

Карина Саюк,
*здобувач вищої освіти,
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

Марина Оксютович,
*кандидат філософських наук,
завідувач кафедри психології та соціального забезпечення
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

РОЛЬ ОСОБИСТІСНОГО ФАКТОРУ У ВИНИКНЕННІ ТА РОЗВИТКУ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Постановка проблеми. Більшість людей проводять значну частину свого життя, займаючись професійною діяльністю, і властивості та умови цієї діяльності впливають на їхні особистісні риси. В останній час у багатьох наукових публікаціях (наприклад, В. Є. Орел, Д. Г. Трунов, Дж. Фрейденбергер) наголошується, що для представників багатьох професій можливим є явище, відоме як емоційне вигорання, і воно стає досить поширеним видом професійної деформації. Емоційне вигорання - це психологічний стан, коли особа відчуває емоційну втому, втрату інтересу та задоволення в роботі, а також втрачає ефективність виконання своїх обов'язків через тривалий стрес та негативні емоції, пов'язані з професійною діяльністю. Роль особистісного фактору в виникненні та розвитку феномену емоційного вигорання є важливою та комплексною. Деякі особистісні риси можуть зробити людину більш схильною до емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Зацікавлення щодо синдрому вигорання пояснюється зростанням кількості працівників, які відчувають втомленість та емоційне виснаження, що негативно впливає на їхню продуктивність. У міжнародній літературі цей стан відомий як «burnout» та був вперше описаний американським психіатром Дж. Фрейденбергером у 1974 році. Синдром емоційного вигорання виникає в результаті поєднання фізичного, емоційного і

когнітивного виснаження, де ключовим чинником є емоційна втома.

Фрейденбергер проводив дослідження щодо психологічного стану здорових осіб, які постійно взаємодіють з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженому середовищі в рамках надання професійної допомоги. Його дослідження спрямовувалися на вивчення ознак емоційного вигорання та на розуміння сутності психічного здоров'я особистості в цьому контексті.

Дослідник Е. Махер у своєму огляді узагальнив перелік симптомів «емоційного вигорання»: втома, виснаження; психічні та фізичні скарги, безсоння, негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до самої роботи; нестача репертуару робочих дій; зловживання хімічними речовинами: тютюн, кава, алкоголь, наркотики; втрата апетиту або навпаки, надмірний апетит і негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, страх, тривога, хвилювання, гнів), почуття провини.

Головним та найважливішим індивідуальним фактором, який сприяє виникненню емоційного виснаження, є відсутність внутрішнього покликання до своєї професійної діяльності. Якщо індивід не відчуває задоволення від своєї роботи або конфліктує з власними особистісними цінностями, це може сприяти розвитку вигорання. Відсутність покликання часто обумовлена недостатніми здібностями для даної роботи, що може призводити до відчуття неспішності та фрустрації. Одна з проблем та причин емоційного виснаження є монотонність — психічний стан, викликаний одноманітним, зазвичай слабким, тривалим подразником, що виникає в монотонних умовах праці. Це проявляється як нудьга, зниження розумової активності, зниження інтересу до роботи, зниження працездатності та продуктивності, затримка волі, зниження концентрації та стійка втома.

Індивідуальний підхід до стресових ситуацій може впливати

на розвиток емоційного вигорання. Люди, які мають низьку стресостійкість або не вміють ефективно впоратися зі стресом, можуть швидше допустити вигорання. Також має велике значення спосіб, яким особа взаємодіє з колегами та реагує на стресові ситуації на роботі. Негативні відносини на роботі, відсутність підтримки від колег або надзвичайні обставини можуть збільшити ризик вигорання. Рівень професійного розвитку та наявність навичок саморегуляції можуть вплинути на здатність особистості управляти стресом та попереджати емоційне вигорання.

Висновки. Особистісний фактор грає важливу роль у виникненні та розвитку емоційного вигорання. Особистісні риси та реакції на стрес можуть значно впливати на те, наскільки людина схильна до вигорання. На основі наведених матеріалів важливо розуміти, що емоційне вигорання може бути наслідком не лише високого професійного навантаження, але і внутрішніх особистісних особливостей. Деякі люди можуть бути більш схильними до цього явища через свої риси характеру та спосіб реагування на стрес. Професійне вигорання - це серйозна проблема, яка може впливати на якість життя та працездатність людини. Розуміння ролі особистісного фактору може допомогти розробити індивідуальні стратегії попередження та керування вигоранням. Важливо розвивати навички саморегуляції та стресостійкості, а також підтримувати позитивні відносини на роботі для зменшення ризику вигорання. Робота над підвищенням свідомості щодо емоційного вигорання та надання психологічної підтримки працівникам може сприяти попередженню цього явища та підвищенню загального благополуччя на робочому місці. Усі ці аспекти важливі для підтримки психічного здоров'я та підвищення продуктивності в професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), сС. 57 – 56.

2. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр.* 2020. №14. С. 125-129.

3. Bianchi R.; Schonfeld I. S., Verkuilen J. «A five-sample confirmatory factor analytic study of burn out-depression over lap». *Journal of Clinical Psychology.* 2020. № 76 (4). Pp. 801 – 821.