

**Фролова Ірина Віталіївна**  
фахівець відділення психологічного забезпечення  
відділу кадрового забезпечення ДДУВС

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглянуто особливості емоційного вигорання та його вплив на людину. Розроблено рекомендації для запобігання виникненню емоційного вигорання.*

*In the article the features of emotional burnout and its impact on people. Recommendations for prevention of emotional burnout.*

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, особистість, фізичне та моральне виснаження, стрес.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, личность, физическое и моральное истощение, стресс.

**Key words:** emotional burnout, personality, physical and mental exhaustion, stress.

**Постановка проблеми.** Відомо, що саме емоційна складова життєдіяльності особистості значною мірою визначає сприйняття себе і оточення як позитивного чи негативного, забезпечує відчуття безпеки та дозволяє розкрити всі свої ресурси, а отже, підвищити якість життя в цілому. Будь-яка професія має свої складні сторони, комплекси психотравмуючих факторів, що впливають на життя людей, тому дуже важливим, на наш погляд, є розробка рекомендацій для запобігання виникненню емоційного вигорання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** До питання професійного та емоційного вигорання зверталися такі науковці, як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Грінгласс, Л. Китаєв-Смик, К. Маслач, В. Орел, О. Рукавішніков, Н. Самоукіна, Х. Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та інші.

**Метою** даної статті є розкриття та аналіз основних напрямків подолання синдрому емоційного вигорання та виявлення його впливу на розвиток особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідник поняття "синдром вигорання" Р. Кочюнас визначає його як складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довготривале емоційне навантаження [5, с.122].

Феномен "емоційне вигорання" В. Бойко визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. Вигорання, на думку автора, – це набутий стереотип емоційної, найчастіше

професійної, поведінки, зокрема функціональний стереотип, що дозволяє особистості дозувати та економно витратити енергетичні ресурси [4, с. 472].

Досліджуючи феномен емоційного вигорання, Є. Ільїн розглядає його як специфічний вид хронічного стану осіб, професія яких передбачає роботу з людьми, тобто професіоналів, які здійснюють спільну діяльність, в якій неможливо елімінувати емоційний вплив одного суб'єкта діяльності на інший [2, с.23]. Дослідження емоційного вигорання ведуться як у психології стресових станів, так і в рамках психології професійної діяльності та екзистенціальної психології. Аналіз літературних джерел показав, що вчені значну увагу приділяють вивченню причин та наслідків емоційного вигорання (Г.А. Макарова, К. Маслач, В.І. Ковальчук, Х. Дж. Фрейденберг). Нині синдром вигорання багатьма дослідниками розглядається як процес, що розвивається у часі, довготривала стресова реакція, яка виникає внаслідок впливу на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності.

У зв'язку із цим синдром емоційного вигорання можна розглядати як професійне вигорання, яке визначає деформацію особистості. Безумовно, всі зміни, які відбуваються в нашому житті, впливають на психологічний стан людини, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів [1,3]. Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної "розрядки" або "звільнення" від них. Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку у "вигораючого" починає зростати напруження в спілкуванні, емоційна перетомна переходить у фізичну. Нерідко супроводжується головними болями та застудами. Як правило, у такі моменти людина не відчуває у собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ. Доводиться докладати багато зусиль для того, щоб примусити себе сходити в магазин, зробити діловий дзвінок, прибрати у будинку. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги і дискомфорту. Усе частіше з голови вилітають важливі справи. Зростаюча напруга веде до неадекватного, вибіркового реагування на те, що відбувається.

Згідно В. О. Орела, "вигорання може бути розглянуто як розтягнутий у часі професійний стрес, коли вимоги роботи переважають реальним можливостям працівника". Проте вчений виділяв такі відмінності між цими процесами, як тривалість; особливості впливу на поведінку професіонала і ступінь поширення: якщо стрес – це адаптаційний синдром, то вигорання – зрив у адаптації; стрес може не погіршувати ефективність професійної діяльності, і не кожний стрес провокує вигорання [6, с.133]. Крім того, В. О. Орел висловив слушну думку, що розгляд вигорання як "атрибуту діяльності людини" приводить до "теоретичної можливості існування вигорання і в інших її видах, наприклад, в навчально-професійній діяльності" [6, с.38].

Якщо напружений стан стає хронічним, то вигорання виходить на рівень розладу. Окремою групою симптомів є зниження продуктивності. Людина незадоволена своєю роботою і своїми досягненнями. Вона почуває себе

безсилою, не відчуває досягнення якихось успіхів. Крім того, коли до людини висувається багато вимог, вона втомлюється, відчуває свою недосконалість, то це теж сприяє емоційному вигоранню.

З метою запобігання емоційного вигорання нами запропоновані поради, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я:

1. Звички правильного харчування:

- регулярний прийом збалансованої, багатої на вітаміни їжі;
- включення в раціон фруктів та овочів;
- обмеження жирної їжі, рослинного масла і білків.

2. Багато рухатися та фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень. Регулярні фізичні вправи сприяють виведенню із організму хімічних речовин, які утворюються під час стресу.

3. Правильне дихання. Якщо воно рівне і глибоке, то діє заспокійливим чином.

4. Засвоєння та щоденне використання прийомів релаксації, спрямованих на зниження фізичної, розумової та емоційної напруженості.

**Висновок.** Вигорання – кінцевий стан, який з'являється внаслідок тривалого створення чогось без переживання в аспекті наповненості, особистої цінності. Крім того, важливим для людини є відпочинок і переключення на інші види діяльності, які збагачують наш досвід і емоційну сферу. Можна припустити, що виникнення емоційного вигорання є результатом наявності певних індивідуально-психологічних особливостей людини та впливу на неї факторів, пов'язаних із характером її праці.

---

1. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И.А. Акиндилова, А.А. Баканова // Педагогические вести. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – № 5. – С. 34. – 41.

2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.И. Бабич. – Хабаровск, 2007. – 23 с.

3. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105

4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 2006. – 472 с.

5. Курлянд З.Н. Педагогические способности и профессиональная устойчивость / З.Н. Курлянд. – Одесса, 1992. – 122 с.

6. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В.Е. Орел. – Х.: Гуманитарный центр, 2014. – 296 с.