

ПСИХОЛОГІЧНО-ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОСТІ

Особливістю сучасного економічного, політичного та соціального розвитку країни є те, що криза яка охопила всі сфери суспільства негативно впливає на особистість: збільшується кількість конфліктів, стресів ситуацій гострого емоційного напруження. Це вкрай негативно впливає на особистість. У такому випадку вагомим для людини є її психологічна стійкість.

Саме в професійній діяльності в системі «суб'єкт-суб'єкт» загострюється питання психологічної стійкості, яка включає не тільки когнітивний компонент, але і емоційний, який є визначальним у створенні психічного комфорту саме у спілкуванні.

Зазначеній проблемі присвячено багато досліджень. Спрямованих на вивчення різних аспектів: психічна напруженість особистості (Лазарус Р., Леви Л., Мясичев В. та ін.) [1; 2; 3; 4]; особливості і показників працездатності (Корольчук М., Баклицький І. та ін.) [5; 6; 7]; специфіки професійної діяльності (Иванова Е., Толочек В. та ін.); психологічні особливості СЕВ (Абрумова А., Бодров В. та ін.) [8;9, с.107-115; 10, с.394-402; 11, с.54-58]. Про те, аналіз сучасних публікацій доводить наявність дефіцит у виокремленні засобів та умов створення емоційного комфорту на робочому місці. Таким чином, мета представленого дослідження – розглянути деякі психологічні особливості процесу емоційного вигорання особистості. Узагальнюючи підкреслимо, що проблемою для вивчення є синдром емоційного вигорання (СЕВ) особистості як найважливіша умова не тільки її психологічної стійкості, але і професійного зростання, психологічного здоров'я, а також продуктивного спілкування.

На підставі аналізу сучасних досліджень з проблеми можна констатувати, що синдром емоційного вигорання – це процес поступового втрачання емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в ознаках емоційного та інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення почуття задоволення від виконаної роботи.

Доцільно підкреслити, що емоційне вигорання – це динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу, коли в наявності є всі три фази стресу: нервово напруження, резистенція (опір) та виснаження. «Напруження» характеризується переживанням професійних та міжособистісних стосунків, як психотравмуючих, підвищеним нервовим напруженням та депресивним настроєм. «Резистенція» – неконтрольованим впливом настрою на професійні стосунки, розвиток байдужості у професійних стосунках, емоційною замкненістю та бажанням уникати будь-яких комунікативних ситуацій, а також зменшенням часу на професійну діяльність.

«Виснаження» – емоційним виснаженням, створенням бар'єру у професійній спілкуванні, порушенням міжособистісних стосунків у колективі та професійній діяльності загалом, емоційним виснаженням, погіршенням

фізичного самопочуття, а також може призводити до психосоматичних порушень [12, с.131-138].

Проведено емпіричне дослідження. Вибірку дослідження склали 95 осіб, зі стажем роботи більше 10 років, представників соціономічних професій (де спілкування становить суттєву сторону трудової діяльності). Для того щоб визначити рівень емоційного вигорання було використано методику діагностики рівня емоційного вигорання Бойко.

Отримано наступні результати. Діагностовано емоційного вигорання респондентів, як на стадії сформованості, так і на стадії формування, що складає відповідно 40% і 47%. Результати дослідження переконують, що визначальним компонентом синдрому емоційного вигорання для досліджуваних є «Резистенція», яка характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з клієнтами, колегами, розширенням сфери економії емоцій, бажанням бути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням тощо. Слід зазначити 33% діагностованих мають високий рівень розвитку саме цього компонента. Тобто, можна стверджувати, що розвиток емоційного вигорання відбувається саме через цей компонент синдрому.

Отримані результати дають можливість розробити тенденційні засади розвитку психологічної стійкості щодо емоційного вигорання. Слід підкреслити, що формування психологічної стійкості ґрунтується на: комунікативній компетентності; систематичній профілактиці синдрому.

Література

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // В сб.: "Эмоциональный стресс". – Л.: Медицина, 1970.
2. Леви Л. Эмоциональный стресс. –Л.: Медицина, 1976. – 304с.
3. Мясичев В.Н. Личность и неврозы. – Л.: ЛГУ. 1960 . – 423с.
4. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 244с.
5. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах. Навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Миронець та ін.. – К.: Київ. Нац. торг. – екон. ун., 2015. – 652 с.
6. Баклицький І.О. Психологія праці: Підручник. – 2-ге видання, перероб. і доп. / І.О. Баклицький. – К.: Знання, 2008. – 655 с.
7. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности. / Е.М. Иванова. – М., 2006. – 382 с.
8. Толочек В.А. Современная психология труда. / В.А. Толочек. – Спб.: Питер, 2005. – 479 с.
9. Абрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Абрумова // Психологический журнал. – 1985. – № 6.– С. 107–115.
10. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 17.– № 4. – С. 394–402.
11. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М. В. Барабанова // Вестник МГУ. – Сер. 14: Психология. – 1995.– №1.– С. 54–58.
12. Щербан Т. Д. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими // Т. Д. Щербан, І. І. Брецько // Наука і освіта. – 2018. – №1. – С. 131-138



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>