**Особенности эмоционального выгорания в контексте копинг-стратегий**

**сотрудников ОВД**

***Ливицкая Юлиана Дмитриевна***

*Студентка 5 курса института гуманитарных наук*

*Алтайский государственный университет,*

*Барнаул, Россия*

*E–mail: yuliana.livitckaya@mail.ru*

***Научный руководитель:***

***Кайгородова Надежда Захаровна***

*Профессор кафедры общей и прикладной психологии*

*Алтайский государственный университет,*

*Барнаул, Россия*

*E-mail: kaigorodova56@gmail.com*

Феномен эмоционального выгорания проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванное насыщенными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, которые, в свою очередь, сопровождаются как эмоциональной насыщенностью, так и когнитивной сложностью. Это утрата веры в собственные силы; потеря ощущения ценности жизни; отгороженности и равнодушии к переживаниям других людей; увеличении числа конфликтов с сослуживцами и людьми по общению, исчезновении остроты чувств, переживаний; «приглушении» эмоций и накапливание негативных эмоций и т.п.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции протекает в экстремальных условиях и подвергается отрицательному воздействию на них целого ряда неблагоприятных, дискомфортных и угрожающих стресс-факторов. Отмечают, что сотрудники отделов полиции имеют специфичные обязанности, которые сопровождаются не только высоким риском личной безопасности, сложностью возникающих профессиональных ситуаций, ежедневными рабочими и эмоциональными перегрузками, нехваткой времени, часто отсутствием полноценного отдыха, но и необходимостью осуществления частых и интенсивных контактов, а также взаимодействием с различными социальными группами.

При этом можно отметить не только повышение социального запроса и контроля со стороны граждан, но высокие требования, как к профессиональным качествам сотрудников, так и к их личностным характеристикам. Негативные стресс-факторы служебной деятельности оказывают отрицательное влияние на психологическое состояние сотрудников полиции, и часто приводят к дезадаптивным формам поведения; к повышению уровня тревожности и психоэмоциональной напряженности. Что, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на формирование синдрома выгорания, а в ряде случаев к задержкам в принятии тактически важных решений. Думается, что высокая стрессогенность профессиональной деятельности сотрудников полиции вытекает из ее особой общественной значимости и ответственности. При этом, эффективность профессиональной деятельности сотрудников ОВД может быть достигнута не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и особенностью их стресс-преодолевающего поведения в экстремальных и особых условиях.

Следовательно, повышаются требования к такой профессионально значимой характеристике сотрудников ОВД, как стрессоустойчивость. Ее сохранение или повышение связано с поиском, хранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Особая категория ресурсов стрессоустойчивости – это характер и способы преодоления стрессовых ситуаций, т.е. стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг-стратегии. При этом сознательное совладание со стрессом (копинг) служит значимым фактором, который влияет на эффективность профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Именно поэтому в их профессиональной деятельности необходимо формировать конструктивное копинг-поведение, позволяющее всегда адекватно реагировать на стрессовые раздражители.

В связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, особую актуальность приобретает как изучение стрессоустойчивости, так и механизмов копинг-поведения. Однако в настоящее время насчитывается лишь ограниченное число работ, посвященных изучению способов преодоления эмоциональных стрессов и технологий сохранения средовых и личностных ресурсов, проблеме копинг-поведения, т.е. весьма актуальных для юридической психологии особенностей деятельности и личности сотрудников ОВД.

\*\*\*

В статье проведен теоретический анализ, проанализированы и представлены результаты эмпирического исследования эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел. Для проведения исследования была использована методика В.В.Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», которая позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Данное исследование будет продолжено и направлено на изучение взаимосвязи между особенностями формирования копинг-стратегий и уровнем стрессоустойчивости сотрудников ОВД.

**Литература**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.

2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / под ред. Никифорова Г.С. СПб.: СПБГУ, 2010. 498 с.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром профессионального выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.

5. Leiter M.P., & Maslach C. Burnout and workplace injuries: a longitudinal analysis. In A. M. Rossi, J. C. Quick, & P. L. Perrewe (Eds.), Stress and Quality of Working Life: The Positive and the Negative. Charlotte, NC: IAP, 2009. Pp. 3-18