

Міщенко Марина Сергіївна

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,*

м. Умань

Взаємозв'язок синдрому емоційного вигорання з індивідуальними характеристиками особистості

Напружені умови життя в сучасному суспільстві, що ведуть до виникненню різного роду негативних психічних станів особистості визначають необхідність вивчення феномену емоційного вигорання. Проблема емоційного вигорання найбільш актуальна в тих видах діяльності, де потрібне постійне міжособистісне спілкування. Важливу роль у формуванні синдрому емоційного вигорання відіграють особистісні особливості.

Однією з основних завдань дослідження емоційного вигорання являється вивчення його природи, тих внутрішніх факторів, які, так чи інакше, впливають на його виникнення і динаміку його протікання. Одним з шляхів вирішення цього завдання, з нашої точки зору, може стати дослідження взаємозв'язків емоційного вигорання з різними індивідуальними особливостями людини.

У зарубіжній літературі для пояснення феномена емоційного вигорання існують три основних підходи. Індивідуальний підхід, який фокусує зусилля на симптомах, які відчувають індивіди, які були піддані вигорання. Міжособистісний підхід, де підкреслюється важливість міжособистісних взаємин у виникненні вигорання. Організаційний підхід, що базується на тому, що організаційне середовище важливе для розуміння виникнення вигорання. Незважаючи на те, що кожен з підходів робить акцент на окремій стороні вивчення процесу виникнення феномену вигорання, вони тісно переплетені між собою. Так, у всіх підходах зазначається, що вигорання виникає при наявності сильної початкової мотивації, обумовлюється тривалим стресом, фрустрованим робочим середовищем і його розвиток підтримується внаслідок використання неадекватних стратегій подолання стресу і психологічних захистів. При цьому мало уваги приділяється особистісним характеристикам [1, с. 55].

Особистісні характеристики людей, що приходять в професію, так само як характер професійної діяльності, відіграють значиму роль у формуванні синдрому емоційного вигорання. З точки зору К. Маслач і М. Лейтер, вигорання – це результат невідповідності між особистістю і роботою [4, с. 175].

В першу чергу, психологи відносять особистісну витривалість, тобто активність. До індивідуально-особистісних детермінантів відносять: емпатію, гуманність, орієнтованість на людей, інтровертованість, цінності особистості, агресію, суперництво, «трудоголізм».

Людина не може знаходитися в напруженому стані, який супроводжується неприємними емоціями, занадто довгий час. Суб'єкт змушений шукати шляхи позбавлення від цієї напруги. У таких випадках йому вдається або конструктивно вирішити стресогенні ситуації, викликані професійною діяльністю, або виробити ряд психологічних захистів, механізм дії яких зводиться до усунення неприємних станів.

Огляд робіт, які присвячені вивченню індивідуально-психологічним характеристикам, показують, що такими характеристиками є: емоційна нестійкість особистості; не вміння контролювати емоційний стан, недостатня гнучкість саморегуляції; формування ригідності, показником якої є часте використання однотипних способів психологічного захисту.

Такі індивідуально-психологічні особливості викликають негативний стан в практичного психолога, і він починає шукати вихід із цього стану.

Взаємодія особистості і професійної діяльності може здійснюватися за двома основними напрямками. Перший напрямок полягає в активному впливі самої людини на професійну діяльність, зміна способів виконання діяльності, модернізацію знарядь праці і т.д. Другий – професійна діяльність може надавати як продуктивний вплив на особистість, розвиваючи її, так і деструктивний – деформуючи, руйнуючи особистість, при цьому останнє проявляється у виникненні несприятливих діяльнісно обумовлених станів.

Важливим компонентом особистості є її мотиваційна сфера трудової діяльності. Якщо робота оцінюється як не значима, то феномен розвивається

скоріше. Також значний вплив на розвиток феномену емоційного вигорання має настрій, як стійкий емоційний фон та певне відношення до оточуючих. У людей, які характеризують свій стан і настрій як переважно поганий, з тривогою і не впевненістю в завтрашньому дні, відмічається більш виражений феномен емоційного вигорання.

Психологи визначають ще одну важливу характеристику особистості, як локус контролю. Запропонований американським психологом Д.Ротером, локус контролю являється стійкою властивістю індивіда, який формується в процесі його соціалізації. Локус контролю характеризується схильністю людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний локус контролю) або своїм можливостям і зусиллям (інтернальний локус контролю). У людей з екстернальним локусом контролю частіше бувають психологічні проблеми, чим у людей з інтернальним [2, с. 43].

Екстернальність пов'язують з поганою адаптацією. Дослідження показують, що екстернали набагато сильніше схильні соціальному впливу, чим інтернали.

Система психологічного захисту особистості являється важливою індивідуальною характеристикою. Захисні механізми, на думку В.Н. Дружиніна, М.І. Бобневої, представляють собою систему адаптивних реакцій особистості, яка дозволяє знижувати тривожність, забезпечуючи цілісність «Я-концепції» і стійкість самооцінки завдяки утриманню відповідності між представленням про оточуюче середовище і представлення про себе [3, с. 132].

Кожен індивід має свою систему психологічного захисту, поєднання тих механізмів, яким свідомо або несвідомо віддає перевагу і використовує. Індивідуальна система психологічного захисту – це стійка особистісна характеристика, яка не може не впливати на розвиток синдрому емоційного вигорання.

Таким чином, провідну роль у виникненні і розвитку синдрому емоційного вигорання відіграє особистісний фактор, який включає в себе сукупність індивідуально-психологічних характеристик.

Література

1. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барабанова // Вестник МГУ. – 1995. – №18. – С.56.
2. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 126 с.
3. Старчекова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика – 2-е изд. / Н.Е. Водопьянова – СПб: Питер, 2009. – 336с.
4. Лазарева Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В. Лазарева //Школьные технологии. – 2009. – №1.