

ГЕНЕЗА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Івасюк А. М. ад'юнкт кафедри суспільних наук
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0009-0003-1504-2422>

У сучасних умовах важливо приділяти увагу емоційній сфері особистості. Російсько-українська війна суттєво активізувала протікання дистресових негативних психічних станів, що деструктивно відображається на поведінковій активності особистості військовослужбовця. Це у свою чергу «запускає» процеси емоційного вигорання, які на початкових стадіях протікають майже непомітно. Наукова публікація зосереджується на актуальності вивчення ретроспективи емоційного вигорання. У статті аналізуються еволюційні зміни у сприйнятті синдрому вигорання, простежується перехід від невизначеного стану до детермінованої проблеми охорони психічного здоров'я. Розглядаються основні етапи розвитку поняття емоційного вигорання та сучасні підходи щодо його протікання.

Особлива увага приділяється зростаючому значенню цього синдрому в умовах посилення робочого та емоційного навантаження викликаного російсько-українською війною, глобалізацією та технологічними змінами. Авторка статті проводить паралелі буденного сприйняття категорії «емоційне вигорання» та досліджує основні міфи щодо нього. Цей аспект важливо дослідити, щоб ґрунтовно визначитись із досліджуваним поняттям для констатування факту протікання цього негативного стану й його профілактики у майбутньому. Виокремлено, що процес емоційного вигорання проявляється через латентну фазу, яку також необхідно враховувати.

Ключові слова: неврастенія; меланхолія; емоційне вигорання; симптом; стрес; деперсоналізація; редуція особистих досягнень; емоційне виснаження.

Вступ. В умовах російсько-української війни важливо швидко ухвалювати правильні рішення для досягнення поставлених завдань. На шляху еволюції українське суспільство стикається з багатьма проблемами, які вимагають якнайшвидшого рішення. Гібридна війна, Covid-19, широкомасштабне вторгнення – виклики, які не можливо не враховувати як в діяльності суспільства загалом, так і в діяльності окремої людини. Українське суспільство має перемогти не лише свого ворога, а й загрозу для існування всього світу. Особистість у цьому контексті займає одну з ключових позицій, тому перед нею постають виклики не лише ті, що стосуються швидкого ухвалення рішень, але й умінь ефективно керувати власним емоційним станом. Тому проблема емоційного вигорання не тільки не втрачає своєї актуальності, а набуває все більшого попиту.

Метою статті є аналіз поняття емоційного вигорання в українському та зарубіжному науковому полі, узагальнення даних в історичному аспекті.

Теоретичне підґрунтя. Первинно емоційне вигорання як наукова проблема знайшла широке відображення у працях закордонних науковців (М. Буріш, С. Джексон, Дж. Едельвіч, А. Ланге, К. Маслач, А. Пайнс, Г. Фрейденбергер).

Цей феномен всебічно досліджувався у контексті медичних, педагогічних, психологічних та медико-психологічних дисциплін, що відображено у працях таких вчених, як Ю. Ващенко, О. Красницька, Р. Лазарус, К. Максименко, Г. Мозгова, Т. Зайчикова та інших. Окрема група досліджень зосереджена на вивченні специфіки реакції особистості на стресові ситуації у військовій сфері, до яких належать роботи М. Августюка, М. Варія, Т. Колянуновича, Н. Кулеші, Л. П'янківської, О. Матласевич, О. Хайруліна, О. Хміляра, та інших.

Методи дослідження. Основний вектор наукового пошуку у нашій статті спрямовано на детальне дослідження феномену емоційного вигорання, розкриттю генези його становлення, форм та симптомів його вираження і протікання. Оскільки в майбутньому ми будемо заглиблюватись у профілактику емоційного вигорання для нас важливо дослідити синдром емоційного вигорання задля розуміння причини його виникнення та пошуку дієвих і ефективних механізмів запобігання синдрому емоційного вигорання. В цій статті ми будемо використовувати метод теоретичного аналізу, узагальнення літературних джерел, метод індукції, систематизації та інтеріоризації.

Результати і обговорення. Генеза становлення синдрому емоційного вигоряння. На початку ХХ століття тема втоми і вигоряння стала центральною в психіатрії, медицині та у сфері «бізнесу». Кінець ХІХ століття характеризується сплеском інтересу до теми виснаження і неврастенії (в сучасному трактуванні - вигоряння) у суспільстві, а отже, і серед дослідників-медиків, психотерапевтів.

