

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Маковей Інна Костянтинівна

здобувач вищої освіти соціально-економічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Пономаренко Галина Федорівна

здобувач вищої освіти соціально-економічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Науковий керівник: Найчук Вікторія Віталіївна

ORCID ID: 0000-0003-2971-1386

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Емоційне вигорання — це складний психологічний феномен, який викликає значний інтерес серед науковців, особливо в контексті вивчення стресових умов праці, особистих взаємин та інших життєвих ситуацій, що вимагають емоційної і фізичної залученості. Протягом останніх десятиліть, емоційне вигорання стало об'єктом численних досліджень не лише в межах психології, але й у суміжних дисциплінах, таких як соціологія, педагогіка, медицина та менеджмент. Воно охоплює різні сфери життя, включаючи професійну діяльність, батьківство, догляд за літніми людьми та інші важливі соціальні ролі.

З початкового акценту на вигоранні працівників, які залучені до допоміжних професій (медичні працівники, соціальні працівники, освітяни), феномен вигорання сьогодні розширився на інші життєві контексти, включаючи батьківство та особисті відносини. Це свідчить про те, що проблема емоційного вигорання є не лише професійним викликом, а й соціальним явищем, яке впливає на добробут людини у цілому [1].

У сучасній психологічній науці проблемі вигорання присвятили низку наукових досліджень, зокрема такі науковці: О.Вавринів, С.Джексон, Р. Лазарус, А. Литвин, Л. Карамушка, З. Кісіль, З. Ковальчук, І. Коваль, М. Коваль, М. Козяр, К.Масlach, Л. Матвієнко, Е. Михлюк, Л. Руденко, С. Стельмах, Р. Яремко, Т.Яценко та ін.

Мета статті: аналіз проблеми «емоційного вигорання» в наукових роботах.

Виклад основного матеріалу. Поняття «емоційне вигорання» вперше з'явилося в науковій літературі в 1970-х роках завдяки американському психіатру Г. Фрейденбергеру, який досліджував емоційний стан медичних працівників. Він описав вигорання як стан фізичної та емоційної виснаженості, викликаний тривалим впливом робочого стресу. Основними ознаками вигорання Фрейденбергер називав «зношеність» і «виснаження», що виникали через надмірні навантаження на роботі, постійний контакт з пацієнтами та високу емоційну залученість [11].

Проте найбільш поширена сьогодні концепція вигорання належить американській психологині К. Масlach. У своїх дослідженнях вона виявила, що емоційне вигорання має три основні компоненти:

Емоційне виснаження — це відчуття хронічної втоми, втрати енергії та емоційної залученості в процесі виконання професійних обов'язків.

Деперсоналізація — емоційне відсторонення від своєї роботи або від людей, з якими взаємодієш (пацієнти, колеги, клієнти), перетворення їх у безособові об'єкти.

Зниження відчуття особистих досягнень — суб'єктивне відчуття, що ти не досягаєш успіху в своїй діяльності або виконуєш обов'язки недостатньо ефективно [12].

Ця тривимірна модель стала основою для вимірювання вигорання за допомогою опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI), який досі використовується в дослідженнях різних професійних груп [12].

Вигорання найчастіше пов'язують із професійними стресорами, зокрема в сферах, що потребують постійної емоційної залученості. До таких професій належать медицина, освіта, соціальна робота, а також різні управлінські та керівні посади. Спочатку вигорання вивчали саме серед медичних працівників, які стикалися з надмірними робочими навантаженнями та емоційними труднощами через постійний контакт з пацієнтами [4].

Згодом, концепція вигорання була поширена на працівників інших сфер, таких як бізнес, правоохоронні органи, творчі професії тощо. У цьому контексті дослідники почали аналізувати, як організаційні фактори (наприклад, управлінські структури, робочі умови, рівень автономії та керівництва) можуть сприяти вигоранню. Результати численних досліджень свідчать, що працівники, які мають мало контролю над своїми завданнями та стикаються з надмірними вимогами, значно більше схильні до розвитку емоційного вигорання [4].

Крім того, індивідуальні риси характеру також можуть впливати на сприйнятливість до вигорання. Наприклад, люди з високим рівнем перфекціонізму або схильністю до надмірної емпатії більш уразливі до вигорання через емоційну та фізичну виснаженість [9].

З розвитком досліджень вигорання стало зрозуміло, що цей феномен не обмежується виключно професійним життям. Вигорання також може виникати в особистих стосунках, зокрема в контексті догляду за дітьми, літніми родичами або хворими членами сім'ї.

Особливої уваги заслуговує материнське вигорання — специфічний вид вигорання, який виникає у матерів внаслідок постійного догляду за дітьми без належної соціальної підтримки або відчуття визнання їхніх зусиль. Материнське вигорання може бути наслідком тривалого емоційного навантаження, коли мати виконує численні ролі і зіштовхується з браком часу на власні потреби [7].

