоемоційної діяльності, дестабілізуючу організацію діяльності, підвищену відповідальність за виконуючі функції і операції, несприятливу атмосферу професійної діяльності, психологічно «важкий» контингент, з яким має справу професіонал в сфері спілкування. До внутрішніх відносять: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію віддачі в професійній діяльності [5, с. 215].

Чинники формування СЕВ більш детально відображені в науковій літературі стосовно медичних працівників, вчителів, соціальних працівників, але стосовно військовослужбовців це питання розроблено недостатньо.

Д.М. Хасенова, досліджуючи формування синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців, зазначає, що основною передумовою його виникнення є систематичний вплив негативних емоцій та зниження психо-емоційної стійкості, які у підсумку обумовлюють виникнення тривожності, запальності, апатії, дратівливості. Також дослідниця відмічає, що на виникнення емоційного вигорання неабиякий вплив здійснює професійний стаж [6, с. 62-67].

В.М. Бурикін разом з колегами виокремлює п'ять основних факторів, що призводять до формування та розвитку емоційного вигорання. До першого фактору належить правова регуляція професійної діяльності, що передбачає безапеляційне підкорення та слідування уставам та іншим правовим документам. До другого фактору входить гіпервідповідальність за виконання та результати виконання посадових обов'язків. Також дослідник зазначає, що усвідомленість професіоналом важливості прийнятих ним рішень і врахування можливих негативних наслідків цих рішень викликають у нього стан напруги і тривоги.

Третій фактор передбачає умови здійснення професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: ненермований графік роботи; недосипан-

ня, обумолене тривалими чергуваннями; коливання активності професійної діяльності, у наслідок чого не лише формується емоційне вигорання, але й підвищується рівень виробничого травмування та знижується рівень продуктивності професійної діяльності.

У якості четвертого фактору емоційного вигорання працівників органів внутрішніх справ дослідники виокремлюють наявність невизначених або неконкретизованих рольових обов'язків та відсутність точних посадових інструкцій.

Останній фактор – п'ятий – це екстремальні умови професійної діяльності – можливість передчасної смерті або отримання поранень при виконанні посадових обов'язків, застосування холодної зброї проти інших людей (при затриманні злочинців або для самозахисту). Професійна діяльність у екстремальних умовах призводить не лише до витрати великої кількості емоційних ресурсів та фізичних сил, а й до негативного самосприйняття особистості як професіонала, що у підсумку може спричинити зловживання спиртними напоями, тютюном та кавою [7, с. 144].

У своїх роботах О.В. Тимченко також зазначає, що одним із основних факторів, який призводить до формування та розвитку емоційного вигорання у військовослужбовців є умови екстремальної бойової обстановки: «у бойовій обстановці головними причинами психологічного стресу є загроза життю, відповідальність за виконання завдання, недостатність та невизначеність інформації, що надходить, дефіцит часу при прийнятті рішення та здійсненні бойових дій, невідповідність рівня професійних навичок вимогам, що ставляться умовами бою перед особистістю, психологічна невідповідність до виконання конкретного завдання, невпевненість у надійності зброї, недовіра до командування та фактори ізоляції. Тобто, психогенний вплив екстремальних умов полягає не лише у прямій, безпосередній загрозі життю людини, а й в опосередкованій, пов'язаній з її очікуванням» [8, с. 91].

У ході дослідження Н.В. Майсак та С.В. Міхеєв виокремили п'ять основних симптомів емоційного вигорання військовослужбовців, серед яких:

- редукція професійних обов'язків;
- неадекватне виборче емоційне реагування, емоційно-моральна зривнація і емоційний дефіцит;
- розширення сфери економії емоцій і емоційна відстороненість;
- тривога і депресія, деперсоналізація;
- переживання психотравмуючих обставин.

До причин особистісної деформації та емоційного вигорання військовослужбовців дослідники відносять

- почуття втоми, потреба в розслабленні та спокої в зв'язку з надмірною активністю;
- фізіологічна потреба в зоні комфорту;
- егоцентрична зосередженість на своїх проблемах, напруженість в контактах з оточуючими, прагнення уникнути конфлікту;

- реакція відходу від контактів з оточуючими в зв'язку з блокуванням насущних потреб, зниження соціальної активності;
- протидія обставинам, що перешкоджає вільній самореалізації особистості;
- труднощі адаптації, пов'язані з індивідуалістичністю;
- відчуття нездоланності перешкод, ізольованості і відсутності підтримки;
- комплекс недосконалості маскується демонстративністю поведінки;
- потреба розпоряджатися своєю долею, підвищене почуття незалежності, авторитарність.