По-перше, діагноз «неврастенія» зародився у 1880 році. Його родоначальником є американський невропатолог Дж. Бірд. Причинами появи неврастенії стали швидкі технологічні зміни, наприклад винайдення телеграфу (Халанський, 2023). Вигоряння в другій половині ХХ століття виникає в результаті стрімкої зміни соціальних відносин. Неврастенія, як прототип емоційного вигоряння, характеризується хворобливим станом протікання, основним виявом якого є невротичний розлад, який свідчить про відчуття фізичної та психічної слабкості, надмірної стомлюваності, що супроводжується безсонням, вегетосудинними порушеннями (підвищений тиск, пітливість, прискорене серцебиття, задишка, нудота, головний біль, холодні пальці рук і ніг, брак повітря (Халанський, 2023). Починаючи з 1890 року, через його широку популярність, діагноз включений до класифікації захворювань Медичним управлінням Швеції. Після цього спостерігалось різке зростання випадків захворювання, що можна назвати епідемією.

По-друге, у літературі почали з'являтися романи, що зображують вплив феномену втоми та вигоряння на життя в цілому. А. Стріндберг часто згадував про «випалені серця» та «холодну кров», про «нерви, що рвуться із коротким сухим звуком». У своєму романі «Будденброки» (1922), Т. Манн розповідає про занепад сім'ї, фокусуючись на комерційній діяльності. Розлад починається, коли з'являється чуттєвість, оскільки мета життя описаних персонажів полягала у розвитку та зміцненні репутації сім'ї Будденброків. Про головного героя, Томаса Будденброка, наприкінці його кар'єри говорить: «Він відчував порожнечу в душі, не бачив жодного цікавого плану або роботи, якій варто було б віддатися з радістю та задоволенням». Через 38 років після цього

з'являється роман І. Гріна «Ціною втрати» (1960), в якому головний персонаж, Куеррі, зазначає: «Я не відчуваю нічого до людей. Я вже не можу робити нічого для них зі співчуттям». Доктор Колін діагностує у Куеррі «руйнування душі» (burnt-out, що дослівно перекладається як «сильно пошкоджений вогнем»), використовуючи аналогію з фізичним руйнуванням тіла та відпаданням кінцівок при проказі (Халанський, 2023).

По-третє, період з 1900 по 1924 роки у «Британському психіатричному журналі» (The British Journal of Psychiatry) спостерігалось щорічне зростання кількості публікацій, присвячених темі втоми. Це явище досліджувалося в контекстах школи, сім'ї та роботи. Варто відзначити, що в Британії ранні публікації на цю тему, зокрема про стомлюваність у шкільному середовищі, почали з'являтися лише з 1898 року. Це може пояснювати поступове зростання популярності поняття «неврастенія» у Великобританії, адже у США про це захворювання вже знали з 1880 року.

По-четверте, діагноз «неврастенія» пов'язаний з різкими змінами у суспільстві: прискоренням темпу життя, збільшенням інформаційного потоку, інтенсивним розвитком технологій та зростанням вимог у контексті жорсткої ринкової економіки. У своїй праці В. Халанський (2023) аналізує сотні випадків, описаних лікарями на початку ХХ століття, стостерігає одну й ту саму драму, яка трапляється і з сучасними людьми. Напр., історії пацієнтів шведського лікаря Ф. Ленмальма з 1893 року нагадують випадки його пацієнтів, які не можуть закінчити навчання через надмірну втому. Дослідник акцентує увагу на деякі записи Ленмальма: «Є дні, коли майже всі чоловічі пацієнти скаржаться на професійне перенапруження. 29-річний бакалавр філософії: безсоння, страхи, запаморочення, труднощі з роботою, агорафобія; 30-річний бакалавр медицини: не може читати та писати».

Дослідження явища емоційного вигоряння маючи тривалу історію, про яку йшлося вище, в деяких аспектах нагадує періодичну амнезію. Активні періоди роботи в цій області чергуються з періодами затишшя, іноді через свідоме уникнення, а

іноді через необхідність. У період від 1930-х років до післявоєнного часу важко знайти згадки (дослідження), пов'язані з втомою або вигорянням. Ця тема не обговорювалася протягом близько 40 років, окрім кількох прикладів у літературі (п'єса) А. Міллера «Смерть комівояжера» (1949). Вчені, періодично розпочинаючи дослідження цієї тематики часто припиняли їх і лише згодом поверталися до них знову.

На початку ХХ-го століття, експерти зосередили увагу на вивченні меланхолії, яка є більш ранньою концепцією порівняно з «неврастенією» й включає в себе явища вигоряння та втоми. Феномен вигоряння привертає увагу не лише науковців, але й представників бізнесу, економіки та політики. Дослідження вигоряння відкриває двері до глибин людського розпаду, демонструючи складність у сприйнятті та визнанні існування втоми та емоційного виснаження як реальних станів, які можуть зруйнувати людське існування. У процесі аналізу досліджуваного нами явища ми входимо в сферу ірраціонального, намагаючись осмислити переживання і почуття, які не легко виміряти.

