

реаніматологів рівень професійного вигорання вищий, ніж у лікарів-стоматологів.

Ключові слова: емоційне вигорання, спеціалізація, професійне вигорання, деперсоналізація, синдром, лікар.

Козаренко Я. В.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВРАЧЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Работа посвящена изучению такой распространенной проблемы, как синдром профессионального выгорания, а также уровня профессионального выгорания у врачей различных специальностей. Предметом и целью работы стали исследования уровня профессионального выгорания врачей-стоматологов и реаниматологов, выявление особенностей эмоционального выгорания, сравнительный анализ этих показателей. В ходе исследования проработаны данные исследований по профессиональному выгоранию врачей и проведено собственное исследование, которое свидетельствует о том, что у врачей анестезиологов-реаниматологов уровень профессионального выгорания выше, чем у врачей-стоматологов.

Ключевые слова : Эмоциональное выгорание, специализация, профессиональное выгорание, деперсонализация, синдром, врач.

Yana Kozarenko

FEATURES OF BURNOUT FOR DOCTORS OF DIFFERENT SPECIALTIES

The scientific work is devoted to the study of such common problem as professional burnout syndrome, as well as to the degree of influence of professional burnout on the doctors of various specialties. Subject and purpose of the work are the study of the level of professional burnout of doctors - dentists and resuscitators, and determination of the characteristics of burnout, including a comparative analysis of these indicators. During the research I worked on the research data on professional burnout of doctors and own research was carried, that suggests that anesthesiologists- resuscitators have the level of the professional burnout higher than dentists.

Keywords: burnout, professional burnout, depersonalization syndrome, doctor.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2014

УДК 316. 624. 3

*Хавіна І.В., Праженік А.В.,
м. Харків, Україна*

ПРОЯВ АГРЕСІЇ В СОЦІУМІ

Постановка проблеми. Питання, чому люди бувають агресивними, сьогодні хвилює багатьох дослідників. При цьому агресія і агресивність нерідко бувають усвідомленим рішенням і обдумані політикою. Люди використовують агресію, щоб впливати на оточуючих і досягати потрібні цілі, щоб отримати азарт нових переживань, гострих відчуттів, розважити себе яскравою емоцією. Чи потрібна сьогодні сучасній людині агресивність? Агресія зовсім не повинна розумітися як суто негативний, деструктивний феномен життя. Як раз навпаки – роль агресії в розвитку життя настільки велика, що її просто важко переоцінити.

Не слід забувати про те, що людина, обтяжений відомим зарядом агресивної активності, неодмінно страждає від неї сама, причому в чималому ступені. У наш не простий і навіжений час мало хто опиняється в такому стані щоб реально керувати власною агресивністю. Роздратованість і нетерплячість, які завжди супроводжують мимовільні прояви агресивності, мають неприродний, нав'язливий, імпульсивний характер. Фактично переважна більшість людей є рабами власної агресивності, особливо якщо від народження вони наділені нею в значній мірі. Зрозуміло, що психологічним баченням агресії повинен володіти кожен з нас як заради управління самим собою, так і заради більш повного розуміння поведінки оточуючих. Таким чином, можна сказати, що, без відомої частки агресивності людям не обійтися.

Аналіз публікацій. В основі агресивної поведінки людей зазвичай лежать такі емоції, як гнів або страх. Це та сфера, до якої етологія, психоаналіз, а також соціологія проявили найбільший інтерес, виділивши три можливі детермінантні ситуації: агресія, психоаналіз і теологія. Цим вченням займався вчений Адорно Теодор. Проблемою агресії займалися багато вчених і педагоги не тільки сучасності, але і минулих років: О.С. Макаренка, В.А. Сухомлинський, А.С. Бандура, З. Фрейд, Л. Берковіц та багато інших. Агресивністю в соціумі займалися такі вчені: Дж. Райт, К. Лоренц, Ю.Б. Можгинский, для того щоб виявити причинно-наслідкові зв'язки прояву агресії у суспільному житті людей.

Мета статті – виявити причинно-наслідкові зв'язки прояву агресії у суспільному житті людей. А також виявити методи та засоби боротьби з проявів агресивних станів.