Дослідження, проведені в Україні, підтверджують, що багато матерів стикаються з симптомами вигорання через відсутність соціальної підтримки, особливо якщо вони виховують дітей самотійно. Відчуття виснаженості та емоційної ізоляції стає основною причиною зниження емоційної стійкості матерів і здатності забезпечувати стабільне середовище для своїх дітей [5].

Існує кілька ключових чинників, що сприяють розвитку материнського вигорання:

Соціальні очікування та тиск. Сучасні матері стикаються з надмірними соціальними очікуваннями, які часто вимагають від них ідеального виконання батьківських обов'язків. Це створює постійний стрес і тиск, особливо якщо жінка відчуває, що не відповідає цим стандартам. Такі відчуття можуть призвести до емоційного виснаження [6].

Брак підтримки. Матері, які не отримують допомоги від своїх партнерів або членів родини, значно більше схильні до емоційного виснаження. У дослідженні, проведеному в Україні, було встановлено, що матері, які не мають достатньої підтримки, частіше відчувають вигорання і тривожно-депресивні стани [5].

Подвійне навантаження. Багато матерів поєднують професійну діяльність із доглядом за дітьми, що створює подвійне навантаження на їхні фізичні та емоційні ресурси. Жінки, які працюють на повний робочий день і при цьому виконують домашні обов'язки, перебувають під сильним стресом, що збільшує ризик вигорання [7].

Ці чинники створюють складні умови для емоційної стійкості матері, що зумовлює необхідність розробки інтервенцій та профілактичних заходів.

Розвиток емоційного вигорання пов'язаний із низкою психологічних процесів, які сприяють накопиченню стресу та поступовому виснаженню емоційних ресурсів. Одним із важливих теоретичних підходів до пояснення цих механізмів є *теорія збереження ресурсів*. Згідно з цією теорією, люди прагнуть зберігати свої ресурси, такі як енергія, час, соціальна підтримка, емоційні резерви. Коли ресурси втрачаються або їх важко відновити, це призводить до стресу, який згодом переростає в емоційне вигорання [10].

Ключовим моментом у цій теорії є те, що емоційне вигорання розвивається не лише через стресові ситуації, але й через відчуття безпорадності та втрати контролю. Якщо людина не здатна відновити свої ресурси або відчуває, що втрати перевищують можливості їхнього відновлення, це призводить до хронічного стресу і, як наслідок, до вигорання [10].

Емоційна саморегуляція також відіграє важливу роль у процесі вигорання. Люди, які не здатні ефективно керувати своїми емоціями або зберігати емоційну рівновагу, мають більший ризик розвитку вигорання. Дослідження показують, що ті, хто використовує неадаптивні стратегії подолання стресу, такі як уникнення або заперечення проблем, частіше стикаються з емоційним виснаженням. Зокрема, люди, які уникають відкритого вираження своїх емоцій або придушують їх, можуть накопичувати стрес, що призводить до вигорання [10].

Один із важливих факторів, що впливають на розвиток емоційного вигорання, — це *соціальна підтримка*. Дослідження свідчать, що люди, які отримують підтримку з боку родини, друзів або колег, рідше стикаються з вигоранням. Соціальна підтримка може виступати своєрідним буфером проти стресу, оскільки вона допомагає знижувати емоційне навантаження,

покращувати психологічний стан і зміцнювати відчуття контролю над ситуацією [9].

Також важливу роль відіграє підтримка на робочому місці. Організаційна культура, яка сприяє відкритому спілкуванню та підтримує здоровий баланс між роботою і особистим життям, допомагає працівникам уникати вигорання. Дослідники підкреслюють важливість створення робочих умов, де співробітники відчувають свою цінність і мають можливість контролювати робоче навантаження [1].

Важливо зазначити, що в українських реаліях соціальна підтримка є особливо важливою в умовах економічних та політичних змін. Дослідження, проведені серед волонтерів, які працювали з внутрішньо переміщеними особами під час війни на сході України, показали, що відсутність належної підтримки та тривалий контакт з травматичними подіями призводять до високого рівня вигорання серед волонтерів. Це підкреслює необхідність надання психологічної допомоги та соціальної підтримки не лише працівникам допоміжних професій, але й тим, хто працює у кризових умовах [1].

Сучасні соціально-економічні та політичні умови також впливають на рівень вигорання у різних сферах. Політична нестабільність, економічні кризи, війни та інші соціальні катаклізми можуть підвищувати рівень стресу серед населення, що, своєю чергою, сприяє розвитку емоційного вигорання.

