

**ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА НА
РОЗВИТОК СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Міщенко М.С., к.психол.н., ст. викладач кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Проблема емоційного вигорання психолога є однією з центральних в аспекті вдосконалення фахової підготовки майбутніх фахівців. Стаття присвячена виявленню взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання та індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів. Синдром емоційного вигорання – це явище, що призводить до негативних змін в структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності. В статті представлені результати емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, психолог, індивідуально-психологічні особливості, фактор, механізми.

Проблема емоціонального вигорання психолога являється одной из центральных в аспекте совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов. Статья посвящена выявлению взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и индивидуально-психологических особенностей будущих психологов. Синдром эмоционального выгорания – это явление, приводит к негативным изменениям в структуре субъекта деятельности, способствует снижению эффективности профессиональной деятельности. В статье представлены результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психолог, индивидуально-психологические особенности, фактор, механизмы.

Mishchenko M. S. THE IMPACT OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY PSYCHOLOGISTS FUTURE DEVELOPMENT SYNDROME EMOTIONAL BURNOUT.

The problem of emotional burnout psychologist is a central aspect in improving the professional training of future specialists. The article is devoted to revealing the relationship of emotional burnout syndrome and individual psychological characteristics of future psychologists. Syndrome of emotional burnout – a phenomenon that leads to negative changes in the structure of stakeholders, reduces the efficiency of the profession. The article presents the results of empirical research Syndrome emotional burnout.

Key words: emotional burnout, psychologist, individual psychological characteristics, factor, mechanisms.

Постановка проблеми. Особистісні якості багато в чому визначають успішність або неуспішність адаптації, і водночас сама адаптація є потужним стимулом для розвитку особистості. Очевидно, що особистісні якості формують в кожному окремо взятому випадку унікальні, неповторні цілісні комплекси, які залежно від їх природи, можуть бути віднесені до рис характеру, темпераменту, соціально-психологічних властивостей. Система вищої освіти висуває нові вимоги до підготовки майбутніх психологів, що зумовлює появу суперечностей у сфері професійної самореалізації. Для майбутніх фахівців важливо не тільки здобути знання, вміння та навички, але навчитися долати проблеми, які виникають внаслідок впливу професійної діяльності на особистість.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою вигорання дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. Карамушка,

С. Максименко, В. Орел та ін.), методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. Старчекова, О. Рукавішнікова та ін.), проблемі професійного становлення практичних психологів (О. Коқун, Н. Шевченко, Н. Шеленкова, Л. Помиткіна, Т. Титаренко), специфіки їх професійної діяльності (Н. Пов'якель, В. Панок); емоційної стійкості студентів-психологів (К. Пилипенко).

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у визначенні впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості майбутнього психолога на розвиток синдрому емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оволодіння майбутніми психологами професійними навичками зумовлює поступову зміну структури їхньої особистості: з одного боку, відбувається посилення й інтенсивний розвиток якостей, що сприяють успішній діяльності, а з іншого – зміна, придушення і навіть руйнування балансуєчих структур, що не беруть участь в процесі професійного становлення.

Індивідуальні характеристики людини (установки, потреби, інтереси, особливості інтелекту та ін.) значно впливають на вибір професії і хід професійної адаптації. Можливо, особистісні якості не є головною причиною, що запускає процес вигорання. Але, ймовірно, може бути виділена своєрідна особистісна «схильність» до вигорання. Окремі якості особистості, які відіграють певну роль у формуванні синдрому емоційного вигорання (стратегії опору стресу, локус контролю, самооцінка, агресивність, тривожність, емоційна сенситивність і т.і.) можуть бути об'єднані в загальних типах особистості.

Експериментальне дослідження проходило на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

Відповідно до результатів кореляційного аналізу емоційного вигорання та індивідуально-психологічних особливостей за методикою «Комбінований особистісний опитувальник» Г. Леєвика, «Психодинамічна сфера» у сукупності компонентів найактивніше реагує на становлення емоційного вигорання. Зростає інтровертованість, тривожність та ригідність. Людина стає стурбованою, важче перебудовується і пристосовується до змінених умов середовища, важко переключається з однієї справи на іншу.

Виявлення відмінностей між групами тих, у кого є емоційне вигорання та тих, у кого не має здійснювалося за допомогою дисперсійного аналізу. Для кількісної обробки емпіричних даних використовувалася прикладна програма SPSS–11,5. Результати відмінностей між індивідуально-психологічними особливостями та механізмами психологічного захисту обраховувалися для респондентів, розподілених у кого емоційне вигорання сформоване, а у кого – не сформоване. Результати дисперсійного аналізу індивідуально-психологічних особливостей осіб із сформованим емоційним вигоранням показали, що частина змінних дійсно має значущі відмінності між групами різного ступеня сформованості емоційного вигорання. Важливим є те, що перелік змінних практично повністю відповідає значущим кореляційним зв'язкам, що були отримані вище. Результати дисперсійного аналізу підтвердили наше уявлення про особистісні предиктори емоційного вигорання.

