

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

УДК 159.316.942

Кринична Ольга Сергіївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація. В статті проаналізовано синдром «емоційного вигорання», розглянуто симптоми та фактори, які призводять до його виникнення. Досліджено особливості формування та прояву емоційного вигорання.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання, емоційне виснаження, резистенція, напруження.

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, яка можлива лише за умови професійної компетентності фахівця, його психологічного й фізичного здоров'я та психічної стійкості. Натепер професійні й родинні обов'язки більшості людей, незалежно від специфіки їхньої діяльності, пов'язані з великою відповідальністю, потребою швидкого прийняття рішення, самодисципліною, умінням зберігати працездатність в екстремальних умовах, емоційною віддачею, психологічним та інтелектуальним напруженням. Усе це може призводити до виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. У зв'язку з цим необхідний комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Необхідно відзначити, що емоційне вигорання є складним багатокomпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту, структурі та методам його діагностики (Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, К. Маслач,

В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Максименко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, М. Смульсон, Т. Форманюк, Т. Зайчикова, А. Юр'єв, І. Куш, М. Буриш, Н. Левицька, О. Старченкова та ін.). Однак, цілісного уявлення про причини виникнення, особливості прояву та ознаки емоційного вигорання у вітчизняній науці на сьогоднішній день досить недостатньо.

Мета наукової публікації: теоретичний аналіз дослідження особливостей формування та прояву синдрому емоційного вигорання.

Завдання статті:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного вигорання.
2. Дослідити симптоми та фактори, які призводять до виникнення емоційного вигорання.

Методи та методики дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «синдром емоційного вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно нещодавно. Він був запропонований американським психіатром Х. Фроуденбергером у 1974 році. Цим терміном дослідник визначав психологічний стан здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) та емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійної діяльності.

Спершу під поняттям «синдром емоційного вигорання» науковці розуміли стан виснаження з почуттям власної непотрібності. Однак, пізніше симптоматика цього синдрому значно розширилась за рахунок врахування психосоматичного компоненту. Дослідники все більше пов'язували синдром із психосоматичним самопочуттям та відносили його до стану передхвороби.

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ – 10) синдром емоційного вигорання належить до рубрики Z73 – «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя».

Згідно з дослідженнями В. Бойко, феномен емоційного вигорання розвивається поетапно, і для кожного етапу характерні певні ознаки, які викликаються різними чинниками. Автор вважає поширеним поділ чинників емоційного вигорання на два типи: зовнішні, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні, що стосуються індивідуальних характеристик самих професіоналів (Бойко, В. В., 1996).

В. Бойко зазначає, що синдром емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи та дії, набутий стереотип емоційного захисту.

Л. Вайнштейн застосовує термін «феномен емоційного вигорання» і визначає його як особливий прояв негативного впливу професії на особистість (Вайнштейн, Л. А., 2008).

Н. Водоп'янова та О. Старченкова визначили феномен емоційного вигорання як «...багатомірний конструкт, що включає в себе сукупність негативних психологічних переживань і дезадаптаційної поведінки як наслідок тривалих та інтенсивних стресів спілкування» (Водоп'янова, Н. Є, 2009).

Л. Дьоміна та І. Ральнікова називають емоційне вигорання «функціональним стереотипом, що дає змогу дозувати й ощадливо витратити енергетичні й психологічні ресурси» (Дьоміна, Л. Д., 2005).

М. Буріш вирізняє у розвитку вигорання шість фаз: попередження; фазу зниження рівня участі у діяльності; емоційні реакції; фазу деструктивної поведінки; фазу психосоматичних реакцій і фазу розчарування. Основний рушійний фактор вигорання – суперечності між ступенем занурення в роботу й віддачею від неї.

Серед факторів формування синдрому вигорання вчені виділяють особистісний, рольовий та організаційний аспекти, а також фази розгортання емоційного вигорання: початкова (невротична активність),

виснаження (емоційне і фізичне), зниження працездатності та виникнення негативних емоцій (агресія, депресивний стан), фаза деструктивної поведінки.

У розвитку синдрому вигорання виділяють три стадії: перша стадія (фаза напруження), друга стадія (фаза «резистенції»), третя стадія (фаза «виснаження»).

Симптоми емоційного вигорання: 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування; 2) емоційно-моральна дезорієнтація; 3) розширення сфери економії емоцій; 4) редукція професійних обов'язків; 5) переживання психотравмуючих обставин та ін.

Симптоми синдрому «емоційного вигорання» можуть варіюватися від легких поведінкових реакцій (дратівливість, стомлюваність) до психосоматичних і невротичних розладів. Таким чином, порушення можуть зачіпати різні грані трудового процесу: професійну діяльність, особистість професіонала, професійне спілкування.

Емоційне вигорання є результатом складного балансу чинників і є над-детермінованим. Це означає, що безліч стресорів безперервно підсумовуються в різних сферах життєдіяльності і якщо особа може реагувати на це адаптивно, вона діє успішно і ефективно. Якщо ж зовнішні вимоги починають переважати над ресурсами людини, виникає дезадаптація, яка з часом закріплюється і призводить до вигорання. Більшість дослідників виділяє три види чинників: особистісний (вік, стать, стаж роботи, сімейний стан, невірноваженість, відповідність темпераменту роботі), рольовий (різні професійні ситуації, у яких спільні дії співробітників неузгоджені), та організаційний (підвищений рівень відповідальності, складний психологічний контингент пацієнтів: психічно хворі, онкохворі, пацієнти з алкогольною та наркотичною залежністю), які впливають на формування вигорання.

На думку К. Маслач, психокорекція синдрому професійного вигорання ефективна тільки на перших двох стадіях. Після переходу

розвитку синдрому на третю стадію, вигорання усувається тільки за допомогою тривалої глибокої психотерапії. П. Сидоров та А. Парняков визначають синдром емоційного вигорання як процес поступової втрати емоційної, когнітивної й фізичної енергії, який проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості й зниження задоволення від виконання роботи.

Висновки. Отже, вигорання – це процес, який починається з напруження, є результатом протиріччя між очікуваннями, ідеалами, бажаннями особистості й вимогами суворого повсякденного життя. Серед симптомів психологічного вигорання вчені виділяють насамперед: неадекватне вибіркове емоційне вигорання, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій, редукцію професійних обов'язків, переживання психотравмуючих обставин тощо. Щодо факторів формування синдрому вигорання, то тут об'єктами психологічного аналізу виступають у першу чергу особистісний, рольовий та організаційний аспекти.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні психоемоційного вигорання працівників соціономічних професій в умовах карантину.

Список використаної літератури:

1. Бойко, В. В. (1996). Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, «Филин», Москва. 470 [російською мовою].
2. Вайнштейн, Л. А. (2008). Психология труда: курс лекций, БГУ, Минск. 219 [російською мовою].
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. А. (2009). Синдром выгорания: диагностика и профилактика, Питер, Санкт-Петербург. 336 [російською мовою].
4. Демина, Л. Д., Ральникова, И. А. (2005). Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учеб. Пособие, АлтГУ, Барнаул. 132 [російською мовою].