**УДК 159.9.075**

***Орехова А. И.***

***студент***

***5 курс, «Медико-психолого-фармацевтический факультет»***

***Красноярский государственный медицинский университет***

***им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого***

***Россия, г. Красноярск***

***Научный руковдитель: Лисняк М. А.***

***доцент***

**РОЛЬ САМООЦЕНКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

*Аннотация.*

*В статье раскрывается роль самооценки как одного из существенных факторов в формировании синдрома эмоционального выгорания. Представляется синдром такими симптомами как эмоциональное, умственное и физическое истощение, личностная отстраненность от социальных контактов, неудовлетворенность плодами профессиональной деятельности. Новизна работы в том, что впервые прослеживается связь между низкой самооценкой и степенью эмоционального выгорания.*

*Ключевые слова: роль, синдром эмоционального выгорания, симптом, самооценка, Я-концепция, сотрудники полиции.*

***Orekhova A.I.***

***student***

***5 year, "Medical-Psychological-Pharmaceutical Faculty"***

***Krasnoyarsk State Medical University***

***them. prof. V.F. Voino-Yasenetsky***

***Russia, Krasnoyarsk***

***Scientific adviser: Lisnyak M.A.***

***assistant professor***

***THE ROLE OF THE SELF-ESTEEM OF POLICE EMPLOYEES IN THE FORMATION OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT.***

*Annotation.*

*The article reveals the role of self-esteem as one of the essential factors in the formation of the syndrome of emotional burnout. The syndrome is represented by such symptoms as emotional, mental and physical exhaustion, personal detachment from social contacts, dissatisfaction with the fruits of professional activity. The novelty of the work is that for the first time the connection between low self-esteem and the degree of emotional burnout is traced.*

*Key words: role, emotional burnout syndrome, symptom, self-esteem, self-concept, police officers.*

Проблема эмоционального выгорания является одной из значимых для сотрудников полиции, работающих в экстремальных условиях психологически напряженной служебной деятельности в современной социальной ситуации и реорганизации Министерства внутренних дел и его подразделений [6].

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние, которое развивается у человека в процессе профессиональной деятельности и проявляется стойким эмоциональным, физическим и психологическим истощением, стремлением оградить себя от контактов с людьми. Как правило, развивается такой синдром у представителей так называемых «помогающих» профессий: врачи, психологи, педагоги, сотрудники правоохранительных органов и др. Термин был предложен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом [3].

Многие исследователи отмечают, что не у каждого представителя вышеперечисленных профессий СЭВ развивается со стопроцентной вероятностью.

Многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности, обеднению эмоциональных реакций и снижению способности к эмоциональному отклику по отношению к субъектам профессиональной деятельности [1].

Одним из важнейших факторов является возраст. Причем обнаруживается отрицательная корреляционная связь между возрастом и степенью выгорания. Данные о соотношении пола и выгорания не однозначны, но у женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин. У них отсутствует связь мотивации (удовлетворенность оплатой труда) и развития синдрома при наличии связи со значимостью работы как мотивом деятельности, удовлетворенностью профессиональным ростом.

Выделяют три основных фактора, играющие существенную роль в синдроме эмоционального выгорания — личностный, ролевой и организационный [4].

Организационный фактор. Интенсивное общение, подкрепляемое эмоциями, восприятие, переработка и интерпретация полученной информации – такая напряженная психоэмоциональная деятельность способствует развитию синдрома эмоционального выгорания. Также немаловажным фактором является дестабилизирующая организация деятельности и неблагополучная психологическая атмосфера [2]. Здесь подразумевается недостаточность организации и планирования труда, нехватка необходимых ресурсов для осуществления эффективной деятельности, наличие конфликтов как в системе «руководитель — подчиненный», так и между коллегами.

