

В интернет-мире жить легко, удобно и интересно – это мир, где каждый пользователь создает для себя сам по своему образу и подобию. И если в реальности он не может заслужить должного статуса, почета или внимания, то в интернет-пространстве это легко компенсировать. Благодаря анонимности, доступности, невидимости, безопасности и простоте использования человек легко создает своего двойника, который удачливее, счастливее и умнее. Ему подвластно решение всех виртуальных проблем. Но в результате происходит снижение эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. А близкие, родители, родственники, друзья, страдают рядом от недостатка внимания со стороны своих «компьютерных гениев». Всевозможные чаты, аськи, форумы уводят от реальности в виртуальный мир, они замещают его, вытесняя прошлое, становясь настоящим, отнимая будущее [3].

Основой супружеского союза являются любовь, эмоциональное принятие и поддержка. Нарушения межличностного общения – одна из наиболее актуальных проблем семейного функционирования. В настоящее время наблюдается кризис семьи, обесценивание традиционных ценностей, отсутствие культуры организации досуга, что также приводит к дисгармонии в супружеских отношениях.

Дисгармоничные супружеские отношения ведут к конфликтам и распаду семей. Поэтому с целью изучения особенностей, факторов влияющих на дисгармоничность супружеских отношений проведен ряд научных исследований. Новым направлением в рамках изучения специфики данной проблемы стало выявление механизмов формирования киберсексуального влечения как фактора дисгармоничных отношений, а именно: недостаточное общение, сексуальная неудовлетворенность, разногласия по поводу быта, отказ от поддержки семьи и друзей, финансовые проблемы, сложности на работе и в других сферах жизни [4]. Как следствие – поиск удовлетворения потребностей в общении, в признании, решение личностных, психологических проблем, посредством реализации возможности быть тем, кем хочешь быть, а не тем, кем являешься на самом деле.

Большинство людей, узнав о киберсексуальном влечении своих супругов, реагируют крайне негативно, расценивая такое поведение как реальную измену. Многие сексологи также относят киберсекс к разновидности супружеской неверности. Поэтому киберсекс может стать причиной развода. Но есть и другая причина разрыва отношений: часто люди, увлеченные киберсексом, теряют всякий интерес к своему реальному партнеру, заниматься любовью в настоящей кровати для них становится попросту неинтересно. У них изменяется режим дня, ведь чаты

и другие места интимных встреч оживают обычно ближе к ночи, повышается потребность в скрытности, они начинают врать, чтобы скрыть свое увлечение. Вследствие того, что киберсекс постепенно начинает отнимать все больше времени, мужчина может перестать выполнять любую работу по дому и проявлять безразличие к семейной жизни [4].

Для избавления от этой зависимости супругам важно восстановить доверие, научиться внимательно относиться к потребностям друг друга и при необходимости обратиться к психологам и сексологам. При этом осознание специалистами необходимости оказания профессиональной помощи семье, опираясь на актуальную современную ситуацию, возможности научно-технического прогресса (риски, которые он влечет) необходимо для сохранения целостности семьи и обеспечения демографической безопасности страны.

Литература

1. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
2. Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студ. вузов / Е. В. Змановская. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 288 с.
3. Ив, К. Как выглядит любимая зависимость XXI века? / К. Ив. // ШколаЖизни.ру [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-11889>. – Дата доступа : 18.01.2013.
4. Беляева, А. К киберсексу мужчин приводит невнимание жен и бедная сексуальная жизнь А. Беляева // Аргументы и факты [Электронный ресурс]. – 2011. – № 10. – Режим доступа : <http://www.aif.ru/health/article/41483>. – Дата доступа : 19.01.2013.

ЛИЧНОСТНЫЕ УСТАНОВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ЗВЕНА

С. Г. Шопик, магистрант ГИУСТ БГУ
Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент
А. А. Колмаков (ГИУСТ БГУ)

Для современного человека нет ничего страшнее, чем лишиться работы в наш динамичный, постоянно меняющийся век. Этот страх заставляет человека работать интенсивнее, отдыхать меньше с постоянной мыслью: если я не буду первым, мое место очень скоро займет другой. Это усиливает и без того высокие стрессовые нагрузки.

