

Найбільш прийнятною моделлю поведінки для двох сторін є конструктивна, яка спонукає людей до врегулювання конфлікту.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні механізму завчасного попередження конфліктних ситуацій та механізму ліквідації конфліктів, які вже виникли.

Список використаної літератури:

1. Гришина, Н. В. (2000), Психология конфликта, Питер, Санкт-Петербург, 464 с.
2. Пірен, М. І. (1997), Основи конфліктології, ОСНОВА, Київ, 432 с.
3. Яхно, Т. П. (2012), Конфліктологія та теорія переговорів: Навч. посібник для студ. вищ. навч. Закл., Центр учбової літератури, Київ, 176 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ

УДК 159.9

Руда Анна Федорівна,

*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КВНЗ «Вінницька академія непервної освіти»*

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблема емоційного вигорання набуває значної ролі для психології як науки. Актуальність вивчення «синдрому емоційного вигорання» зумовлюється різкими змінами соціально-економічних умов життєдіяльності, інтенсифікації життя, поглиблення економічних, політичних криз, а також перевантаження людини чинниками, що викликають значне емоційне напруження, що призводить до емоційного виснаження.

У наш час підвищений інтерес до даного синдрому обумовлений надзвичайною актуальністю проблеми емоційного вигорання не тільки для працівників, що займаються допомогою іншим людям, а й для інших сфер життя та верств населення. Адже насправді людина досить часто ще більше виснажується вдома, де теж треба щодня спілкуватися, розуміти, співчувати, допомагати, вислуховувати, вирішувати чужі проблеми. Іноді сімейне спілкування починає вимагати надто великих ресурсів та непомірних емоційних інвестицій (Титаренко, Т. М., 2007).

Оскільки серед дослідників немає єдиного погляду на питання, що таке емоційного вигорання, які фактори обумовлюють його виникнення, а також яка його структура, синдром складно діагностувати, не всі моделі

вигорання супроводжуються конкретним діагностичним інструментарієм. Саме тому розуміння феномену синдрому емоційного вигорання потребує аналізу його змісту та структурних компонентів.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у працях закордонних та вітчизняних психологів, таких як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. В. Грицук, А. Мудрик, Р. Абрамова, А. Величко, В. В. Синявський, О. П. Сергеєнков, К. О. Балакірева, Л. М. Дудник, А. Є. Юр'єв, Х. Дж. Фрейденбергер С. Джексон, К. Маслач, К. В. Єрмакова, Б. Пелман, Е. Хартман та ін.

Мета наукової публікації. Полягає в теоретико-методологічному вивченні основних принципів та підходів у дослідженні синдрому емоційного вигорання, аналізі характерних особливостей емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання емоційного вигорання є актуальним та важливим у наш час. У більшості випадків його пов'язують з певними професійними труднощами, стресом та професіями типу «людина-людина». Однак емоційне вигорання може виникнути також і в учнів та студентів, батьків дітей, особливо у віці до року, творчих особистостей, тощо.

Феномен явища емоційного вигорання почав вивчатись порівняно недавно. У закордонній літературі він, відомий як «staff burn-out», був введений американським психіатром Х. Фрейденбергером в 1974 р., який описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивації і відповідальності) і назвав його метафорою «вигорання» (Титаренко, Т. М., 2007).

У психологічній науковій літературі є багато значень поняття емоційне вигорання. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнков у «Психологічному словнику» синдром «емоційного вигорання» визначають як характеристику психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, учнями, пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері професійної діяльності. Така робота супроводжується надмірною втратою психічної енергії, призводить до психосоматичної втоми (виснаження) й емоційного спустошення.

У результаті цього з'являються тривожність, роздратування, гнів, занижена самооцінка, а також прискорене серцебиття, задишка, головний біль, порушення сну; виникають сімейні проблеми, негативне відношення до самої роботи, зловживання тютюном, кавою, алкоголем, агресивні

почуття, негативна Я-концепція, занепадницький настрій і пов'язані з ним емоції (цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія), переживання почуття провини (Титаренко, Т. М., 2007).

У цілому, під значенням слова «вигорання» розуміють стан виснаження з відчуттям власної непотрібності. Проте, це не дає чіткого розуміння природи явища, крім того, існують труднощі його детального емпіричного опису через відсутність відповідного детального вимірювального інструментарію.

Уявлення про емоційне вигорання часто полягає в описанні певних симптомів, що пов'язані з ним. Автори оглядів, присвячених вигоранню, Т. Кокс та А. Гріфітс, звертають увагу на близько 150 симптомів, які дослідники відносять до вигорання. Таких як відчуття спустошення, виснаження, цинічність, похмурість, погіршення та нестабільність настрою, виснаження емоційних ресурсів та ін. Різноманіття симптомів легко може заплутати. Частина з них є індикаторами стресу, інша пов'язана з особистісними розладами, таким чином, саме поняття вигорання не є чітким. У концептуальному плані найбільш розроблена модель вигорання, запропонована в 1976 р дослідниками К. Маслач і С. Джексоном.

