характерна неустойчивость настроения, привязанностей и эмоций, любое событие переживается очень чувственно и долго, характерно желание помочь, сострадание, сочувствие, восприятие мира в черно-белых тонах.

Таким образом, можно сделать вывод, что для испытуемых с высоким уровнем невротизации в большей мере свойственны бурные, экзальтированные реакции, впечатлительность, эмоциональная отзывчивость, эмпатия, задушевность, что характерно для экзальтированного и эмотивного типов акцентуаций характера.

Качественный анализ результатов исследования позволяет говорить, что для людей с выраженной тенденцией к невротизации характерны циклотимический, тревожный, экзальтированный и эмотивный типы акцентуаций характера.

Результаты корреляционного анализа (расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена) свидетельствует о значимой взаимосвязи между уровнем невротизации и выраженностью акцентуаций характера. Выявленная значимая взаимосвязь позволяет сделать вывод о том, что при циклотимическом, экзальтированном, тревожном и дистимическом типах акцентуаций характера уровень невротизации повышается.

На основе статистических данных можно сказать, что гипотеза исследования получила свое подтверждение. Однако, следует отметить, что не было выявлено значимой взаимосвязи между выраженностью экзальтированного типа акцентуации характера и уровнем невротизации в рамках данной выборки. В дальнейшем возможно проведение повторного исследования на большей выборке.

Литература

1. *Кон И. С.* Психология ранней юности / И.С.Кон. – М., 1989.
2. *Крайг Г.* Психология развития / Г.Крайг. – СПб., 2000.
3. *Поляков А. М.* Психология развития: уч. пособие для студ. Вузов / А.М.Поляков. – Минск, 2006.
4. *Кирпиченко А. А.* Психиатрия: уч. / А.А.Кирпиченко, Ан.А. Кирпиченко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Минск, 2001.
5. *Леонгард К.* Акцентуированные личности / К.Леонгард. – Киев, 1989.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СО СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА «ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ»

М. П. Рогацевич

В наше время большую актуальность приобретает проблема синдрома эмоционального выгорания у работников помогающих профессий. Интерес к психическому выгоранию обусловлен тем мощным

отрицательным эффектом, который выгорание оказывает на профессиональную деятельность и особенности поведения профессионалов. Синдром выгорания вызывает появление депрессивных настроений, чувства беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что сказывается на работоспособности человека, приводя к снижению продуктивности деятельности, потерям в заработной плате и т.д.

Актуальность и социальная значимость выбранной темы обусловлена сложным характером синдрома эмоционального выгорания, а также разнородностью интерпретации его причин и проявлений, требующих поиска исследовательских стратегий и создания соответствующего психологического инструментария. Как профессиональный феномен (синдром эмоционального выгорания) представляет несомненный интерес для раскрытия механизмов взаимодействия субъекта деятельности и профессиональной среды.

Проблема «эмоционального выгорания» представляет не только научный интерес, она имеет большую практическую значимость при использовании полученных данных в системе психогигиенических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья профессионалов, работающих в сфере взаимодействия с людьми.

В зрелом возрасте основное новообразование – достижение личностной зрелости. Этот возраст определяют как цветущую пору в жизни. В возрасте от 23–25 до 60 лет происходит активное освоение внутреннего мира, нахождение пути в нем, а через духовную активность устанавливается контакт с внешним миром. Ведущий вид деятельности – труд. В связи с этим является актуальным изучение эмоционального выгорания у людей (23–60 лет) «помогающих профессий».

Целью работы стало выявление взаимосвязи степени выраженности синдрома эмоционального выгорания со свойствами нервной системы у людей «помогающих профессий» зрелого возраста.

Объектом исследования являются люди «помогающих профессий» зрелого возраста (23–60 лет) с разными свойствами нервной системы. Предмет исследования – взаимосвязь степени выраженности синдрома эмоционального выгорания со свойствами нервной системы. Гипотеза исследования представлена утверждением о том, что степень выраженности синдрома эмоционального выгорания у людей «помогающих про-

фессий» зрелого возраста (23–60 лет) взаимосвязана со свойствами нервной системы.

В исследовании приняли участие 30 человек помогающих профессий в возрасте от 25 до 50 лет. В выборочную совокупность вошли 10 человек – риэлторов, 10 – военнослужащих, 10 – педагогов.

Исследование осуществлялось на основе реализации следующих методов:

1. Анализ и обобщение теоретических представлений по проблеме исследования.

2. Опросный метод. Для изучения синдрома эмоционального выгорания использовалась методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В.В. Бойко [1, с.216]. Для диагностики типов темперамента и изучения свойств нервной системы была использована методика изучения свойств нервной системы, модифицированная Б.А. Вяткиным.

3. Методы количественно-качественного анализа. Взаимосвязь степени выраженности синдрома выгорания с типом нервной системы определялась с помощью метода ранговой корреляции Спирмена (STATISTIKA 5.5).

