

Література:

1. Седих К.В., Лавріненко В.А. Формування метакогнітивної компетентності у практичних психологів системи освіти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія*. Вип. 52. Х. : ХНПУ, 2016. С.124–133.
2. Тітова Т.Є. Проблема психологічного супроводу формування ціннісно-сислової сфери майбутніх психологів. *Психологія і особистість*. 2015. №1. С.176–185.
3. Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів : Автореф. дис. ... канд. психол.наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2009. 22 с.
4. Ямницький О.В. Особливості професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів дис. ... канд. психол.наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2016. 194 с.

РОЛЬ ОСОБИСТІСНОГО ФАКТОРУ У ВИНИКНЕННІ ТА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Маріїч І. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mariichis777@gmail.com*

Щука В. М.

*ЗДО 781, м. Київ
bissanyeoja432@gmail.com*

Синдром «вигорання» внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» його можна знайти під номером Z 73.0.

У науковий лексикон термін «синдром емоційного вигорання» (англ. – «burnout») уведено в 1977 р. на конференції американської психологічної асоціації (АРА). Цим терміном позначалася ситуація, коли співробітники медичних служб після довготривалої роботи «вигорали», виявляючи ознаки занепокоєння, знервованості, байдужості тощо.

Нині явище вигорання стало предметом досліджень, дискусій. Термін увійшов до повсякденної мови. А цікавість наукової спільноти до цієї проблеми відбиває кількість присвячених їй публікацій, дисертаційних досліджень.

Аналіз наукових досліджень (О. Бондаренко, В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, Л. Карамушка, Н. Максимова, С. Максименко, Т. Павлюк, Л. Супрун та інші.) свідчить, що поняття «професійне вигорання», «емоційне вигорання» та «психічне вигорання» часто вживаються як синоніми. Емоційне вигорання (виснаження) визначають як складову психічного вигорання, воно може перерости у професійне вигорання. На відміну від професійної деформації психічне вигорання пов'язують не лише з регресом особистісно-

професійного розвитку, а і з руйнацією особистості. Психічне вигорання визначають також як антипод особистісно-професійного зростання, розототожнення «Я – професійного», «Я – людського», що деформує особистість фахівця [2].

На думку американської дослідниці К. Маслач (1982 р.), синдром вигорання – це динамічний процес, що складається з кількох фаз: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. П. Кільхольц і Р.Бек явище «вигорання» розглядають як «депресію виснаження».

Проблемі встановлення детермінант виникнення емоційного вигорання присвячено чимало публікацій як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. При цьому спостерігається неоднозначне тлумачення ролі тих чи інших факторів, що обумовлено існуванням різних концептуальних підходів щодо його опису: індивідуально-психологічного (Р. Brill, L. Hallsten, S. Hobfoll, J. Freedy, H. Freudenberger, A. Pines та ін.), соціально-психологічного (E. Buunk, D.H. Harrison, W. Schaufeli та ін.) та організаційно-психологічного (R. Burke, C. Cherniss, R. Golembiewski, J. Winnubst та ін.).

Дослідження особистісного фактора у взаємозв'язку з емоційним вигоранням є важливою частиною вивчення феномена. Більшість авторів ставить особистісні особливості людини на головні позиції за рівнем впливу на емоційне вигорання, порівняно з організаційними факторами, факторами соціально економічної спрямованості, пов'язаними з умовами діяльності [1].

Метою нашої статті є виокремлення тенденцій, пріоритетних рис особистості, що впливають на глибину емоційного вигорання.

Багато авторів-дослідників відзначають різні значущі особистісні характеристики значущі особистісні характеристики. Фрейденберг робить акцент на гуманних, співчуваючих, особистостях, ідеалістах, орієнтованих на соціум і, при цьому, нестійких, фанатичних, таких, що легко солідаризуються. Е. Махерп вказує на такі значущі риси, як низька емпатія і авторитаризм. В. Бойко зазначає: схильність до емоційної холодності, слабку мотивацію, схильність до інтенсивності переживань негативу в діяльності [3].

Як відзначає В. І. Ковальчук, людям з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш вразливі і схильні до емоційного вигорання.

А. Василенко зазначає вагому кореляцію між розвитком емоційного вигорання і такими факторами, які сприяють виникненню вигорання: егоїзм, термінальна значимість матеріальних цінностей, ворожість, зниження або\ і низький рівень самоактуалізації [3].

До універсальних чинників виникнення емоційного вигорання відносяться: ригідність, мінімізація обов'язків, термінальна значимість матеріальних цінностей. При цьому однаковий ризик вигорання у людей зрізними рівнями рефлексивності і суб'єктивного контролю. Також відзначена висока значимість непрямой агресії, ворожості і реактивної агресії [4].

Важливими є рівень тривожності і емоційної стресостійкості. Високий ризик емоційного вигорання відзначається у людей з конкурентною боротьбою, бурхливим темпом життя, з потребою все контролювати.

Дослідниця феномену емоційного вигорання С. Умняшкіна в своїх роботах показує, що синдром емоційного вигорання суттєво пов'язаний з особливостями самоактуалізації особистості.

Виявлено тісний зв'язок між психічним вигоранням і локусом контролю, який традиційно поділяється на зовнішній і внутрішній. Люди з переважанням зовнішнього локусу контролю схильні приписувати все, що сталося з ними або свої успіхи випадковим обставинам або діяльності інших людей, в той час як індивіди з внутрішнім локусом контролю вважають свої досягнення і все, що сталося з ними власної заслугою, результатом своєї активності, здібностей або готовності до ризику. Практично в більшості робіт цієї тематики відзначається позитивний кореляційний зв'язок між зовнішнім локусом контролю і складовими вигорання, особливо з емоційним виснаженням і деперсоналізацією [4].

У дослідженнях Р. Айсіної відзначено достовірний взаємозв'язок таких індивідуально-типологічних особливостей і емоційного вигорання, як: риси «підозрілого», «пасивно-агресивного», «педантичного», «песимістичного», «залежного», «тривожного» типів особистості. Також, в якості факторів, що детермінують, можуть виступати риси «ексцентричного», «самовпевненого» типів особистості [1].

Отже, під емоційним вигоранням ми розуміємо специфічний стрес-синдром, що виникає внаслідок хронічної напруженої психоемоційної діяльності та призводить до деструктивних змін структури діяльності або особистості фахівця. Науковці виокремлюють різні тенденції та достатньо широкий спектр пріоритетних рис особистості, що впливають на глибину емоційного вигорання. Перспективами нашого подальшого дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей і емоційного вигорання особистості.

Література:

1. Іванашко О.Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. № 19 (43). С. 82 – 86.

2. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки*, 173, 2018. С. 116–119.

3. Подляшник В.В. Адаптаційний потенціал та професійне здоров'я особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №12. С. 71 – 74.

4. Fuqua R., Couture K. Burnout and locus of control in child day care staff. *Child Care Quarterly*. 1986. V. 15 (2). P.98-109.