Виклад основного матеріалу. Агресія є однією з найсильніших людських емоцій. Причиною агресії може стати настирливість,

надокучливість, грубість інших людей. Незалежно від того, чим було викликано це почуття, воно діє на організм руйнівно. У людини, якого хтось або щось вивело з себе, як правило різко підвищується артеріальний тиск, порушується серцевий ритм, з'являється головний біль. З іншого боку, ми вже знаємо, що придушення своїх емоцій, в тому числі боротьба з агресією, ще згубніше може позначитися на здоров'ї.

Агресивність може бути керованою і некерованою. Некерована агресивність скоріше шкідлива, як і некерований страх, некерована радість і будь-яка інша некерована емоція. Агресивність недоречна у відносинах між близькими людьми і друзями, крім жартівливої агресивності, коли агресивність – це гра, обидві сторони зацікавлені в такій грі, сприймають те, що відбувається як гру і отримують від цього задоволення.

Керована агресивність може бути корисна, наприклад, в рішенні конфліктних ситуацій, в яких зачепили ваші інтереси, а на спробу вирішувати "по-доброму" не відреагували. Агресивність іноді потрібна там, де вас "випробовують на міцність", і ви зобов'язані продемонструвати розумну твердість, а іноді й адекватно відповісти.

Психолог Леонард Берковіц стверджує, що «агресивно налаштована людина – це ознака емоційного стану» [3, с.57]. На його думку кожна людина, у своєму житті, відчуває різні емоційні стани:

1. Негативні:

а)страждання – негативний емоційний стан, пов'язаний з отриманою інформацією про неможливість задоволення найважливіших життєвих потреб, яке до цього моменту видавалося більш-менш імовірним, найчастіше протікає у формі емоційного стресу.

б)гнів – це негативний емоційний стан, що протікає у формі афекту і викликається раптовим виникненням серйозної перешкоди на шляху задоволення виключно важливою для суб'єкта потреби.

в)сором – це негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні невідповідності власних вчинків і зовнішності очікуванням оточуючих або власним уявленням про належну поведінку у зовнішньому вигляді.

2. Позитивні:

а)інтерес – це позитивний емоційний стан, що сприяє розвитку навичок і умінь, придбанню знань.

б)страх – це психічний, емоційний стан випробовуваний індивідумом при справжньої чи уявної небезпеки.

А також існує проміжний емоційний стан між позитивними та негативними це подив – який не має чітко вираженого позитивного чи негативного знаку, тобто це емоційна реакція на раптово виниклі обставини.

Але як би неприємно це було, кожна людина відчуває агресію по відхиленню до інших людей. Щоб не відчувати, після нападу агресії почуття провини, можна виробити свою стратегію поведінки в критичних ситуаціях. Пам'ятайте, що спровокувати агресивну реакцію дуже легко. Але це тільки лише привід, а причина завжди криється в особистих переживаннях. Агресія залежить від внутрішнього стану людини. За агресією криються особисті почуття. Але насправді людині буває важко усвідомити ці почуття в собі, він стає агресивним до тієї людини, хто ці почуття викликає.

Прояви агресивної поведінки дуже різноманітні. Науковець Г.Е. Бреслав виділяв наступні види агресії:

1. Фізична агресія це спрямована на заподіяння тілесної шкоди і вербальна агресія застосовується за допомогою слова.
2. Пряма і непряма агресія така як, поширення пліток і чуток.
3. Спрямована і неупорядкована.
4. Активна і пасивна агресія.
5. Ауто-агресія спрямовується тільки на себе.
6. Інструментальна це спосіб досягнення мети.

Найчастіше агресивна поведінка розвивається під дією несприятливих факторів таких як:

1. Зловживання психо-активними речовинами, що веде до відсутності або ослаблення контролю над ситуацією, прагненню задовольнити тільки свої потреби.
2. Дитячі психічні травми і дефекти виховання. Дії батьків можуть бути причиною дитячої агресивності. Агресії сприяють захоплення комп'ютерними іграми, фільмами, телепередачами зі сценами насильства.
3. Проблеми в особистому житті, невлаштованість, соціально - побутові труднощі.
4. Накопичення нервового напруження, відсутність повноцінного відпочинку.

Часто людина усвідомлює, що її агресивний стан складається з перекладання відповідальності за свої почуття на іншу людину і найскладніше в такому стані в найостанніший момент можна зупинити таку реакцію і навіть звести її до нуля.