Методологической основой исследования стали работы К.Маслач и С.Е. Джексона, В.В. Бойко, согласно которым синдром эмоционального выгорания представляет собой трёхмерный конструкт, включающий у К. Маслач, С.Е. Джексона эмоциональное истощение, деперсонализацию, редуцирование личных достижений; у В.В. Бойко – напряжение, резистенцию, истощение.

Изучением теоретических положений синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии занимались: Е. Хартман, Н.Е. Водопьянова, В.В. Бойко, В.Е. Орел, В.Н. Дружинин, Е.А. Климов, А.Н. Леонтьев, В.Д. Шадриков и др [1, с.216; 2, с.7]. Теоретический анализ проблемы исследования позволил выяснить, что «синдром эмоционального выгорания» характеризуется как процесс дезадаптации в профессиональной среде. Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы; это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Доказывается, что наиболее глубоко и ярко признаки профессиональных деформаций проявляются в профессиях типа «человек – человек».

Проблема темперамента нашла свое отражение в работах В.С. Мерлина, С.Л. Рубинштейна, И.П. Павлова, Г. Айзенка, В.Д. Небылицына, И. Канта, Я. Стреляу, В. Вундта, Б.М. Теплова и др.

Ученые утверждают, что физиологической основой индивидуально-психологических различий, прежде всего особенностей темперамента, являются свойства нервной системы. К свойствам нервной системы относятся: сила, уравновешенность, подвижность [3; 4].

Темперамент определяется как важная характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности (темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний).

Работы О.В. Хухлаевой, И.В. Шаповаленко, Е.Ф. Рыбалко, О.Б. Дарвиш и др. содержат результаты теоретического изучения развития личности в зрелом возрасте [5, с.283; 6]. Отмечается, что в зрелом возрасте наблюдается тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и самой личности (реализация себя, раскрытие своего потенциала в семье и профессии). Зрелость – самый длительный и самый значимый для большинства людей период жизни (границы определяются по-разному: от 23–25 до 60 лет и зависят от индивидуальности человека). Значимым является приобретение в этом возрасте таких качеств как ответственность, уверенность и целеустремленность, склонность к философским обобщениям, формирование индивидуального стиля, реализм и трезвость в оценках и т.д.

В результате эмпирического анализа проблемы исследования были выявлены следующие факты:

1. Наиболее сформированной (у 33,3% испытуемых) является фаза «Напряжение», фаза «Резистенция» находится в стадии формирования (у 43,3%), а не сформированной (у 56,6%) является фаза «Истощение».

2. Оценка свойств нервной системы позволила выявить, что изучаемые свойства нервной системы (сила нервной системы по возбуждению (50%), торможению (43,3%); подвижность нервной системы (60%)) в исследуемой выборке выражены средними показателями.

3. Существует взаимосвязь (обратно пропорциональная) между степенью выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания («Напряжение», «Резистенция», «Истощение») и таким свойством нервной системы как сила нервной системы по торможению. Чем больше сила нервной системы по торможению, тем менее выражены симптомы фаз синдрома эмоционального выгорания.

В качестве профилактических мер по предупреждению формирования синдрома эмоционального выгорания можно предложить следующие мероприятия:

- тренинги, направленные на уменьшение выгорания;
- обучение определенным навыкам копинга;

- обучение техникам релаксации и когнитивного переструктурирования;
- совершенствование коммуникативной компетентности (эффективности делового и межличностного общения);
- корпоративная (административная, деловая поддержка) интеграция со значимыми социальными группами.

Основными «рецептами» по предотвращению выгорания является поиск интереса в работе, ошибки как обучение новому, расширение социальных связей, симпатии и взаимопомощь в коллективе [7, с.362].

Литература

1. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания / Н.Е.Водопьянова, Е.Старченкова – 2-ое изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. *Водопьянова Н. Е.* Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е.Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Издательство СПб ГУ, 2000. – С. 443–463.
3. *Кант И.* О темпераменте / И. Кант // Психология индивидуальных различий: Текст. – М., 1982. – С.149.
4. *Мерлин В. С.* Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин. – М., 1986. С. 65–86.
5. *Хухлаева О. В.* Психология развития: молодость, зрелость, старость / О.В. Хухлаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 208 с.
6. *Шаповаленко И. В.* Возрастная психология / И.В.Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2007. – 349 с.
7. Психология профессионального здоровья: уч. пособие / Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕЕВРОПЕЙСКОЙ ПОЛИТИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБОРОНЫ

Е. А. Рупакова

После того, как в 1991 году прекратила свое существование Ялтинская система международных отношений, что выразилось, прежде всего, в распаде организации Варшавского Договора, другой важнейший элемент прежней биполярной структуры – НАТО, – оказался влиятельной структурой в обеспечении международной безопасности. Главная цель НАТО – гарантировать свободу и безопасность всех своих членов в Европе и Северной Америке в соответствии с принципами Устава ООН. Для достижения этой цели НАТО использует свое политическое влияние и военный потенциал в соответствии с характером вызовов безопасности, с которыми сталкиваются его государства-члены.

Отношение между ЕС и НАТО – это своеобразный диалог между 27 странами с одной стороны и 28 с другой. Если не считать Канаду,