Ролевой фактор. Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. Работа в ситуации четкого распределения обязанностей минимизирует развитие синдрома эмоционального выгорания, при неравномерном распределении ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при несущественной рабочей нагрузке. В профессиональных ситуациях, при которых отсутствует интеграция действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий, риск возникновения выгорания значительно повышается.

Личностный фактор. Х. Дж. Фрейденберг приводит следующие характеристики индивидов, склонных к выгоранию: гуманность, мягкость, ориентированность на людей, и одновременно неустойчивость, интровертированность, одержимость навязчивыми идеями. В.В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Что касается самооценки, в современной психологии ее изучение вводится в рамки более широкой конструкции, именуемой Я-концепцией. Широкое распространение это понятие получило благодаря трудам Р. Бернса, в которых он дает определение Я-концепции и описывает ее структуру: «Я-концепция — это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой или принятием себя» [5]. В самом общем виде Я-концепцию можно понимать как представление индивида о себе, связанное с собственным оцениванием этого представления. Именно самооценка определяет Я-концепцию как положительную или отрицательную.

Исследователь В.В. Бойко называет фактором «выгорания» интенсивную интериоризацию (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности, характерную для людей с повышенной ответственностью за порученное дело, исполняемую роль. Изменяются не только характерологические особенности специалиста, но и главная составляющая личности – направленность как система мотивации, самопринятия, смыслообразования, осмысленности профессиональной роли и стремления к самореализации в ней. Выгорание является результатом сложного взаимодействия личностных особенностей человека, отношений в профессиональной среде и семейной жизни, а также переживаний успеха и неудач. Таким образом, вопрос о соотношении факторов, обусловливающих либо определяющих эмоциональное выгорание личности специалиста, мы решаем вслед за классиком отечественной психологии С.Л. Рубинштейном следующим образом: «внешнее действует через внутреннее». Внешние неблагоприятные воздействия экстремальных условий профессиональной деятельности будут иметь эффект, лишь преломляясь через неустойчивые или не сложившиеся личностные образования. Как известно из множества источников, специалист со сформировавшейся личностью – имеющий устойчивую нравственную позицию, обладающий рациональной интеллектуальной оценкой происходящих событий и, самое важное, развитой рефлексией и потребностью в саморазвитии – не подвержен эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации личности в целом [6].

Профессор Эндрю Мелцов, один из ученых, проводивших исследование самооценки детей, сказал: «Некоторые ученые полагают, что дети дошкольного возраста слишком малы для того, чтобы иметь уже сформированное позитивное или негативное ощущение себя. Наши исследования предполагают, что самооценка, хорошее или плохое чувство по отношению к себе, является основополагающим. Это то, с чем дети уже приходят в школу, а не развивают в школе» [7]. Для развития положительной самооценки важно, чтобы индивид с детства был окружен постоянной любовью вне зависимости от того, каков он в данный момент. Постоянное проявление родительской любви вызывает у ребенка ощущение собственной ценности и способствует формированию положительного отношения к себе.

Знать самооценку человека очень важно для установления отношений с ним, для нормального общения, в которое люди как социальные существа неизбежно включаются. Особенно важно учитывать самооценку ребенка, как и все в нем. Она только формируется и поэтому в большей мере, чем у взрослого, поддается воздействию, изменению.

Самооценка – один из важнейших компонентов личности, который выполняет роль регулятора поведения. Впервые понятие «самооценка» было использовано Уильямом Джеймсом в его труде «Психология». Он отождествлял ее с такими понятиями как чувство собственного достоинства, самоуважение, удовлетворенность собственной жизнью. Джеймс разработал так называемую «формулу самооценки», представив ее дробью, в которой в числителе находится успех, а в знаменателе – притязания индивида и считал, что уровень самооценки можно повысить, соответственно, либо повысив успех, либо снизив уровень притязаний. Самооценка имеет комплексный характер, поскольку распространяется на различные аспекты жизнедеятельности человека: интеллект, внешние данные, успешность коммуникации и др. В зависимости от того, как самооценка соотносится с реальными проявлениями человека, она подразделяется на: адекватную (соответствующую реальности), неадекватную (принижение либо завышение представления о себе). В самом общем виде под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Несмотря на достаточно широкую базу эмпирических исследований в области психологии и в частности СЭВ, не все факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание изучены достаточно полно. Выявляется дефицит исследований в области влияния самооценки на выгорание. В литературе отмечается, что люди с низким уровнем самооценки более уязвимы к стрессогенным воздействиям и, следовательно, более подвержены выгоранию. Однако стоит заметить, что такие исследования проводились на гражданских лицах, при поступлении же на службу сотрудники полиции проходят строгий психологический отбор.

