

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Прозорова Софья Андреевна

студент, кафедра психологии г. Красноярск, ОЧУВО «Международный инновационный университет», РФ, г. Красноярск

Проблема эмоционального выгорания сотрудника в различных сферах деятельности притягивает внимание современных психологов. Преобладает совокупность профессий, в которых специалист больше, чем в других случаях, сталкивается с чувством опустошенности, своей профнепригодности в результате непрерывного взаимодействия с другими людьми.

Акцентуации характера, представляющие собой усиленное выражение отдельных черт характера, выделяются среди этих особенностей. Их роль в контексте профессионального выгорания привлекает особый интерес, поскольку они могут влиять на восприятие, реакцию на то, как человек справляется с трудовым стрессом. Это обстоятельство делает важным исследование взаимосвязи между акцентуациями характера и профессиональным выгоранием [1].

Исследователи нашего времени сходятся во мнении, что стресс испытывает любой человек любой профессии. Синдром эмоционального выгорания – это не что иное, как долговременная стрессовая реакция. Сотрудники, социально ориентированных организаций, первыми сталкиваются с проблемами пострадавших людей, истощенных, эмоционально раздавленных.

На развитие психо-эмоционального выгорания влияют множественные факторы, такие как: необходимость сопереживания, принятие решений, ответственность перед родителями за здоровье и жизнь детей, проявление сочувствия и участия в трудных жизненных ситуациях, психологическая помощь родителям и детям, помощь в приобретении и формированию защитного поведения своих приемников.

Коммуникативное общение происходит одномоментно, что несёт перекрестное воздействие на персонал организации. Все рабочее время проходит в повышенной готовности оказать помощь, в концентрации внимания, гиперответственность за жизнь и здоровье. Эти факторы оказывают, определяющее влияние на возникновение эмоционального выгорания, которые вытекают в различные симптомы: подавление раздражения, нервозность, усталость, апатия, потеря интереса к семье, работе, к хобби и т.д. Все это – признаки депрессии.

Подавление психо-раздражающих моментов наносит вред физическому и психологическому здоровью каждого сотрудника. В тоже время специфика работы персонала обязывает проявлять энтузиазм, оптимизм, готовность принимать объективные решения, быть доброжелательным и активным, готовым прийти на помощь.

Известно, что даже в повседневной жизни важно знать индивидуальные черты характера людей при их взаимодействии. Эти психологические особенности делают каждого человека уникальным, выделяя его из общей массы. Если различия в индивидуальных характеристиках сильно выделяются, то это может указывать на наличие психических отклонений. Тем не менее, граница между нормальностью и патологией не является четкой, и существуют «крайние варианты нормального характера», как утверждает Г. К. Ушаков, или акцентуации, понятие, введенное К. Леонгардом [3].

Таким образом, эмоциональное выгорание персонала необходимо рассматривать как

современную проблему, которая требует поиска мероприятий по её предотвращению и внедрение их в управлении организации

Можно сделать вывод, что профессиональное выгорание сотрудников приводит к снижению дружелюбия, коммуникабельности и уменьшению позитивного эмоционального отношения к другим людям. В то же время наблюдается увеличение агрессии, раздражительности, негативизма, обидчивости и подозрительности. Эти изменения неосознанно стимулируют возникновение чувства вины и вызывают внутренние личностные конфликты.

Парадоксально, но в некоторой степени синдром выгорания может служить защитным механизмом, позволяя человеку экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Тем не менее, это утверждение актуально лишь на начальной стадии развития состояния. На более поздних этапах выгорание оказывает негативное воздействие на выполнение профессиональных обязанностей и взаимоотношения с окружающими. Синдром выгорания имеет множество последствий, варьирующихся от усталости, неспособности к концентрации, нарушений сна до раздражительности, тревоги и депрессии. Одним из ключевых признаков выгорания является потеря интереса к работе, что негативно влияет не только на профессиональную деятельность, но и снижает общее качество жизни [2].

Понимание своих акцентуаций характера и осознанное отношение к ним - первый шаг к предотвращению профессионального выгорания. Для предотвращения профессионального выгорания необходим комплексный подход с балансом между работой и личной жизнью, применением регулярных физических упражнений, психологических сессий психолога, здорового сна, техники релаксации, временного отпуска, правильного питания и позитивного мышления.

Список литературы:

1. Кобзева, О.В. Взаимосвязь эмоционального выгорания и личностных детерминант работников [Текст] / О. В. Кобзева, О. Н. Тузова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 654-659.
2. Михайлова, О. Б. Эмоциональное выгорание: специфика проявлений у работников [Текст]/ О. Б. Михайлова, И. А. Медведева, М. И. Куцазли // Человеческий капитал. – 2022. – № 6(162). – С. 125-131
3. Леонгард, К. «Акцентуированные личности»/ К.Леонград // Официальный сайт «Научный центр психического здоровья». – [Электронный ресурс]. – URL: https://web.archive.org/web/20101128232203/http://www.psychiatry.ru/lib_show.php?id=37