У даній моделі вигорання вперше розглядається як синдром, який проявляється в трьох базових симптомах: емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Саме дані симптоми в дослідженнях стабільно корелювали між собою, а трикомпонентна модель вигорання лягла в основу опитувальника МВІ (Maslach Burnout Inventory) (Грицук, О. В., 2012).

Симптоми емоційного вигорання виникають не одразу. Зазвичай починається усе зі зниження концентрації уваги, відсутності інтересу, втоми, дратівливості, емоційного напруження. Умовно симптоми можна поділити на три групи: психофізичні, соціально-психологічні і поведінкові.

До психофізичних відносяться: хронічна втома; відчуття емоційного і фізичного виснаження; повне або часткове безсоння; загальмований, сонливий стан протягом дня; зниження сприйнятливості і реактивності на зміни середовища; часті безпричинні головні болі; регулярні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні; зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху, втрата тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми охоплюють такі вияви: байдужість, нудьга, пасивність, депресія; дратівливість у відповідь на незначущі події; часті спалахи невмотивованого гніву або відмова від

спілкування; постійне безпричинне переживання негативних емоцій; неусвідомлений неспокій і підвищена тривожність; відчуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «щось не вийде»; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми становлять: відчуття важкості виконання звичної роботи; помітні зміни робочого режиму дня; незалежно від об'єктивної необхідності прагнення взяти роботу додому, де вона також не виконується; відмова від ухвалення рішень, з раціоналізацією пояснень собі й іншим; відчуття беззмістовності роботи, байдужість до її результатів, невиконання пріоритетних завдань і фокусування уваги на дрібних деталях; соціальна ізоляція; підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день сигарет, вживання наркотичних засобів. (Балакірева, К. О., 2015)

Б. Пелман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», виділили три головні компоненти: емоційне і/або фізичне виснаження, деперсоналізація, знижена трудова продуктивність. (Грицук, О. В., 2012)

Українські дослідники виділяють декілька чинників у формуванні емоційного вигорання. На думку Т. В. Зайчикової, Л. М. Карамушки, С. Д. Максименка, гендерні стереотипи створюють умови для виникнення синдрому емоційного вигорання. Під їхнім впливом гальмується розвиток тих якостей особистості, що не відповідають стереотипам. Ризик бути схильним до вигорання залежить від того, наскільки виконувані працівниками функції відповідають їхній статево-рольові орієнтації. (Грицук, О. В., 2012)

Очевидним є зв'язок емоційного вигорання та стресу. Емоційне виснаження призводить до зростання стресу, а стрес призводить до зростання емоційного виснаження.

Синдром емоційного вигорання виникає поетапно і ділиться на три фази: фаза «тривожна напруга» (емоційне вигорання), фаза «резистенція» (опір наростаючому стресу) та фаза «виснаження» У цілому теоретичні підходи до пояснення емоційного вигорання можна розділити на три загальних напрямки:

1) індивідуально психологічний підхід: у ньому підкреслюється характерна для деяких людей невідповідність між занадто високими очікуваннями від роботи і дійсністю, з якою їм доводиться стикатися щодня;

2) соціально-психологічний: причиною феномена вигорання вважається специфіка самої роботи в соціальній сфері, що відрізняється

великою кількістю навантажувальних психіку неглибоких контактів з різними людьми;

3) організаційно-психологічний: причина синдрому пов'язана з типовими проблемами особистості в організаційній структурі - нестачею автономії і підтримки, рольовими конфліктами, неадекватним або недостатнім зворотним зв'язком керівництва і окремого працівника і т. д. (Балакірева К. О., 2015)

Висновки. Отже, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушень у психічній, соматичній та соціальній сферах життя. Відповідно, для розуміння його сутності, діагностики та корекції необхідне комплексне вивчення його окремих аспектів. Аналіз та вирішення проблеми емоційного вигорання дозволить розробити концепцію психологічних корекційних заходів для покращення якості життя та психологічного здоров'я особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні синдрому емоційного вигорання та дослідженні факторів, що впливають на його появу з метою проведення психологічної корекції.

Список використаної літератури:

1. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. (2007), Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник, Міленіум, Київ, 142 с.

2. Грицук О. В. (2012), Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології, Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, Харків, Вип. 42(1), С. 51-57.

РІШИМІСТЬ ЯК ЧИННИК ГОТОВНОСТІ ДО ВИБОРУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

УДК: 159.923

Санніков Олександр Ілліч,

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри теорії та методики практичної психології,
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського*

Актуальність дослідження. Потреба в підготовці людей до професійної діяльності стала відправною крапкою у вивченні проблематики готовності ще в 50-ті роки ХХ сторіччя. Психологічний