Взаимосвязь самооценки и развития синдрома эмоционального выгорания была прослежена на сотрудниках одного из краевых подразделений полиции. В исследовании приняло участие 15 человек, из них 7 женщин и 8 мужчин. Мы предположили, что у сотрудников с заниженным уровнем самооценки выше вероятность возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Для проведения исследования были использованы методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко и «Тест на самооценку личности» С.А. Будасси.

На первом этапе было проведено тестирование группы на наличие эмоционального выгорания. Результаты продемонстрировали следующее: 40% обследуемых имеют сформировавшийся синдром, у 60% обследуемых синдром не сформирован либо отсутствует. Из респондентов со сформировавшимся синдромом у 60% доминирует фаза резистенции, проявляющаяся в сопротивлении нарастающему стрессовому состоянию, попытках снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в распоряжении средств. Также у 20% доминирует фаза напряжения, и у 20% доминирует фаза истощения.

Далее был проведен тест количественного измерения самооценки. Согласно результатам, 53% респондентов имеют завышенную самооценку, 40% заниженную и только 7% имеют адекватную самооценку.

Сопоставление результатов двух методик позволило утверждать, что 53% имеют завышенную самооценку, и у них отсутствует синдром эмоционального выгорания. 7% человек имеет адекватную самооценку и не имеет синдрома эмоционального выгорания. И 40% обладают заниженной самооценкой и сформировавшимся в разных степенях синдромом эмоционального выгорания. На основании полученных данных можно разрабатывать психопрофилактические программы с целью первичной профилактики эмоционального выгорания, а также психокоррекционные программы, направленные на уменьшение симптомов эмоционального выгорания.

**Литература:**

1. Дьякович, М. П. Ранние клинические изменения и эмоциональное выгорание у сотрудников полиции / М. П. Дьякович, М.П. Буш // Медицина труда и промышленная экология. - 2015. - № 12. - С. 37-41.
2. Кононова, М. А. Эмоциональное выгорание сотрудников, замещающих должности старшего начальствующего состава органов внутренних дел / М. А. Кононова, Е. Г. Ичитовкина, М. В. Злоказова и др. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. - № 1(68). - С. 33-36
3. Незнанов, Н.Г. Клиническая психотерапия в общей врачебной практике/ Б. Д. Карвасарский , Н.Г. Незнанов – СПб. : Изд-во Питер, 2008. – 523 с.
4. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях/ Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. - 2010. - № 3. - С.88.
5. Сидоров, П.И. Введение в клиническую психологию: Т. I.: Учебник для студентов медицинских вузов/ А. В. Парняков, П. И. Сидоров - М.: Изд-во Академический Проект, 2000. - 416 с.
6. Уразаева, Г. И. Профессиональная деформация сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания: социально-психологические условия, механизмы, особенности, факторы / Г. И. Уразаева // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2014. - № 2(16). - С. 14-20.
7. Implicit measures for preschool children confirm self-esteem's role in maintaining a balanced identity / D. Cvencek, A. G. Greenwald, A. N. Meltzoff // Journal of Experimental Social Psychology – 2016. – Vol. 62. – P. 50-57

*Информация о себе: +7 (913) 195-27-46, an.orehova2011@mail.ru*