

насильства в сім'ї в Україні: проблеми відповідності міжнародним стандартам та шляхи вдосконалення: наук.-практ. посібник/ Євсюкова М.В., Христова Г.О. Шаповалова О.А. та ін./ за заг. ред. Шаповалової О.А., Павлиш С.О.-К.: «Компанія Ваіте», 2011.- 196 с.3. Іванова О. М. Девіантна поведінка та сімейне виховання / О. М. Іванова, М. В. Петренко // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О.Г.РОМАНОВСЬКИЙ. – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – Вип. 25 (29). – С. 211-218.4. Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання: навч.-метод. посібник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України / укладачі: Запорожцев А.В., Басиста І.В., Дроздова І.В. та ін. – К.: КУВС, 2012. – 246с.

~Синдром емоційного вигорання як різновид професійної деформації особистості~

Фурманович С.О., студент навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник: доктор психологічних наук, доцент *Кудерміна О.І.*

Термін «емоційне вигорання» був уведений в науковий обіг у 1974 році американським психіатром Г.Дж. Фрейденбергером для характеристики психічного стану здорових людей, які за родом своєї діяльності інтенсивно спілкуються з клієнтами чи пацієнтами, перебувають у емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Тобто фахівці, які працюють у системі «людина-людина»: психологи, соціальні працівники, працівники медичних установ, священики, співробітники різних благодійних організацій, працівники сфери обслуговування та ін. [1, с. 151].

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю

міжособистісного спілкування, і це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування [2, с. 3]. «Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням і таким сильним випробовуванням, як інша людина» [3]. Саме тому до групи ризику попадають ті працівники, які багато та віддано працюють, але тривалий час не отримують емоційної розрядки.

Г.Дж. Фрейденбергер визначав емоційне вигорання як виснаження, стан перевтоми, для якого характерно зниження мотивації, активності на робочому місці та відповідальності, відчуття власної марності [1, с. 154].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає синдром емоційного вигорання (burnout syndrome) як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

Згідно моделі К. Маслач та С. Джексон, синдром емоційного вигорання включає три компоненти:

1) емоційне виснаження, проявами якого є переживання, зниження емоційного тону, втрата інтересу до оточуючих (емоційне перенасичення), агресивні реакції;

2) деперсоналізація, проявами якої є деформація (знеособлення) взаємин з іншими людьми у формі підвищення залежності від інших, негативізму, цинізму установок і почуттів стосовно реципієнтів, «заглиблення в себе», виконання тільки мінімуму роботи, уникнення спілкування;

3) редукція особистісних досягнень, проявами якої є тенденції до негативної оцінки себе, зниження значущості власних досягнень, обмеження своїх можливостей, негативізм щодо службових обов'язків, зниження самооцінки і професійної мотивації, зняття з себе відповідальності або відсторонення від обов'язків стосовно інших, нездатність емоційно реагувати на події, зосередитися на проблемах тощо [4, с. 445].

С. Кахилл виділяє п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому вигорання:

1) фізичні симптоми: фізичне стомлення, виснаження, різка зміна ваги тіла, безсоння, ускладнений подих, віддишка, нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, гіпертензія, поганий загальний стан здоров'я;

2) емоційні симптоми: неемоційність, песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті, байдужність, відчуття фрустрації й безпорадності, дратівливість, агресивність, тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, депресія, почуття провини, нездатність зосередитися, істерики, втрата надій або професійних перспектив, збільшення деперсоналізації своєї або інших, почуття самотності;

3) поведінкові симптоми: тривалість робочого часу понад 45 годин на тиждень, байдужність до їжі, бажання перерватися, відпочити, незначні фізичні навантаження, виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків, нещасні випадки (травми, падіння, аварії й т.д.), імпульсивна емоційна поведінка;

4) інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі, альтернативних підходів у вирішенні проблем, збільшення переваги стандартних шаблонів, апатія, нудьга, брак інтересу до життя, цинізм, байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

5) соціальні симптоми: відсутність часу або енергії для соціальної активності, зменшення інтересу до дозвілля, соціальні контакти обмежуються роботою, непорозуміння

як вдома, так і на роботі, відчуття ізоляції, відчуття браку підтримки з боку родини, друзів, колег [5, с. 445].

В цілому фактори, що зумовлюють розвиток синдрому емоційного вигорання, які розкрито в дослідженнях В.В. Бойко, В.О. Орел , К. Маслач та ін., можна згрупувати у два великих блоки – особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих фахівців.

Таким чином, синдром емоційного вигорання – це особливий вид професійної деформації особистості; «хвороба», яка вражає працівників соціальних комунікативних професій. На сьогоднішній день синдром вигорання розглядається як довготривала стресова реакція, яка виникає як наслідок дії на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності. Вплив стресогенних факторів, що зумовлюють емоційне вигорання, охоплює чимале коло професій, збільшує кількість осіб, які його зазнали.

Список використаних джерел:

1. Freudenberger H.J. Staff burnout // Journal of Social Issues. – Vol. 30. – 1974. – pp. 150-165.
2. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів – Л.: 2008. - 53 с.
3. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал, 2002, Т. 23, № 3.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Наталья Евгеньевна Водопьянова // Психология здоровья. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. – С. 443–463.
5. Kahill S. Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence // Canadian Psychology. – 1988. – Vol.29. –