Особенное место стресс занимает в профессиональной деятельности тех, кто работает в системе

«человек – человек»: психологи, врачи, педагоги, социальные работники, а теперь еще менеджеры разных специальностей и звеньев.

На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечалось, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского Союза. Подобный стресс вызывает болезненное состояние, которое получило название «Синдром эмоционального выгорания» и отображено в МКБ-10 как нозологическая форма. Согласно МКБ-10 синдром эмоционального выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни». Стоимость решения проблем с психическим здоровьем в связи с этим составляет в среднем 3–4 % валового национального дохода. Таким образом, актуальным является определение значимых факторов, влекущих возникновение «синдрома эмоционального выгорания» [1, с. 2]. Первые работы по этой проблеме появились в 70-е годы в США. Американский психолог и психиатр Н. Freudenberger, работавший в альтернативной службе медицинской помощи в 1974 году описал феномен, который наблюдал у себя и своих коллег (истощение, потеря мотиваций и ответственности), и назвал его запоминающейся метафорой – «*burnout*» (выгорание).

Социальный психолог К. Maslach (1976 г.) определила синдром эмоционального выгорания как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам. Позднее С. Condo определяет «*burnout*» как «состояние дезадаптированности к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений».

По В. В. Бойко, эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключе-

ния эмоций (понижения их энергетике) в ответ на их избранные психотравмирующие воздействия». Профессиональное выгорание он отличает от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами: свойствами нервной системы, степенью подвижности эмоций, психосоматическими нарушениями.

По Т. В. Форманюк, «синдром эмоционального выгорания – «специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров и т. п.) [2, с. 4].

Целью исследование являлось установить взаимосвязь между личностными ориентациями менеджеров и их влиянием на выраженность симптомов эмоционального выгорания.

Исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе была проведена диагностика по методике В. В. Бойко для выявления симптомов эмоционального выгорания [3, с. 25]. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания.

Выборка для исследования готовилась на базе коммерческого предприятия (в сфере торговли нефтепродуктами).

На втором этапе исследования сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольную выборку вошли менеджеры без симптомов эмоционального выгорания, в экспериментальную – менеджеры с выраженной симптоматикой эмоционального выгорания (расширение сферы экономии эмоций, переживание психотравмирующих событий, редукция).

Для определения личностных установок была выбрана методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной. Методика состоит из 80 вопросов: 40 вопросов направлены на выявление степени выраженности социально-психологических установок на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат», 40 вопросов направле-

Результаты															
Группы															
К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
Установки															
Процесс		Результат		Альтруизм		Эгоизм		Труд		Свобода		Власть		Деньги	
4	4	9	9	4	4	4	4	6	10	8	7	6	7	2	8
4	6	5	6	3	5	3	8	3	9	6	7	5	5	2	2
4	4	7	4	5	5	5	2	6	3	6	5	2	1	2	0
4	7	5	4	3	6	4	6	3	5	6	9	5	2	2	5
4	8	5	5	3	5	4	5	3	6	6	6	5	3	2	4
8	9	9	6	8	6	2	6	6	7	9	7	3	5	2	5
5	8	5	6	9	6	1	6	7	6	7	6	3	2	2	4
4	8	7	5	5	5	5	5	6	8	6	8	2	2	2	5
5	9	6	4	2	4	4	4	4	7	8	7	2	5	2	5
4	4	9	9	4	4	4	4	6	10	8	7	6	7	2	8
4	6	5	6	3	5	3	8	3	9	6	7	5	5	2	2
t (3) – значимо		t (1.3) – не значимо		t (0.5) – не значимо		t (2.2) неопределенно		t (2.1) не значимо		t (0) не значимо		t (0.1) не значимо		t (3) значимо	

ны на выявление степени выраженности социально-психологических установок «свобода – власть», «труд – деньги». Испытуемым отвечая на вопросы, необходимо ответить на вопросы или «да», если ответ утвердительно, или «нет» – если поведение не соответствует утвердительному ответу на вопрос. За каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Полученные результаты были обработаны при помощи t-критерия Стьюдента для выявления значимых различий.