Крім того, Н.В. Майсак і С.В. Міхєєв у військових офіцерів виділили такі особистісні деформації, як: схильність до агресивності при емоційної нестійкості і підвищеної чутливості; зниження оптимізму та доброзичливості при перепадах настрою, циклотимії; схильність до депресії як особистісної дезадаптації; схильність до асоціальної дезадаптації по екзальтованому типу [9, с. 242-248]

Метою дослідження було вивчення зовнішніх та особистісних факторів формування СЕВ у військовослужбовців. Були застосовані теоретичні, емпіричні, математико-статистичні методи дослідження.

Для визначення соціальнопсихологічних чинників синдрому емоційного вигорання військовослужбовців були використані психодіагностичні методики:

- «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і С. Джексон (адаптація Н. Є. Водоп'янової).

- Методика «Визначення психічного вигорання». Автор-розробник – Фарбер Берри, автор адаптації – Рукавишникової А.А.

Для визначення рівня стресостійкості особистості була використана психодіагностична методика – «Стреси та стресостійкість» (Ю. Щербатих).

Для визначення характеру факторів фрустрації була використана психодіагностична методика – Г. Айзенка «Ваш характер».

Для визначення рівня фрустрації особистості була використана психодіагностична методика – «Визначення рівня фрустрації особистості» (автор – О. В. Лазукін).

Для визначення мотивації схвалення методика «Самооцінки мотивації схвалення» (Д. Марлоу та Д. Крауна).

Дослідження проводиться на військовій кафедрі Національного університету залізничного транспорту 38ра. 38раці. Лазаряна.

Таким чином, попередні результати дослідження дозволяють віділити наступні чинники формування синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців: редукція професійних обов'язків; неадекватне виборче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація і емоційний дефіцит; розширення сфери економії емоцій і емоційна відстороненість; тривога і депресія, деперсоналізація; переживання психотравмуючих обставин.

Подальший напрямок дослідження може бути спрямованим на розробку та впровадження методів профілактики розвитку синдрому емоційного виго-

рання у військовослужбовців.

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общенні. СПб; 2002. – 370с.
2. Орел В. Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження й перспективи // Психол. журнал. 2001. Т. 22. № 1. – С 43-48.
3. Condo K. Burnout syndrome.//Asian Medical J. - № 34. 2002. – Р 17.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 428 с.
5. Malash S. Burnout: The Cost of Caring. Englewood Cliffs. N.J: Prentice-Hall, 2000. – 215 p.
6. Хасенова Дана Маратовна. «Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих в условиях прохождения воинской службы» Достижения науки и образования, no. 4 (26), 2018, pp. 62-67.
7. Профилактика профессиональной деформации личности сотрудника органа внутренних дел: Методическое пособие / Под общ. Ред. В.М. Бурыкина. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004. 144 с
8. Тимченко А. В. Психогении в экстремальных условиях. Боевая психическая травма и методы ее коррекции : метод. Пособие / А. В. Тимченко ; Харьк. Воен. Ун-т. – Х., 1995. – 91 с.
9. Майсак Н.В. Психологические особенности деформации личности кадровых офицеров / Н.В. Майсак, С.В. Михеев // Общество и право. – 2011. – №1. – С. 242–248.

УДК 159.99

Наталія Матвієвська

здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 «Психологія»

науковий керівник: **Валерій Буланов**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки

*(Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ)*

**СІМЕЙНИЙ СТАТУС ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ
СУЧАСНОЇ ЖІНКИ**

В сучасних умовах якісно по-новому встає проблема розвитку особистості сучасної жінки. Пред'являються більш високі вимоги до самостійності, ініціативи, заповзятливості людини, обумовлені змінами, що відбуваються у нашому суспільстві. В умовах сучасної соціальної дійсності, коли кожна людина є господарем власного життя, вона повинна вміти свідомо і планомірно організувати його, оскільки від цього значною мірою залежить її життєва ефективність. Для того, щоб успішно інтегруватися у життя соціуму, особистість повинна прагнути до розвитку і розвиватися у різних сферах життя.