Для виявлення важливих аспектів відмінностей механізмів психологічного захисту у різних груп з емоційним вигоранням було проведено дисперсійний аналіз.

Таким чином, в результаті констатувального експерименту було виявлено наступні показники:

Витіснення ($p \leq 0,0001$) – механізм захисту суть якого полягає у «переміщенні» проблеми із переднього плану мислення у сферу підсвідомого. Проблема не вирішується – висока вирогідність наступного повернення. Істотно відрізняється в діагностованих групах. Більш притаманний студентам контрольних груп.

Регресія ($p \leq 0,001$) – занурення у стани більшої захищеності, при якому людина в ситуації тривоги не свідомо використовує не зрілі патерни поведінки. Даний механізм проявляється у зв'язку з неможливістю впоратися з стресогенними чинниками, тому на їх думку регресія є найефективнішим способом вирішення проблеми. Також найбільший показник виражається в контрольних групах.

Заміщення ($p \leq 0,095$) як механізм психологічного захисту не відрізняється у студентів контрольних та експериментальної груп. Це також підтверджується результатами кореляційного аналізу. Тому заміщення не є показником емоційного вигорання, оскільки належить до більш адекватних способів захисту психіки.

Заперечення ($p \leq 0,128$) – істотно не відрізняється в діагностованих групах. Є досить дієвим психологічним захистом, проте, на нашу думку не досить ефективним з точки зору вирішення проблемних ситуацій.

Механізми проєкції за результатами кореляційного аналізу значуще, проте слабо корелюють із фазою виснаження. За результатами дисперсійного аналізу істотних відмінностей не виявлено також ($p \leq 0,999$).

Компенсація ($p \leq 0,006$) – це є свідченням нестійкості до чинників емоційного вигорання у професійній діяльності. Оскільки майбутній фахівець замість того, щоб ефективно вирішувати виниклі проблеми компенсує певними успіхами в іншій сфері діяльності.

Гіперкомпенсація – істотно відрізняється ($p \leq 0,0001$). Студенти експериментальної групи не дивлячись на не успіхи в певній сфері продовжують вирішувати проблеми різними способами.

Раціоналізація ($p \leq 0,0001$) – істотно відрізняється – більш виражений показник для ЕГ, що свідчить про вдавання до більш ефективного способу психологічного захисту, який проявляється у здатності раціонально і логічного обґрунтовувати та вирішувати актуальні проблеми.

Отже, провівши дослідження можемо зробити висновки про те, що найбільш виражені психологічні механізми захисту такі, як витіснення,

регресія, компенсація, безумовно пов'язані з емоційною сферою особистості, яка здійснює вплив на поведінкові реакції, що у свою чергу відображається на ефективності виконання професійної діяльності.

Зважаючи на результати кореляційного аналізу варто застосувати метод факторного аналізу. До переліку змінних включені ті, що продемонстрували наявність достовірних значущих кореляцій із емоційним вигоранням, тому що доцільність виконання факторного аналізу визначається наявністю кореляцій між змінними. Критерій сферичності Бартлетта (Bartlett's Test of Sphericity) перевіряє нульову гіпотезу про відсутність кореляцій між змінними в генеральній сукупності. Критерій адекватності вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна (Kaiser–Meyer–Olkin Measure of Sampling Adequacy) дозволяє перевірити, наскільки кореляцію між парами змінних можна пояснити іншими змінними (факторами). КМО and Bartlett's Test(a) факторний аналіз є прийнятним методом для аналізу кореляційної матриці.

Гіпотезу про те, що кореляційна матриця є одиничною, відхиляємо відповідно до критерію сферичності Бартлетта. Наближене значення статистики дорівнює 57,994 з 21 ступенем свободи, вона є значущою на рівні 0,05. Значення статистики КМО (0,555) велике ($>0,5$). Тому факторний аналіз є прийнятним методом для аналізу кореляційної матриці. Аналіз головних компонентів (Principal Components Analysis) заснований на визначенні мінімального числа факторів, які вносять найбільший вклад у дисперсію даних. Вони називаються головними компонентами.

Для наочності наведемо графік «осипу» (Рис 1). Це метод дозволяє визначити число факторів, з яких буде побудовано факторну структуру. П'ять факторів пояснюють близько 70 % загальної дисперсії. Застосовано аналіз головних компонентів (Principal Components Analysis), що заснований на визначенні мінімального числа факторів, які вносять найбільший вклад у дисперсію даних. Вони називаються головними компонентами.