Боротьба з агресією включає в себе кілька простих правил:

Визнайте і змиріться з фактом, що ви, як і всі інші, час від часу зліться, гнівайтесь, застосовуєте агресію. Агресія – природна і обґрунтована реакція організму на стресові ситуації і обставини. Немає гріха в тому, що ви гнівайтесь, однак не можна дозволяти вашої агресії повністю оволодіти вами.

Вчіться розпізнавати ситуації, які призводять до стресу. Не дозволяйте заганяти себе в глухий кут, з якого немає виходу. Намагайтеся спочатку ретельно обміркувати ситуацію – і ваше обурення відразу вщухне.

Якщо ви вважаєте, що ваша агресія виправдана, не придушуйте її, дозвольте собі виплеснути, але так, щоб не принизити і не зачепити гідність інших людей. Найкраще – формулювання конкретних аргументованих претензій.

Ми вважаємо доцільним запропонувати кілька способів, як побороти агресивний стан:

1. Якщо причина агресії у вчинку людини, представити його перед собою і чітко проговорити йому все те, що не можете сказати в реальній ситуації. Не фільтруйте, не включайте в цей процес розум, якщо йде мат, то нехай йде мат, якщо йдуть сльози – плачте, якщо хочеться кричати – репетуйте. Як говориться, називайте речі своїми іменами.

2. Додому можна купити собі якусь подушку і, коли необхідно, бити її, кидати, топтати, загалом робити з нею все що хочеться, як можна лютіше, відпустити себе, прибрати думки про те, що це нерозумно, несерйозно, зняти контроль розуму. На цій подушці краще не спати, використовувати тільки для виходу агресії.

3. Придбати кілька десятків яєць або чого-небудь подібного (ще краще – сніжки) і залишати їх об стіну, скелю, камінь, намагаючись, щоб осколки як можна сильніше розліталися.

4. Після зустрічі з людиною, можна деякий час люто рвати папірці, випускати пар. Або пакети, в міру, міцні, щоб їх з силою і криком розривати.

5. Можна робити палицею колочі удари в пісок, але при цьому намагайтеся не накладати образ кривдника на цей пісок.

6. Сходити в тренажерний зал, або побити грушу до знемоги, тобто перевести емоцію в ефірну енергію, відпрацювати її.

7. Напишіть лист ненависті і злості. Пишіть на папері, з силою натискаючи на олівець або ручку, вкладайте в кожне слово всю свою ненависть і гнів. Після написання обов'язково спаліть лист.

8. Дуже важливо дозволяти собі злитися і відчувати гнів. Ви ж не забороняєте собі сміятися? А радість – це така ж емоція, як і гнів, тільки без ваших внутрішніх обмежень. «Посмішка Будди» дозволить вам легко приходити в стан душевної рівноваги. Заспокойтеся і постарайтеся ні про що не думати. Повністю розслабте м'язи обличчя і уявіть, як вони наливаються тяжкістю і теплом, а потім, втративши пружність, як би «стікають» вниз у приємній знеможі. Зосередьтеся на куточках губ. Уявіть, як губи починають злегка розсуватися в сторони, утворюючи легку посмішку. Не докладайте надмірних м'язових зусиль. Ви відчуєте, як губи самі розтягуються в ледь вловиму посмішку, а в усьому тілі з'явиться відчуття зародження радості. Намагайтеся виконувати цю вправу кожен день, поки стан «посмішки Будди» не стане для вас звичним.

9. Порахувати про себе до 10, ці 10 секунд допомагають перемкнутися з емоцій на логіку. Якщо ви помічаєте за собою часті прояви агресії, помістіть на столі фотографію неприємного крикуна людини і намагайтеся не бути схожим на нього.

10. Також можна використовувати воду для запобігання конфлікту та іншим способам. Відчувши, що насилу утримуєте себе від різких слів, наберіть в рот води, можна і подумки. Не ковтайте води доти, поки не заспокоїтеся.

11. Коли відчуваєте сильне роздратування – і у вас є можливість швидко переключитися з однієї діяльності на іншу, так і зробіть. Вирушайте прати, мити посуд, витирати колекцію статуєток. Якщо можете, порадуйте себе чимось: солодкістю, улюбленою піснею, невеликим релаксом. Головне – дати собі кілька хвилин для того, щоб охолонути. Адже більшість дрібних сварок відбуваються саме «по гарячих слідах», а через 10 хвилин ситуація здається дрібницею. Якщо почнете зупинятися і остигати – з часом більшість незначних подразників просто перестануть вас хвилювати.