В.Халанський (2023) у своїй праці детально описує історію синдрому емоційного вигоряння, беручи до уваги свою практичну діяльність. Також історія вивчення синдрому «емоційного вигоряння» знаходить своє відображення як у науковій літературі, так і в художніх творах, в яких феномен вигоряння часто представлений у вигляді описових та епізодичних сцен. Людмила П'янківська у своїй дисертаційній роботі окреслює декілька етапів вивчення явища «емоційного вигоряння». Серед них:

донауковий – починається з давніх часів і триває до 1920-х років ХХ століття. Цей етап характеризується описами симптомів вигоряння у стародавніх текстах, таких як психологічний портрет римського імператора Діоклетіана, в Біблії, в різних художніх літературних творах та біографіях.

Емпіричний період триває з 1920 по 1974 роки ХХ ст., відзначається нагромадженням відомостей про досліджуваний феномен, проводяться спостереження й описуються деякі його симптоми та вияви. Уперше зроблено спробу дати йому назву *flame-out* (англ. – спалахнути, запалити), «вигоряння

персоналу» (англ. – «*staff burnout*»), що не набули широкого поширення в науці;

науковий період, який тривав з 1974 до 1985 року, ознаменувався введенням нового поняття «*burnout*» (емоційне вигоряння). Цей час характеризується розробкою двох основних напрямків дослідження цього феномену: клінічний або психіатричний, до якого зробили внесок такі вчені, як А. Адлер, А. Бандура, Д. Малан, С. Меєр, А. Морроу, С. Хобфол, Г. Сельє, і соціально-психологічний, який активно розвивався завдяки роботам К. Маслач;

експериментально-методичний період, – охоплює час від 1985 до 1992 року й присвячений більш глибокому вивченню причин та симптоматики синдрому «емоційного вигоряння», особливо серед професіоналів у галузях, де важливим є взаємодія «людина-людина». Цей період відзначився активним розвитком методології та психодіагностичних інструментів, а також визначенням ключових підходів до дослідження цього феномену.

сучасний період дослідження синдрому «емоційного вигоряння» розпочався у 1992 році. Він відрізняється інтенсивними дослідженнями феномену, приділеною увагою вчених з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, медицина та інші. Емоційне вигоряння стає популярною темою для обговорення на симпозиумах, конференціях та в міжнародних організаціях. У деяких європейських країнах синдром «емоційного вигоряння» був включений до «Міжнародної статистичної класифікації захворювань та споріднених проблем охорони здоров'я» у її десятому перегляді (П'янківська, 2019).

Відповідно до вищенаведеного, можемо стверджувати, що синдром «емоційного вигоряння» є складним, багатовимірним явищем, яке розвивається поступово і вимагає детального історичного та етимологічного аналізу. Наступним кроком стане детальний аналіз основних підходів до тлумачення цього поняття.

Вперше феномен вигоряння в контексті «допоміжних професій» розглянуто Н. Бредлі в 1969 році. Основна увага цього дослідження була спрямована на створення організаційної структури для запобігання виникненню вигоряння серед персоналу, який працював з засудженими. Однак,

загальноприйнятим першовідкривачем концепції вигорання вважається Г. Фреденбергер, який у 1974 році описав цей синдром через емоційне виснаження, втрату внутрішньої мотивації, сумлінності та працездатності у медичного персоналу. Синдром вигорання називають через сукупність симптомів, які спільно визначають його прояв. Неможливо діагностувати вигорання, спираючись лише на один із симптомів, оскільки цей стан розвивається поступово, протягом тривалого часу (Красницька, 2020).

У науковій літературі знаходимо диференціацію поняття емоційного вигорання: психологічне (психічне) вигорання, професійне вигорання. З'ясуємо основні відмінності між окресленими поняттями. Насправді, різниці на перший погляд не існує. Проте, якщо враховувати чинники, які провокують емоційне вигорання, то вони і розмежують це поняття як психічне, емоційне та професійне. В основі розвитку вигорання лежить виснаження емоційної сфери, емоційних, психологічних, енергетичних ресурсів людини, втома, почуття спустошеності. Як професійне його характеризують через вплив професійної діяльності на фізичне та психічне здоров'я. Тому, загалом синдром емоційного вигорання є тотожним поняттям професійному та психічному вигоранню (Красницька, 2020). Далі, у нашій статті ми оперуватимемо поняттям емоційного вигорання.