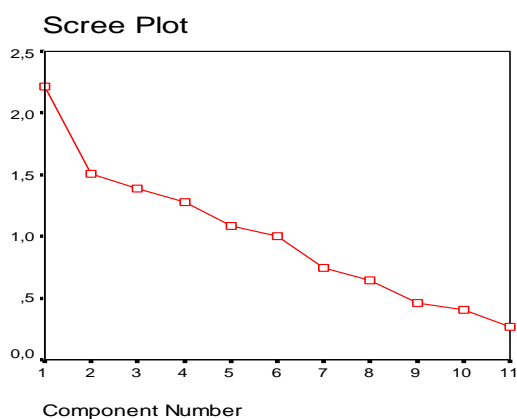


Рис 1. Каменистий осип (для особистісних характеристик)

Для вирішення завдань дослідження – виокремлення чинників та їх компонентів в процесі факторного аналізу нами було застосоване обертання матриці методом Varimax (обертання, що максимізує дисперсію) із нормалізацією за Кайзером.

Таблиця 1

Результати факторного аналізу впливу на виникнення емоційного вигорання у майбутніх психологів

		Компоненти				
		1	2	3	4	5
Є	інтроверсія – екстраверсія	,892				
ВР	задоволеність – не задоволеність роботою	,705				
Р	пластичність – ригідність		,839			
О	впевненість – не впевненість у собі		-,799			
Q4	розслабленість – напруженість			-,698		
А	замкненість – відкритість у спілкуванні			,675		
Тр	низька– висока тривожність				,827	
С	збідненість – багатство емоційних реакцій людини				,632	
Н	стриманість – активність в контактах					-,748
Н	простота – витонченість поведінки в суспільстві					,742
Q2	конформність – нонконформність					,454

Перший фактор «Поведінковий» описує 14,5 % дисперсії та складається з двох компонентів: інтроверсія – екстраверсія (0,892) та задоволеність – не задоволеність роботою (0,705). Якщо високі бали за змінною Є – це свідчить про інтроверсію, а ВР – про не задоволеність роботою. Такі люди не виражають своє незадоволення роботою.

Другий фактор «Психодинамічний» описує 13,677 % дисперсії та складається з двох компонентів: пластичність – ригідність (0,839) та впевненість – невпевненість у собі (-0,799) і свідчить про те, що особистість не здатна застосовувати нові форми поведінки у ситуації стресу чи емоційного вигорання, є не пластичною, що може викликати у неї невпевненість в собі та своїх силах.

Третій та четвертий фактори «Емоційно-вольові», описують відповідно 13,440% та 13,187% дисперсії і сформовані такими компонентами: розслабленість – напруженість (-0,698), замкненість – відкритість у спілкуванні (0,675), а також низька – висока тривожність (0,827), зрідненість – багатство емоційних реакцій людини (0,632). Високий показник тут свідчить про емоційне напруження, відсутність активності у спілкуванні, глибоке переживання психологічного напруження та особистих проблем. Результатом такої поведінки є збідненість емоційних реакцій та підвищення рівня тривожності.

П'ятий фактор «Комунікативний» являє собою поєднання наступних компонентів: стриманість – активність в контактах(-0,748), простота – витонченість поведінки в суспільстві (0,742) та конформність – нонконформність (0,454). У людей з високими показниками спостерігається значна обмеженість в соціальних контактах, стриманість та простота поведінки, залежність, несамотійність та прийняття думки більшості.

За даними розподілу факторних варіацій для механізмів психологічного захисту виокремлено 4 типи поведінки особистості залежно від поєднання домінуючих у неї механізмів захисту.

Перший тип «Трудоголізм» описує 19,7 % дисперсії та складається з трьох компонентів: раціоналізація (0,778), гіперкомпенсація (0,771), редукція особистих досягнень (-0,766). Цьому типу притаманна схильність до логічного пояснення будь-яких дій та ситуацій, наполегливість спрямована на досягнення успіху у ситуаціях, де людина виявлялась раніше неспроможною, відсутність негативної оцінки себе, своїх досягнень та успіхів.

Другий тип «Самоїдство» описує 17,9 % дисперсії, складається: проекція (-0,762), емоційне виснаження (0,679), витіснення (0,567), деперсоналізація (0,537). Цьому типу притаманна схильність до не адекватного сприймання себе, наявність емоційного виснаження та ігнорування наявних проблем або мотивоване усунення їх із сфери свідомості.

Третій чинник «Втеча від проблеми» описує 13,5 %. Включає два компонента: регресія (0,842) та компенсація (0,632). Цьому типу притаманне несвідоме використання менш зрілих та менш адекватних зразків поведінки, які можуть особистість захистити, а також переключення на інші види діяльності, в яких людина відчуває себе більш спроможною.

Четвертий чинник «Пасивне переживання» описує 11,7 %, включає два компонента: заміщення (-0,867) та заперечення (0,590). Загальне заперечення будь-якої наявності проблеми, що може нанести шкоди психиці особистості.