Дослідження, проведені українськими науковцями, показали, що війна на сході України суттєво вплинула на психологічний стан як цивільного населення, так і військових та волонтерів. Люди, які регулярно контактували з травматичними подіями, мали значно вищий ризик розвитку вигорання. Важливу роль у цьому процесі відігравав хронічний стрес, викликаний відчуттям небезпеки, втратою близьких, економічною нестабільністю та відсутністю можливості контролювати ситуацію [9].

Такі зміни вимагають нових підходів до вивчення вигорання та розробки заходів, спрямованих на його профілактику. Це особливо актуально для країн, які переживають політичні та економічні зміни, оскільки їхнє населення часто стикається з підвищеним рівнем стресу та емоційного навантаження.

У відповідь на виклики емоційного вигорання було розроблено кілька підходів до його профілактики та подолання. Вони включають як індивідуальні, так і колективні заходи, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя та зменшення рівня стресу.

Індивідуальні стратегії включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, управління стресом та адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій. Важливу роль відіграє *емоційний інтелект*, який допомагає людям краще розуміти свої емоції та керувати ними в складних ситуаціях [9]. Розвиток емоційної грамотності, зокрема в рамках психологічних консультацій, може зменшити ризик вигорання, допомагаючи людині більш свідомо підходити до власного емоційного стану.

Окрім індивідуальних методів, існують і *організаційні стратегії* подолання вигорання, які спрямовані на зміну умов праці та покращення робочого середовища. Наприклад, надання працівникам більшої автономії, забезпечення можливостей для відпочинку та релаксації, створення підтримуючої організаційної культури можуть значно знизити рівень вигорання серед працівників [9].

Важливою складовою профілактики вигорання є *соціальна підтримка*, яка може надходити як з боку родини та друзів, так і з боку колег або соціальних служб. Психологічні програми підтримки, такі як групи підтримки для матерів або доглядальників, також можуть бути ефективними у запобіганні вигоранню [9].

В українському контексті проблема емоційного вигорання є особливо актуальною через складні соціально-економічні умови, політичні потрясіння та війни. Як уже згадувалося, дослідження українських волонтерів та медичних працівників показують високий рівень емоційного вигорання через недостатню підтримку, низьку оплату праці та постійний стрес.

Висновки. Емоційне вигорання — це складний і багатогранний феномен, що охоплює як професійні, так і особисті сфери життя. Сучасні дослідження демонструють, що вигорання може розвиватися як в умовах постійного професійного стресу, так і в контексті особистих обов'язків, таких як батьківство або догляд за хворими. Вигорання впливає на емоційний, фізичний і соціальний стан людини, що вимагає комплексного підходу до його вивчення та розробки профілактичних заходів.

Український досвід також підтверджує важливість вивчення вигорання в умовах соціальних і політичних змін. Війна на сході України, економічні труднощі та нестабільність сприяють розвитку вигорання серед населення, що робить цю проблему особливо актуальною для науковців та фахівців з психології.

Ефективні підходи до профілактики вигорання включають розвиток емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та організаційних змін, спрямованих на зниження рівня стресу та підвищення психологічної стійкості працівників і населення в цілому.

Список використаної літератури

1. Жогно, Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.

2. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ Рівне, 2003. 24 с.
3. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020. С. 38-52.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
5. Караджи О.С. Особливості прояву емоційного вигорання у молодих матерів. Наукові перспективи. №5(35). 2023. С. 776-786.
6. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. Вип. 23. Психологічні перспективи. 2014. С. 148-159.
7. Левус Н., Гупаловська В. Емоційне вигорання матерів у взаємостосунках з дітьми. Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я. 2014. Сек. 3. С. 334-336.
8. Помиткіна, Л. Ковалькова, Т. Проблема емоційного вигорання студентів. Соціальна психологія. 2008. №6. С. 97
9. Швалб, А. Ю., Перелигіна, Л. А. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2024. С. 104..
10. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин., наук.-методич. Посіб. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2007. С. 106-113.
11. Freudenberger, H. J. Staff burnout. Journal of Social Issues. 1974. № 30(1). P. 159–165.

12.Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. № 2(2). P. 99–113.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

Маковей Олена Олександрівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович

ORCID ID: 0000-0002-4508-1495

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. В умовах стрімкого розвитку технологій, зростання соціального тиску, змінюваних гендерних ролей та економічних викликів, питання емоційного здоров'я і саморегуляції набувають особливого значення для забезпечення якісного життя і здоров'я жінок.

У психологічній літературі представлені дослідження регуляції емоційних станів особистості у працях таких науковців, як З. Фройд, Ф. Перлз, В. Франкл, Е. Фромм, К. Роджерс, Е. Шостром, І. Бринза, Н. Буняк, М. Варій, Ж. Вірна, С. Максименко, С. Томчук та інші автори.

Разом з тим поза увагою науковців залишилось вивчення даної проблеми в умовах воєнного стану, розробка ефективних програм психокорекції деструктивних емоційних станів у жінок.