Більшість осіб мають інтуїтивне уявлення про те, що таке емоційне вигорання чи виснаження (духовних та фізичних) сил. З теоретичної точки зору виснаження сил є одним з елементів «втоми від співпереживання», яке пов'язане з відчуттям безнадії та труднощами у виконанні роботи (або ефективному виконанні роботи). Це може бути відчуття, що власні зусилля не спричиняють жодних змін. Негативні реакції в цьому випадку зазвичай носять поступовий початок і перебіг і можуть бути пов'язані з перевантаженням роботою чи несприятливим робочим оточенням, яке не надає підтримки. Емоційне вигорання часто визначають як пролонговану реакцію на хронічні емоційні та міжособистісні стресори під час роботи. Зазвичай ця реакція

складається з трьох компонентів: виснаження, деперсоналізації (відсторонення або відчуження від навколишнього світу), зменшення відчуття власної ефективності на робочому місці. Емоційне вигорання є особливою формою «виснаження запасів енергії» (Халанський, 2023).

Однією з найважливіших ідей праці Емілі та Амелії Нагоскі «Вигорання» полягає в тому, що причиною емоційного вигорання є стрес, а впоратись із стресом і розбиратись з причинами, що викликають стрес, – це два окремих процеси. Щоб здолати стрес, особистість, яка емоційно вигоріла, має завершити певний цикл. Як відомо, стрес пов'язаний із захисною реакцією психіки на загрозу чи небезпеку. Часто фізичну загрозу значно легше помітити чим емоційну загрозу і завершити цикл. Існує два варіанти розвитку подій. У першому випадку людина гине, а у другому - людині приходять на допомогу і вона стає переможцем у цій боротьбі. Таким чином завершується цикл. Проте в сучасних умовах, часто стресор знешкоджується, а стрес залишається і людина застрягає на фізіологічному рівні в негативних емоціях, які змушують організм тримати у постійній напрузі. Як наслідок, організм починає боротися вже сам із собою. Виділяють природно дві реакції на стрес: бій або біжи. Проте є ще третій - оціпеніння. Якщо в першому випадку мозок людини дає оцінку, що вона або він справиться із загрозою, то реакція оціпеніння для людини буде маркером, що мозок оцінив, що людина не здатна впоратись із небезпекою, тому не має сенсу задіювати та включати на максимум внутрішні ресурси. Проте через деякий час як минула небезпека людина починає відчувати флешбеки, точніше її тіло, починає рух, «допроживає» емоції, які застрягли в тілі.

Наше тіло зазвичай розмовляє з нами, дає сигнали і нам варто вміти декодувати їх. Найкраще для організму завершувати цикл - це фізичні навантаження. Вони можуть бути досить різноманітними: танці, йога, зумба (Нагоскі, Е., & Нагоскі, А., 2023). Ми поділяємо погляди Емілі та Амелії Нагоскі, що в процесі емоційного вигорання важливо розібрати взаємозв'язок стресу і стресора. Яким чином ці фактори впливають на організм людини. І особливу увагу звернути

на дистрес, як негативну реакцію організму на стрес.

Психопатолог Г. Фрейденберґера вигорання визначає як виснаження енергії професіоналі у сфері соціальної допомоги, коли вони почуваються перевантаженими проблемами інших людей. Це на думку вченого, супроводжується цинічною установкою: «Навіщо хвилюватися? Це не має жодного значення». Коли співробітник «вигорає» з якоїсь причини, він стає неефективним у цілях і діях.

Достеменно відомо, що первинно кількість професіоналів, схильних до вигорання, була невеликою: це були співробітники медичних установ і суспільних благодійних організацій. Р.Шваб розширив групу професійного ризику, включивши в неї вчителів, поліцейських, пожежних, тюремний персонал, юристів, торговельний персонал нижньої ланки, менеджерів усіх рівнів.

Провідна фахівець з дослідження вигорання К. Маслач деталізувала його прями: це відчуття емоційного виснаження, знемоги (людина відчуває нездатність віддаватися роботі так, як колись); дегуманізація, деперсоналізація (тенденція розвивати негативне ставлення до клієнтів); негативне самосприйняття у професійному плані (почуття недостатності професійної майстерності) (Красницька, 2020).

