УДК: 159.9
Бреян К.С.[1], Бондаревич І.М.[2]
[1] студ. гр. БТЕ-0515м НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

К.С. Бреян, І.М. Бондаревич

Вперше термін «вигоряння» був введений американським психіатром Х. Дж. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, що знаходяться в постійному інтенсивному спілкуванні з

людьми (клієнтами, колегами) для надання їм професійної допомоги. Г. Фрейденбергер писав: «Кожен працівник усвідомлює, що стрес може стати вогнем радості від роботи, яка виконується, але, якщо у працівника не вистачає ресурсів для управління і контролю над цим вогнем, він може «згоріти» [1]. Саме він став першим дослідником, який опублікував у науковому журналі дослідження цього синдрому. Робота була написана на основі його спостережень добровольців (у тому числі і його самого) в безкоштовній клініці для наркоманів.

Згідно з М. Буріш «Вигоряння – психологічний термін, який позначає симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи» [2, с. 24].

Результати психологічних досліджень дозволяють стверджувати, що емоційне вигорання – це багатокомпонентний процес поступового виснаження емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів. Його ознаками виступають емоційне й інтелектуальне виснаження, фізична втома, особистісне відчуження та зниження задоволення від будь-якої діяльності та життя загалом. Водночас наразі відсутня однозначна відповідь щодо того, що є провідним чинником виникнення цього явища – індивідуальні особистісні особливості чи організаційні умови.

Найбільш уразливими до емоційного вигорання є працівники, діяльність яких пов'язана з постійною взаємодією з людьми. Безперервна потреба бути на зв'язку, слухати інших і вести діалог, стежити за актуальними подіями, надавати вказівки або виконувати розпорядження керівництва, відповідати чиїмось очікуванням, конкурувати та демонструвати високі результати – усе це поступово виснажує психологічні ресурси людини, аж поки вона не відчуває повне емоційне «виснаження».

Для розпізнавання синдрому емоційного вигоряння (СЕВ) важливо враховувати різні прояви стану. Виділяють п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому вигоряння. А саме фізичні, емоційні, поведінкові, соціальні та інтелектуальні симптоми [3].

До фізичних симптомів належить: безсоння і втома, яка з'являється одразу після пробудження. Також сюди відносять виснаження, зменшення або збільшення ваги, недостатній сон, поганий загальний стан здоров'я (у тому числі за відчуттями), задишку, нудоту, запаморочення, надмірну пітливість, виразки, нариви та серцеві хвороби тощо.

До емоційних симптомів належать: песимізм або ж цинізм, черствість в роботі та особистому житті, байдужість і втома, відчуття безпорадності та тривоги, безнадійність, дратівливість, агресивність, напруженість, посилення ірраціонального занепокоєння, душевні страждання, втрата ідеалів або професійних перспектив, поява почуття самотності, негативні відчуття відносно речей, які раніше приносили задоволення, негативні відчуття відносно роботи та навчання, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

До поведінкових симптомів належать: робочий час, який складає більше 45 годин на тиждень, під час якого з'являється втома та бажання перерватися, відпочити; байдужість до їжі; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків, нещасні випадки (наприклад, травми, падіння, аварії тощо), імпульсивна емоційна поведінка.

До соціальних симптомів: відсутність часу чи енергії для соціальної активності; зменшення активності та інтересу до дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; скорочення спілкування з іншими, як удома, так і на роботі; відчуття ізоляції, нерозуміння інших; відчуття нестачі підтримки із боку сім'ї, друзів, колег; небажання спілкуватися із людьми, з'являється бажання «зникнути», щоб ніхто не чіпав деякий час.

До інтелектуальних симптомів відносять: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі, збільшення нудьги, туги, апатії, смаку та інтересу до життя, збільшення переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу, цинізм чи байдужість до нововведень, відмова від участі в розвиваючих експериментах (тренінгах, освіті), формальне виконання роботи.

СЕВ непомітно підкрадається і стає несподіванкою для кожного з нас. Коли студент не може досягти бажаного результату, він не відступає, а продовжує рухатися вперед. Труднощі його не зупиняють – він ще більше занурюється в навчання, витрачаючи значні ресурси й час на досягнення академічних цілей. У такому режимі студент починає нехтувати власним здоров'ям, відпочинком та особистими потребами. Повне занурення в навчання і відмова від інших життєвих сфер є початковими проявами СЕВ.

Щоб не допустити розвитку емоційного вигорання, необхідно дотримуватися кількох рекомендацій:

1. Не перепрацьовуйте. Не беріть роботу додому і намагайтеся не працювати на вихідних, якщо, звичайно, це не екстрена ситуація.

2. Відпочивайте. Кожен з нас вкладає в слово «відпочинок» щось своє: полежати на дивані, подивитися серіал, зустрітися з друзями, медитація.

3. Будьте сміливими. Змінюйте своє життя: опановуйте нові навички, звільніться від зайвого.

4. Не поспішайте. Сучасний темп життя дуже швидкий, неможливо всюди встигати. [4].

Профілактика СЕВ ґрунтується на дотриманні балансу між діяльністю та відпочинком, пошуку занять, що приносять задоволення, готовності змінювати умови чи вид діяльності в разі потреби та вмінні уповільнювати темп життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фрейденбергер Х. Дж. Емоційне вигорання. *Журнал соціальних питань*. 1974. № 30. С. 159–165.

2. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. 27.05. 2019. URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-anoccupational-phenomenon-international-classification (accessed: 15.03.20263).

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011, 315 с.

4. Що таке емоційне вигорання і як з ним боротися?». *NV*. URL: https://nv.ua/ukr/spec/shcho-take-emociyne-vigorannya-i-yak-z-nim-borotisya-50013026.html (дата звернення: 19.03.2026).