По результатам исследования значимыми оказались следующие факторы: ориентация на процесс, эгоизм, ориентация на деньги. У респондентов с выраженным синдромом эмоционального выгорания доминировали именно эти ориентации, тогда как у респондентов из контрольной выборки установки были менее выражены. Обнаружена тенденция у контрольной группы: даже при отсутствии сложившейся симптоматики синдрома эмоционального выгорания, респонденты из контрольной выборки, у которых было смещение в одну из указанных плоскостей имели пограничные результаты, указывающие на формирующиеся симптомы эмоционального выгорания. Таким образом, можно сделать вывод о том, что личностные установки играют определенную роль в формировании синдрома эмоционального выгорания. При консультировании таких клиентов консультант должен направить силы не только на нейтрализацию симптомов выгорания, но и на смену установки личности. Терапевтическая работа может купировать симптомы, однако не меняя установки, это может возыметь временный эффект и симптомы выгорания снова вернуться.

Литература

1. Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения. Отчет о Европейской конференции ВОЗ на уровне министров. – 2005. – Режим доступа : www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/.../E87301R.pdf. – Дата доступа : 13.12.2012.
2. Форманюк, Т. В. Синдром эмоционального стресса как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 2–4. – Режим доступа : www.voppsy.ru/issues/.../946057.htm. – Дата доступа : 20.11.2012.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Феликс, 1996. – 25 с.

СТРЕСС В СЛЕДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я. И. Кот, магистрант ГИУСТ БГУ

Научный руководитель:

кандидат медицинских наук,

доцент Е. В. Шиверская (ГИУСТ БГУ)

Профессия следователя по праву считается одной из наиболее стрессовых. Связано это, прежде всего, с теми специфическими экстремальными

условиями следственной деятельности, которые и приводят к возникновению у следователя постоянного состояния психической напряженности.

Стоит также отметить, что при решении сложных мыслительных задач возникновение определенного эмоционального напряжения практически неизбежно, так как именно эмоциональная активность является необходимым условием продуктивной интеллектуальной деятельности, а сознательной оценке всегда предшествует эмоциональная, выполняющая функцию предварительного отбора гипотез. «Эмоциональное решение» значительно опережает интеллектуальное решение, являясь эмоциональным предвосхищением нахождения основного принципа решения задачи. Выступая против ошибочных словесных оценок, эмоции могут выполнять положительную функцию «коррекции» поисковой деятельности, приводящей к объективно верным результатам [1, с. 41].

Предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет следователю почувствовать, что осуществляемая деятельность является «его деятельностью», помогает дистанционно оценивать условия протекания планируемой деятельности, т. е. позволяет выполнить предварительное эмоциональное планирование.

Отрицательные эмоции, тем не менее, тоже могут выполнять положительную роль в связи с тем, что происходит взаимодействие «интеллектуальных» (эмоциональная активация, являющаяся продуктом интеллектуального процесса) и «ситуативных» (эмоциональная активация, порождаемая общей ситуацией, в которой протекает интеллектуальный процесс) эмоций [2, с. 76].

Воздействие экстремальных условий деятельности следователя может привести к возникновению у следователя специфического состояния нервно-психологической напряженности, называемого «стрессом».

Если вопросу о стрессе в профессиональной деятельности или о стрессе в нашей жизни посвящено немало работ, то стрессу именно в деятельности следователя, как представляется, – не в полной мере.

В связи с этим главной задачей ставлю определить, что же такое стресс с точки зрения психологии, каковы его особенности в следственной деятельности и каковы причины, его вызывающие.

Немаловажным является и выделить его основные признаки, по которым можно судить о возникновении и развитии стрессовых состояний в каждой конкретной ситуации. И, наконец, для того, чтобы предотвратить отрицательные его последствия надо научиться по возможности предотвращать появления стресса. А если его появление не удалось предупредить, то свести к минимуму те его негативные последствия, которые могут проявиться с течением времени.