12. Спати завжди треба лягати вчасно, а в непрості з точки зору емоційної рівноваги моменти – і поготів. Перед сном не дивіться телевизор і не сидите перед комп'ютером. Краще почитайте книгу, випийте трав'яний розслаблюючий чай, прийміть ванну. Не лінуйтеся – і перетворите відхід до сну в справжній приємний ритуал. Це дозволить краще виспатися, що само по собі – метод боротьби з агресією і зайвим занепокоєнням.

13. Якщо ви відчуваєте, що невелика проблема перетворюється на тяжкість, а поради не діють – не бійтеся і сходите до психотерапевта або психолога. Багато хто помилково плутають їхні посадові обов'язки з

обов'язками психіатра, забуваючи, що навіть психічно здоровій людині регулярно буває потрібна допомога такого порядку. А звернутися до фахівця, тим часом, треба хоча б для того, щоб зрозуміти, чи немає у тривалій черга спалахів гніву фізіологічного фактора (наприклад, проблема з щитовидною залозою). Крім того, фахівець зможе індивідуально підібрати невинне заспокійливу, порекомендувати правильні набори трав, поговорити і визначити суть проблеми, а це – безцінне.

Тоді ви, як і стара зі старої російської народної казки, зумієте утримати від сварки не тільки себе, а й своїх близьких і знайомих назавжди відіб'є бажання з вами лаятися. Адже конфліктувати можна тільки з кимось, а якщо співрозмовник німий як риба, то і лаяться безглуздо, все одно ж не відповідь.

Висновки. Таким чином, можна сказати, що у кожного з нас в характері присутня агресивність. У когось вона має оборонні, доброякісні форми, у когось, можливо, вже перейшла і в деструктивну, злоякісну область. Одна з причин того, що багато людей з дивовижною постійністю потрапляють у конфліктні ситуації, полягає у відсутності у них елементарних навичок спілкування. Існують спеціально розроблені програми з розвитку навичок спілкування у такого роду «конфліктних» особистостей, які нерідко дозволяють добитися вельми відчутних результатів. Але як би це не було, людині надається можливість як істоті розумній запобігати появу агресії і контролювати її. І ще потрібно завжди пам'ятати, що наші почуття – це тільки наші почуття, вони виникають в нашому тілі і насильно ніхто не може нас змусити їх відчувати. Ми і тільки ми за них відповідальні, і нам вирішувати чи будуть вони впливати на наші відносини з людьми навіть в ситуаціях, коли інші люди провокують нас на агресивну реакцію. Був, є і буде вибір як чинити. Як би там не було і що б ви не відчували, давайте волю своїм почуттям і будьте щасливі.

Список літератури:

1. Коломинский Л.Я. Людина: психологія. / Л.Я. Коломинский: кн. для учнів ст. класів. – 2-е изд., доп. – М: Просвітництво, 1986. – 223 с.: іл.
2. Конрад Лоренц Агресія. / Лоренц Конрад. Наукова література: інше. Видавнича група «Прогрес», 1994 р. – 267 с.
3. Креэхи Б. Соціальна психологія агресії / Б. Креэхи. – СПб.: Пітер, 2003. – 336 с.: іл. - (Серія "Концентрована психологія").
4. Можгинский Ю.Б. Агресивність дітей і підлітків. Розпізнавання, лікування, профілактика. / Ю.Б. Можгинский Видавництво: Когито-Центр, 2008. – 184 с..
5. Московічі С. Соціальна психологія. 7-е изд. / Під ред. С. Московічі. – СПб.: Пітер, 2007. – 592 с.:

іл. - (Серія "Майстра психології"). 6.Паригін Б.Д. Соціальна психологія. Б.Д. Паригін: учеб. посібник, – СППБГУП, 2003. – 616 с., 4 с. іл. (Серія "Бібліотека Гуманітарного університету". Випуск 15). 7.Предвічний Р.П. Соціальна психологія. Короткий нарис. / Під заг. ред. Р.П. Предвічного і Ю.А. Шерковина. – М., Политиздат, 1975. – 319 с. 8.Шапар В. Б., 2009. Курс практичної психології. 416 с.

