

*Заржицька Олена Вікторівна,
студентка, Житомирський
державний університеті імені
Івана Франка м. Житомир, Україна*

*Науковий керівник:
Тичина Ірина Миколаївна,
кандидатка психологічних наук,
доцентка, доцентка кафедри
соціальної та практичної
психології, Житомирський
державний університеті імені
Івана Франка м. Житомир, Україна*

ВІДМІННОСТІ В УЯВЛЕННЯХ ПРО ЖИТТЄВИЙ УСПІХ У ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Інтернет-адреса публікації на сайті:
<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-5319/>

На сучасному етапі розвитку сучасного українського суспільства актуалізувалося питання про розуміння та досягнення життєвого успіху, як в контексті кожної окремої особистості, так і суспільства в цілому [1].

Зважаючи на гостру ситуацію у країні, часті нервові напруження та стресові ситуації на роботі та вдома, особистість зазнає деструктивних емоційних впливів, які є антиподом до поняття «життєвий успіх». Такі негативні емоції та стани, як: тривожність, занепокоєність, невпевненість у собі, зневіра, знецінення своїх досягнень, апатія, емоційне вигорання, що зумовлює виснаження ресурсного потенціалу особистості, її стресостійкості як здатності протистояти хворобам та стресам через поєднання симптомів порушення у психічній, соматичній і соціальній сферах життя особистості [2].

У дослідженні уявлень про життєвий успіх осіб із різним рівнем емоційного вигорання брали участь 40 респондентів – представників соціономічних професій (медичних працівників та вчителів). У дослідженні взяли участь 20 жінок та 20 чоловіків віком від 25 до 50 років та досвідом професійної діяльності (від 1-3 та від 10-15 років професійної діяльності).

Для дослідження рівня емоційного вигорання у осіб було використано методика «Діагностика професійного вигорання», «ММІ» (Х. Маслач, С. Джексон). Дослідження уявлень про життєвий успіх у осіб було здійснено за використання асоціативного експерименту.

Аналізуючи результати за методикою «ММІ», спрямованою на вивчення рівня емоційного вигорання (авторства К. Маслач, С. Джексона) констатуємо, що на відміну від групи жінок, у яких вираженим симптомом є емоційне виснаження (у 60%) та деперсоналізація (у 60%), у групі чоловіків більш виражені симптоми деперсоналізації (високі показники у 50%). Це може бути пов'язане з різними способами емоційного реагування на професійний стрес.

Респонденти з більшим професійним досвідом (10-15 років) продемонстрували вищий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, що може свідчити про накопичення хронічного стресу, а також поступову втрату емоційної залученості внаслідок тривалої професійної діяльності.

В ході проведення асоціативного експерименту, отримані асоціації були проаналізовані за такими змістовими категоріями: Особистісний розвиток та самореалізація, Фінансова стабільність та матеріальний успіх, Емоційне та психологічне благополуччя, Соціальні аспекти та стосунки, Здоров'я та благополуччя, Духовний розвиток. З'ясовано, що у респондентів із середнім та високим рівнем емоційного вигорання домінують асоціації пов'язані із емоційним та психологічним благополуччям, а також пов'язані з соціальними аспектами та стосунками. Також у цій групі спостерігається тенденція до зниження частки позитивно-оцінних слів, зростає частка нейтральних або амбівалентних асоціацій («не завжди треба бути успішним», «не дуже доречно бути успішним в умовах війни», «успіх – не дуже про мене», «ще й мені пощастить», «буває різне, але не здаюся», «ще буде успіх» тощо).

Натомість у осіб з низьким рівнем вигорання переважають позитивні асоціації, що мають особистісно-ціннісне наповнення («працювати над собою», «мати стержень», «бути стійким», «бути вірним собі», «самовдосконалюватися»).

Порівняльний аналіз уявлення про життєвий успіх у свідомості осіб з різним рівнем емоційного вигорання дозволив виявити суттєві відмінності в характері та спрямованості взаємозв'язків між компонентами уявлень про життєвий успіх та індикаторами емоційного стану респондентів.

Змістові компоненти життєвого успіху набувають різного психологічного значення залежно від інтенсивності рівня вигорання. У респондентів з низьким рівнем вигорання соціальні зв'язки та матеріальні досягнення виступають джерелом підтримки та компенсаторного ресурсу. Натомість зі зростанням вигорання соціальна сфера втрачає свою підтримуючу функцію, тоді як матеріальні

орієнтири набувають значення стабілізуючого чинника та внутрішнього мотиватора.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість диференційованого підходу до розуміння психологічних механізмів емоційного вигорання, а також роль особистісних уявлень про життєвий успіх у формуванні адаптивних чи дезаптивних стратегій подолання професійного стресу.

Список використаних джерел:

1. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників, *Social Work and Education*, Vol. 4, 2017. No. 2., pp. 46-62. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/swe/article/view/118973>.
2. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Т. 1, вип. 5. С. 71.