

УДК 159.925:62973-057.087(043.2)

Т.О. Ковалькова, студент

Національний авіаційний університет, Київ

**ВРЕГУЛЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-АВІАТОРІВ
ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

Як відомо, емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі ситуації.

Цією проблемою займалися Бойко, Вард, Юнг, Холт, Аствацатуров, Нілов, Додонов та інші.

Емоційне вигорання представляє собою набутий стереотип емоційної, частіше всього професійної поведінки. Вигорання це частково функціональний стереотип так як дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки коли «вигорання» негативно впливає на виконання професійної діяльності і відносини із партнерами.

Аналізуючи переживання властиві людині в конкретному виді діяльності, у тому числі й у специфіці повітряної праці, треба насамперед розібратися в змінах зовнішнього світу, що впливали на нього, відбиттям чого з'явилися ці переживання. Причина початку емоційного процесу завжди лежить у зовнішньому світі, а кінцем його є вплив на хід і результат виконуваної діяльності. Розрізняють три пари найбільш простих емоційних станів, що проявляються й у льотній діяльності: задоволення – невдоволення, напруга – розслаблення, порушення – заспокоєння.

Дослідження передбачає проведення експерименту, який включає діагностику емоційного вигорання. Визначається рівень напруги, резистентції, виснаження, а також 12 симптомів «вигорання», серед яких переживання психотравмуючих обставин, невдоволеність собою, загнаність у кут, тривога і депресія, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно – моральна дезорієнтація розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційна відгородженість, особистісна деперсоналізація, психосоматичні і психовегетативні порушення.

Наступним етапом дослідження є терапевтична діяльність. У ній взаємодіють когнітивний, емоційний і поведінковий канали, однак когнітивна терапія підкреслює ведучу роль когніції у виникненні та підтримці терапевтичних змін. Когнітивний підхід до емоційних розладів змінює погляд людини на саму себе і власні проблеми. Тільки визначивши і виправивши помилки власного мислення, людина може створити для себе життя з більш високим рівнем самовдосконалення. Ми визначили, що головною концепцією когнітивної терапії полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації. Дослідження триває.