Bibliography (transliterated): 1.Kolominskij L.Ja. Ljudina: psihologija. / L.Ja. Kolominskij: kn. dlja uchniv st. klasiv. – 2-e izd., dop. – М: Prosvitnictvo, 1986. – 223 s.: il. 2.Konrad Lorenc Agresija. / Lorenc Konrad. Naukova literatura: inshe. Vidavnicna grupa «Progres», 1994 r. – 267 s. 3.Krjeji B. Social'na psihologija agresii / B. Krjeji. – SPb.: Piter, 2003. – 336 s.: il. - (Serija "Koncentrovana psihologija"). 4.Mozhginskij Ju.B. Agresivnist' ditej i pidlitkiv. Rozpiznavannja, likuvannja, profilaktika. / Ju.B. Mozhginskij Vidavnicтво: Kogito-Centr, 2008. – 184 s.. 5.Moskovichi S. Social'na psihologija. 7-e izd. / Pid red. S. Moskovichi. – SPb.: Piter, 2007. – 592 s.: il. - (Serija "Majstra psihologii"). 6.Parigin B.D. Social'na psihologija. B.D. Parigin: ucheb. posibnik, – SPPbGUP, 2003. – 616 s., 4 s. il. (Serija "Biblioteka Gumanitarnogo universitetu". Vipusk 15). 7.Predvichnij R.P. Social'na psihologija. Korotkij naris. / Pid zag. red. R.P. Predvichnogo i Ju.A. Sherkovina. – М., Politizdat, 1975. – 319 s. 8.Shapar V. B., 2009. Kurs praktichnoi psihologii. 416 s.

Хавіна І.В., Праженік А.В.

ПРОЯВ АГРЕСІЇ В СОЦІУМІ

Стаття присвячена проблемі прояви агресії в соціумі. Розкрито сутність поняття агресії, його види та форми, різні емоційні стани людини. Розглянуто прояви агресії як різновид емоційного стану людини. Крім цього показано як агресивний стан людини впливає на організм в цілому і на оточуючих людей. У статті пропонуються кілька способів боротьби з проявами агресії.

Ключові слова: агресія, види та форми агресії, способи боротьби з агресією.

Хавина И.В., Праженик А.В.

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ В СОЦИУМЕ

Статья посвящена проблеме проявления агрессии в социуме. Раскрыта сущность понятия агрессии, его виды и формы, различные эмоциональные состояния человека. Рассмотрены проявления агрессии как разновидность эмоционального состояния человека. Кроме этого показано как агрессивное состояние человека влияет на организм в

целом и на окружающих людей. В статье предлагаются несколько способов борьбы с проявлениями агрессии.

Ключевые слова: агрессия, виды и формы агрессии, способы борьбы с агрессией.

Khavina I.V, Prazhenik A.V.

AGGRESSION DEMONSTRATION IN SOCIETY

Article deals with the problem of aggression in society. The essence of the concept of aggression, its shapes and forms, different emotional state. Manifestations of aggression as a kind of emotional state. Also this shows how aggressive the human condition affects the body as a whole and on the people around them. The article offers a few ways to deal with aggression.

Keywords: aggression, types and forms of aggression and ways to deal with aggression.

Стаття надійшла до редакції 08.11.2014

УДК 159

*Панич О.Е., Анищенко И.В.
г. Белгород, РФ*

СПЕЦИФИКА ДОВЕРИЯ К СЕБЕ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

К одной из наиболее значимых и малоразработанных проблем современной психологии относится проблема проявления доверия к себе и другим у людей с ограниченными возможностями здоровья. Уровень доверия определяет качество взаимоотношений человека с миром. При столкновении с неопределенностью и кризисом развития, среди причин которых болезни и инвалидность занимают значительное место, у человека возникают особенные трудности адаптации в обществе, в формировании гармоничных отношений с окружающими, строящихся на доверии к себе и миру. Наличие инвалидности может подавлять личностные ресурсы человека, переходить в «психологическую инвалидность» как отказ от субъектности, но также может способствовать гиперкомпенсации, росту внутренней активности и гармонизации личности. Как следствие, становится особенно актуальным исследование специфики внутреннего состояния и