

Список використаних джерел

1. Бандурка А. М. Юридическая психология: монографія / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. Харков : Титул, 2006. 750 с.
2. Землянська О. В. Особистість як об'єкт судово-психологічної експертизи : монографія / О. В. Землянська // За загальною редакцією д-ра юрид. наук, проф. О. М. Бандурки: Монографія. Харків : Націон. ун-т внутр.справ, 2004. 367 с.
3. Сулицький В. В. Психологія суїцидальної поведінки / Сулицький В. В. К. : НАВС, 2003. 421 с.
4. Шнейдман Э. Душа самоубийцы / Эдвин Шнейдман; пер. с англ. – М. : Смысл, 2001. 315 с.
5. Юридична психологія : підручник / за аг. ред.. О. М. Бандурки; Харк. нац.. ун-т внутр. справ. Харків : Майдан, 2018. 684 с.

Компанець Я. С.,

*слухач II курсу магістратури факультету
заочного навчання та післядипломної освіти
за спеціальністю «Психологія» Інституту
кримінально-виконавчої служби*

Науковий керівник:

Бойко-Бузиль Ю. Ю.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психологічних дисциплін
Інституту кримінально-виконавчої служби*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДКВС УКРАЇНИ ЯК ОСНОВНА ПРИЧИНА ПЛИНУ КАДРІВ

Цілком зрозуміло, що працівників Державної кримінально-виконавчої служби України, особливо нині, в період її реформування, не оминув такий відомий синдром як «вигорання». Позаяк, на певному етапі службової діяльності, майже кожен працівник стикається з низькою мотивацією до роботи, психологічним супротивом, підвищеною роздратованістю та байдужністю, зневірою у собі як у фахівці, втратою сенсу своєї діяльності тощо. Надмірне бажання вкласти себе та всі свої ресурси в ім'я успіху загальної справи, призводить до завищених очікувань від себе та результату. Але частіше за все, такі очікування приводять до розчарування. Бо тоді коли працівники, витрачаючи свої особисті ресурси та час, не отримуючи абсолютно ніякої, або все ж якоїсь, але нерівнозначної віддачі, їх настигає сильна втома та безсилля.

Рівень працездатності поступово знижується, і коли працювати з такою ж як раніше віддачою стає неможливим, включаються захисні механізми психіки, які блокують порушення зони психологічного комфорту та таким чином захищають психіку від безглуздої втрати безцінних ресурсів особистісного благополуччя. Одним із таких захисних механізмів є механізм «емоційного вигорання».

Проблематикою дослідження емоційного вигорання опікувалися такі науковці як В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, К. Маслач, В. С. Медведєв, В. Є. Орел, М. М. Чичуга та ін.

За своєю суттю емоційне вигорання є виробленим самою особистістю механізмом психологічного захисту, у формі повного або часткового виключення або збіднення емоцій, як реакція на травмуючі впливи соціального середовища, у нашому випадку – ситуація професійної діяльності.

Емоційне вигорання являє собою набутий та зручний стереотип професійної поведінки. Оскільки дозволяє особистості дозувати та економно витрачати власні енергетичні ресурси та по суті є досить сприятливим механізмом психічного збереження власної цілісності. Однак, вигорання може набувати і не досить сприятливих форм, коли його дисфункціональні наслідки позначається на якості та ефективності виконанні професійної діяльності, особливо в ситуаціях взаємодії з партнерами.

Емоційне вигорання є динамічним процесом та виникає не раптово, а поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу. При емоційному вигоранні виокремлюють наступні фази:

1 – нервова напруга, яку провокують несприятлива хронічна психоемоційна атмосфера, підвищена особистісна відповідальність та труднощі професійної комунікації;

2 – резистенція або опір, коли сама особистість намагається захистити себе ж від неприємних вражень та ситуацій;

3 – виснаження, тобто збіднення і зниження емоційного тону особистості, як наслідок вибору та застосування обраної неефективної форми опору.

Відповідно до вище представлених етапів, в практичній психології виокремлюють окремі ознаки або симптоми емоційного вигорання, серед яких:

- переживання психотравмуючих обставин, що являє собою посилене усвідомлення психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або зовсім не підлягають виправленню. Якщо психотравмуюча ситуація діяльності не вирішується, то зростає роздратування, накопичується відчай та обурення, що може призвести до появи інших проявів вигорання;

- незадоволеність собою. Якщо людина відчуває невдоволення собою, то вона стає незадоволеною і виконуваною професійною діяльністю, професією,

посадою, конкретними службовими обов'язками. Незадоволеність собою провокує ірраціональне використання особистісної енергії, яка більше спрямовується на себе, при цьому зовнішні фактори продовжують негативно впливати та провокувати відчуття безглуздості та виснаження;

- емоційно-моральна дезорієнтація, коли особистість переживає когнітивне десонування та починає самовиправдовуватися, щоб пояснити для себе професійні ситуації при цьому економлячи емоційне забарвлення ставлення до суб'єктів комунікації та взаємодії;

- розширення сфери економії емоцій, коли особистість від перенасичення людськими контактами замикається в собі, уникає будь-якого спілкування та намагається відсторонитися від соціального оточення, а особливо від взаємодії;

- емоційна відстороненість або зникнення емоційного відгуку на будь-які ситуації взаємодії, як негативні так і позитивні. Відчуття емоційної байдужості, моральної бездушності, емоційної ригідності обумовлюють лише автоматичне виконання будь-якої діяльності, без особистого включення та інтересу;

- психосоматичні та психовегетативні порушення, тобто на рівні фізичного (тілесного) і психічного (душевного) самопочуття. Навіть думка про професійну діяльність викликає поганий настрій, хибні асоціації, безсоння, страх, неприємні відчуття в області серця, загострення хронічних захворювань. Застосування психікою тілесного арсеналу захисту, засвідчує повну втрату будь-якого контролю над психотрамуючими ситуаціями, коли сама психіка закликає реагувати фізичне тіло, демонструючи усю ослабленість та власну неспроможність від руйнівної потужності емоційної енергії.

Висновок. Піднята нами проблематика наголошує на необхідності профілактики емоційного вигорання серед працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. Оскільки відсутність належної, вчасної, кваліфікованої психологічної допомоги та психологічного супроводу сприятиме появі емоційного вигорання та психічного неблагополуччя працівників, що в свою чергу негативно вплине на виконання ними професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. 472 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика. Санк-Петербург: Питер, 2005. 336 с.