

## Проблема емоційно-професійного вигорання особистості у психологічних дослідженнях

*Ірина Скоморовська*

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SkomorovskaIA@krok.edu.ua*

*Ірина Сингаївська*

*кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: irinas@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

Проблема емоційного та психологічного вигорання є однією з найбільш актуальних на сьогоднішній день з-поміж тих, що виникають у працівників сфери «людина-людина». Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, професійний стрес визначили хворобою ХХІ століття, оскільки цей різновид стресу характерний для будь-якої професії світу і може досягати глобальних розмірів. Доцільно зазначити, що професійний стрес був включений до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), до класифікаційної рубрики «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень, труднощами управління власним життям», під номером Z 73.0.

Аналіз психологічної літератури засвідчує, що проблема професійного вигорання (його змісту, функцій та структури) досліджувалася в роботах зарубіжних (К. Маслач, Дж. Сторлі, Х. Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі та ін.) та українських (Х. Василькевич, І. Ващенко, А. Висоцький, І. Галецька, Т. Грубі, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Матвієнко, О. Святка та ін.) вчених.

Феномен професійно-емоційного вигорання педагогічних працівників вивчався такими дослідниками, як: О. Бондарчук, Ю. Жогно, Т. Колтунович, А. Ракицька, Т. Солодкова, В. Тесленко та ін.

Незважаючи на те, що в другій половині ХХ століття синдром професійно-емоційного вигорання був об'єктом детального наукового вивчення, і, починаючи з 1974 року цій темі було присвячено більше 2500 статей і книг, чіткі першопричини виникнення вигорання не були сформульовані.

Якщо розглянути в ретроспективі, то вивчення проблеми професійного вигорання розпочалися у 70-х роках ХХ століття. Результатом дослідження цього явища стало те, що медики та психологи обґрунтували «особливу форму «стрес спілкування». Поняття «вигорання» (burnout) обґрунтував американський психіатр Г. Фрейденбергер, який окреслив емоційне вигорання як хронічну втому, депресію і фрустрацію, при якій індивід вимушений займатися справою, яка не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату [4, с.153- 154].

Концептуальними передумовами виникнення теорії вигорання вважають праці основоположника вчення про стрес Г. Сельє, який трактував стрес, або

загальний адаптаційний синдром як фізіологічну реакцію організму людини, що виникає під впливом фізичних, хімічних та органічних чинників. Автор визначив та охарактеризував три стадії стресу:

1) стадія тривоги – визначається тим, що в організмі людини мобілізуються ресурси і включаються механізми саморегуляції захисних процесів. Якщо останні ефективні, то тривога зникає і організм повертається до нормальної активності;

2) стадія резистентності настає тоді, коли стресор має тривалу і постійну дію, у зв'язку з цим організм намагається знайти ресурси та чинити опір стресовим факторам, збалансувати витрати адаптаційних резервів під тиском певного напруження функціональних систем. Це стадія максимальної адаптації та успішного повернення до душевного балансу. Якщо ж захисний механізм не спрацьовує, людина переходить до третьої стадії;

3) стадія виснаження настає за умови сильного та довгодіючого впливу стрес-факторів. За таких умов в організмі людини різко знижується можливість чинити опір стресорам, виникає відчуття спустошеності, яскраво проявляється втома, фізичні проблеми, що може призвести до хвороб і навіть до загибелі організму. Синдром «професійного вигорання» належить до важких наслідків довготривалого стресу. На думку Г. Сельє, вигорання можна віднести до третьої стадії, якій передують стійкий і тривалий рівень збудження [1].

Великий внесок у дослідження проблеми вигорання працівників був зроблений американською соціальною психологинею, професоркою Каліфорнійського університету Крістіною Маслач. Дослідниця запропонувала видозмінити термін на «burnout» («вигорання»), що має на увазі процес, пов'язаний зі станом виснаження, знесилення, з відчуттям власного знецінення [1]. Її перша стаття була опублікована у 1976 році та отримала широке визнання.

К. Маслач тлумачить вигорання як синдром емоційного та фізичного виснаження, яке має такі характеристики: розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи, зниження емпатії та зацікавленості роботою. Дослідниця вказувала, що професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу особистості, а емоційне виснаження, яке з'являється унаслідок впливу стрес-факторів у процесі міжособистісного спілкування.

Зокрема, К. Маслач спільно з дослідником С. Джексоном розробили трифакторну модель вигорання. У цій моделі вигорання вперше трактується як синдром, який проявляється в трьох базових симптомах: емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції особистих досягнень [2].

Дослідники, які працювали над вивченням окресленої проблеми на різних етапах, зосереджували свої зусилля на описі симптомів, які пов'язані з синдромом. Більшість досліджень характеризувалася емпіричною спрямованістю, теоретичні узагальнення визначень були незначними. Автори досліджень, присвячених вигоранню, Т. Кокс і А. Гріффітс, перераховують близько 150 його симптомів. 3-поміж них:

- афективні симптоми: похмурість, негативізм, погіршення пам'яті та не-

стабільність настрою, виснаження емоційних ресурсів;

- когнітивні симптоми: відчуття безвиході та безнадії, ригідність мислення, цинічність, байдужість у спілкуванні з колегами і клієнтами, стереотипне ставлення;

- мотиваційні симптоми: зникнення характерних для людини мотивацій – старання, ентузіазму, зацікавленості та ідеалізму; і, навпаки, поява розчарування, незадоволеності, можлива відмова від посади [3].

Підсумовуючи загальновідомі наукові підходи, вважаємо, що професійне вигорання – це синдром емоційного, розумового і фізичного виснаження, яке виникає унаслідок тривалого емоційного навантаження і напруження. Його негативними характеристиками є депресивні стани, почуття втоми, спустошеність, негативна професійна установка, відсутність розуміння позитивних результатів у власному житті та професії. Як соціально-психологічний феномен, синдром професійного вигорання є стереотипом емоційної, а частіше всієї професійної поведінки.

### **Список використаних джерел**

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. *Психологія професійного вигорання підприємців : монографія*. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В., Бондарчук О. І. *Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів*. *Освіта і управління*. 2007. № 11. С. 57-66.
3. Колтунович Т. *Синдром професійного вигорання в історичній ретроспективі: період наукового осмислення проблеми: аналітико-експериментальний період дослідження феномена*. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ: Гнозис, 2013.
4. Skomorovska I., Kyrsta N., Matishak M. *The emergence of professional-emotional burnout syndrome in teachers of preschool: education institutions factors, symptoms, stages and preventios*. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2023. Vol.10. №1. P. 152-158.