Отримані дані емпіричного дослідження лягли в основу розробки моделі емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Реалізація моделі дозволяє створити умови для попередження та корекції синдрому емоційного вигорання. Об'єктом моделі є емоційне вигорання. Емоційне вигорання у майбутніх практичних психологів розуміємо як процес, що проявляється в емоційному виснаженні, у формуванні негативних установок по відношенню до себе, до оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок включення в сферу професійної діяльності.

Виділено складові емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження. «Запускаючим» механізмом розвитку емоційного вигорання у студентів є напруження, що далі переходить у резистенцію та виснаження. При розроблені моделі були виділені чинники, які впливають на розвиток емоційного вигорання: професійні характеристики, індивідуальні характеристики та об'єктивні характеристики.

Майбутні психологи удосконалюють свої навички практичної діяльності в ситуаціях безпосередньої професійної діяльності під час проходження практики. Студенти мають можливість безпосередньо зазнати реалій цієї діяльності не лише позитивних, але і негативних.

У процесі включення в практичну діяльність студенти піддаються впливу професійних стресів, витримують велике навантаження (розумове, моральне, вольове, емоційне). У майбутніх фахівців можуть формуватися негативні особистісні якості, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання. Ці якості можна скоригувати у процесі практичної професійної підготовки, таким чином запобігти виникненню феномену.

Також представлені чинники запобігання емоційного вигорання, які впливають на фактори розвитку цього процесу, зокрема: навички психогігієни (більш ефективне використання таких механізмів психологічного захисту, як раціоналізація та гіперкомпенсація сприятиме запобігання синдрому емоційного вигорання), комунікативні, емоційно-вольові, психодинамічні, поведінкові особливості, зміна виду діяльності, повноцінний відпочинок, правильне планування свого часу.

Найчастіше, маючи інформацію про одну характеристику об'єкта, ми намагаємося на основі цієї інформації робити висновки про іншу його характеристику, пов'язаної з вихідної.

Коефіцієнт, що характеризує зв'язок між значеннями залежної і незалежної змінних, позначається прописною буквою R , набраної курсивом, і являє собою вже знайомий нам по попередніх розділах коефіцієнт кореляції. Враховуючи те, що нами буде будуватися рівняння лінійної регресії (для виявлення міри впливу індивідуально-психологічних характеристик та емоційного вигорання) для аналізу будуть братися змінні, що значуще корелюють з вираженістю емоційного вигорання.

У результаті аналізу програма обрахує величини R , R^2 , F , та B -коефіцієнти, p -рівні, що відповідають їм (коефіцієнти й константи рівняння регресії), а також стандартизовані β -коефіцієнти, що характеризують ступінь залежності між значеннями досліджуваних змінних.

Враховуючи існування різних методів лінійного регресійного аналізу (Enter-примусового включення до рівняння усіх змінних; Forward – поетапного включення змінних у порядку зменшення «ваги», починаючи з найбільшого; Backward – почергового виключення найменш вагомих змінних із збереженням

достовірності прогнозу). Нами було прийнято рішення застосувати метод Forward. Отже, рівняння регресії має такий вигляд:

Емоційне вигорання= Constant=-1,241* А (замкненість у спілкуванні) - 1,503*ВР (не задоволеність роботою)+0,173* Тр (тривожність)+0,865* Q4 (напруженість)+,672* Р (ригідність)+,662*О (непевненість в собі)-0,083*Є (інтровертованість).

Висновки з проведеного дослідження. Отже, у результаті регресійного аналізу встановлено, що найвагоміший вплив на розвиток емоційного вигорання має показник А (замкненість у спілкуванні). Серед інших чинників, які впливають на формування емоційного вигорання є не задоволеність роботою, тривожність, напруженість, ригідність, непевненість в собі, інтровертованість.

На підставі отриманих даних за допомогою дисперсійного, факторного, кореляційного та регресійного аналізів, нами виявлено прямий взаємозв'язок між чинниками впливу та чинниками запобігання синдрому емоційного вигорання, який обумовлюється тим, що зміни у показниках чинників впливу (підвищення/пониження) власне і визначають дієвість чинників запобігання синдрому емоційного вигорання. Тому можемо констатувати, що чинники запобігання емоційного вигорання є оберненими до чинників впливу: замкненість/відкритість у спілкуванні, не задоволеність/задоволеність роботою, висока тривожність/низька тривожність, напруженість/розслабленість, ригідність/пластичність, непевненість/впевненість в собі, інтровертованість/екстравертованість.

Перспективами подальших розвідок є розробка рекомендацій щодо запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Література:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб: Питер, 2009. – 336 с.

2. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. – К.: Главник , 2007. – 126 с.
3. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів / Л. М. Карамушка. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
4. Никифоров Г. С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, В. М. Снетков. – СПб.: Речь, 2003. – 448 с.