

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

Ми вважаємо це найкращим вирішенням проблеми. Даний спосіб допоможе надалі ефективно боротися з будь-якими злочинними діями. Офіцери поліції мають потенціал психологічно підготуватися до професійної діяльності в небезпечних ситуаціях, якщо вони проходять регулярну спеціальну психологічну підготовку та постійну психологічну підтримку.

Ці заходи дуже важливі, оскільки психічна готовність є динамічною системою, тобто системою, яка формується в конкретних умовах з метою досягнення результату – створення психічного стану, який забезпечує здатність бійця успішно виконувати поставлені завдання та завдання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Івашковський В. О. "Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях." Теорія і методика хортингу 4. 2015. с. 78-84.
2. Лекція до теми «Уведення в професійно-психологічну підготовку працівників Національної поліції».
3. Наказ МВС від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ФАХІВЦІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАЖУ РОБОТИ

Дарина ПОЛОВЕНКО

Тетяна СЕЛЮКОВА

Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Україна зазнала серйозних втрат і руйнувань внаслідок війни. У стресових ситуаціях, наприклад, у перші місяці військової агресії, психіка деяких людей знаходить резерви працювати без відпочинку, на адреналіновому підйомі, однак, після адаптації до нових умов проблема вигоряння стає дуже гострою. Через повномасштабне вторгнення агресора в Україну, людей переслідує постійне відчуття страху і стресу, більшості довелося поїхати із рідної домівки, а ті хто залишилися перебувають в постійній тривозі через невизначеність та погрози обстрілу, це також призводить до емоційного вигоряння. Тому, актуальність вивчення професійного вигоряння зумовлена не тільки його негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

В якості ключових фахівців, що забезпечують процеси інформатизації суспільства, виступають спеціалісти ІТ-сфери, чия праця стає все більш затребуваною і набуває все більшої соціальної значущості. Разом з тим зростає ризик емоційного вигоряння, і як наслідок, зниження працездатності та ефективності праці, виникнення соматичних захворювань.

Вивчення «синдрому емоційного вигоряння» в психології зумовлюється підвищеною стресогенністю соціально-економічних умов життєдіяльності людини. В наш час величезний інтерес до даного синдрому обумовлений надзвичайною актуальністю проблеми для працівників, зокрема, що займаються у сфері інформаційних технологій (ІТ-спеціалістів) і обумовлена зростаючим попитом на цих фахівців у всьому світі, в тому числі в Україні, оскільки ІТ-індустрія є однією із найважливіших у світі. Працівникам ІТ доводиться весь час

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

перебувати у стані психологічного когнітивного напруження, значної інтелектуальної концентрації, необхідно також стежити за новими технологіями, методиками, дослідженнями. Частими супутниками діяльності програмістів є понаднормова робота, сидячий режим роботи, гіподинамія [2].

Психологічна характеристика синдрому емоційного вигорання полягає в тому, що це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. «Вигорання» частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами [1].

В нашому дослідженні приймали участь працівники ІТ-компаній міста Харкова у загальній кількості 50 осіб зі стажем роботи до 5 років (група № 1) і фахівці зі стажем роботи більше 10 років (група № 2). У дослідженні була використана методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка.

Методика В.В. Бойка діагностує три фази емоційного вигорання: «напруження», «резистенції» та «виснаження». Кожна фаза включає в себе по 4 симптоми. Фаза «напруження» – нервово тривожне напруження є передвісником і пусковим механізмом у формуванні емоційного вигорання. Фаза «резистенції» – фактично опір стресу, що зростає, починається з моменту появи тривожного напруження. Людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у її розпорядженні засобів. Фаза «виснаження» – характеризується більш-менш вираженим падінням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід’ємним атрибутом особистості.

Були отримані такі результати. Стадія напруження – несформована у більшості досліджуваних першої групи (стаж роботи до 5 років). Для більшості представників досліджуваної групи не притаманне переживання хронічної напруги, сприймання атмосфери роботи як нестабільної, загостреної. В осіб, у яких було виявлено наявність вигорання на етапі напруження (5 %), цей етап сформований, на нашу думку, симптомами переживання психотравмуючих обставин, у зв’язку з періодом адаптації до професії на етапі засвоєння професії ІТ-спеціаліста. Тому можна припустити, що надмірне переживання напруження та тривоги у цих осіб з приводу професійної діяльності пов’язане саме з періодом адаптації до неї, а не з її наслідками.

Стадія резистентності – не сформована у 10% осіб другої групи (стаж роботи після 10 років), у 52% – на етапі формування та сформована у 38% працівників. Як бачимо, вже у значно більшої кількості працівників ІТ (досліджувані групи № 2) сформувався симптоми резистентності – бажання відгородити себе від неприємних зовнішніх впливів у трудовій діяльності. Етап резистентності сформований такими симптомами, як неадекватне емоційне реагування в процесі діяльності, а також редукацією професійних обов’язків. Тобто досліджувані працівники прагнуть обмежити як свою емоційну сферу, так і когнітивне навантаження в процесі роботи.

Стадія виснаження – несформована у більшості досліджуваних першої групи; проте, у досліджуваних другої групи, фаза виснаження була сформована у 71% респондентів, у 18% – на етапі формування та не сформована у 11% працівників. Таким чином, більше ніж у третини респондентів другої групи

Секція 5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах

спостерігається наявність внутрішнього конфлікту між професійними вимогами, високим емоційним та фізичним навантаженням, з одного боку, та привабливістю роботи, очікуваннями і власними можливостями, з іншого боку. Фактор «виснаження» показує, що при підвищенні рівня організаційного стресу зростає вираженість симптомів вигорання, що швидко призводить до фізичного та емоційного виснаження.

Таким чином, синдром емоційного вигорання – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконаної роботи в залежності від набутого стажу роботи. Коли зовнішні та внутрішні вимоги до людини постійно перевищують її ресурси, порушується стан її психофізіологічної рівноваги, таким чином емоційне вигорання негативно впливає на її діяльність і самопочуття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. Конфліктологічна експертиза: теорія та методика : XVIII міжнародна науково-практична конференція. К., 2019. С. 8-12.
2. Шнайдер О.В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Випуск 26. С.144-148.

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ірина РОМАЩУК

Ольга ДЯЧКОВА, канд. пед. наук

Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України

На сьогоднішній день немає чітко визначеної, загальноприйнятої характеристики істотних властивостей та функціональної структури феномену емоційної стійкості військовослужбовців, тому ми намагались уточнити ці характеристики.

Всі складові емоційної стійкості військовослужбовців в умовах неординарних ситуацій виконання службових завдань перебувають у постійній інтеграційній взаємодії та взаємовпливові [3].

Емоційна стійкість військовослужбовців – це інтегративна особливість особистості, що виявляється у спроможності ефективно виконувати завдання за призначенням та здатна протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійної діяльності.

Аналіз наукової літератури сприяв виявленню основних компонентів структури емоційної стійкості: **емоційний, вольовий, мотиваційний, когнітивний компонент, біопсихічний, психомоторний, операційний, морально-психологічний та індивідуально-особистісний компоненти**, які при взаємодії формують емоційну стійкість військовослужбовців [3; 4].

Емоційний компонент виконує низку функцій в регуляції напруженої діяльності військовослужбовців.

Одна з функцій емоцій полягає в тому, що вона визначає значущість навколишніх явищ для людини, ступінь їхньої важливості, їхню модальність (позитивність чи негативність). Відображаючи об'єктивне значення явищ