Поняття синдрому емоційного вигорання викладається у різних працях диференційовано. До прикладу К. Маслач і Т. Титаренко декодують емоційне вигорання як синдром фізичного, емоційного виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням, і полягає в розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння та співчуття до суб'єктів освітнього процесу. Г. Фрейденберґ визначає це поняття як хронічну втому, депресію, фрустрацію, коли індивід вимушений займатися справою, що не задовольняє його амбіції й не приносить очікуваного результату. Інші дослідники визначають це поняття як психічний стан, що характеризується виникненням відчуттів емоційного спустошення, деперсоналізації і редукцією професійних досягнень; як динамічний стереотип, що розвивається поетапно відповідно до механізму розвитку стресу. Ф.

Сторлі визначає емоційне вигорання як результат конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажився в боротьбі з обставинами, які важко змінити; реакцію на хронічний стрес, що досягнув своєї межі (Красницька, 2020).

У процесі аналізу наукової та науково-популярної літератури нашу увагу привернули упередження про емоційне вигорання. В. Халанський їх виділяє п'ять і характеризує як міфи. Часто вони спотворюють дійсність і не допомагають розібратися у проблемі, а від так і ефективно її вирішити.

Міфи про емоційне вигорання.

Перший міф розглядає вигорання як слабкість чи нездатність справитися зі стресом. Ми живемо у світі, який диктує свої правила та ритм, де нам не відведено ролі слабких. Існує необхідність завжди бути в онлайні, незважаючи на можливі депресії чи інші психічні проблеми. Поширена думка, що твоє існування не враховується без присутності в соціальних мережах. Є вимога постійно усміхатися, ділитися відео, розповідати про свої досягнення, щоб інші захоплювалися тобою, але проявляти слабкість не прийнято.

Люди, виховані з дитинства в дусі самостійності без потреби в допомозі або прагненні до отримання схвалення, часто страждають від невміння відмовляти, оскільки ці потреби не були задоволені в дитячому віці. Такі та подібні установки утримують їх у пастці вимогливого начальника, партнера чи друга. Це сприяє утворенню міфу про слабкість та нездатність справлятися зі стресом.

Другий міф про те, що вигорання диктує серйозні зміни у роботі чи житті. Психологи у практичній діяльності стикаються із страхами клієнтів, що вони найбільше бояться, що їм необхідно буде звільнитися з роботи. Страху інколи спонукають нас думати стереотипно, адаптуватись до ситуації, щоб не довелось нічого змінювати. Упередження про вигорання, що вимагає серйозних змін у житті, вказує на розповсюджене уявлення, що вигорання є прямим наслідком неправильного ведення особистого життя або професійної діяльності. Це упередження припускає, що для подолання вигорання потрібно здійснити глибокі та радикальні

зміни у своєму житті, як наприклад, змінити роботу, стиль життя чи особисті взаємини.

Однак, насправді вигоряння часто є результатом комплексу факторів, включаючи надмірні робочі навантаження, нестачу ресурсів, відсутність підтримки, нереалістичні вимоги та інші стресові чинники. Тому подолання вигоряння може вимагати не лише особистих змін, але й змін у робочому середовищі, підході до праці та управління стресом. Це упередження може також неправильно вказувати на те, що особа, яка вигорає, винна у своєму стані, а не враховувати зовнішні чинники, які могли сприяти вигорянню. Розуміння та визнання цих факторів є важливими для ефективного вирішення проблеми вигоряння.

Міф третій. Вигоряння характеризується простим виснаженням та втомою. Зазначимо – вигоряння більше, ніж просто виснаження або втома. Це складний психологічний стан, який виникає в результаті тривалого стресу або фрустрації, особливо у професійному контексті. Вигоряння характеризується емоційним, фізичним та психічним виснаженням, зниженням професійної ефективності та відчуттям цинізму або віддаленості від роботи. Воно включає в себе комплексні почуття безнадійності, зневіри та відчуття неефективності, які впливають на загальне благополуччя і можуть мати довготривалі наслідки.

Міф четвертий: Відпустка чи вихідний «вилікують» ваше вигоряння. Це неправильне уявлення. Хоча відпустка або вихідні можуть надати тимчасове полегшення від симптомів вигоряння, вони не є повноцінним лікуванням. Вигоряння зазвичай вимагає більш глибоких змін у робочому середовищі, методах управління стресом та підходах до робочих завдань.

І фінальний *міф п'ятий*, що синдром емоційного вигоряння не є загрозою для життя. В. Халанський розпочинав свою роботу, як фахівець, що обізнаний з історією Японії та США про смерть від вигоряння. У процесі роботи над одним із розділом своєї праці він стикнувся з особистою історією своєї знайомої, чий колега помер від вигоряння на робочому місці. Ця трагічна подія залишилась конфіденційною за бажанням знайомої Халанського. При обговоренні цієї історії, автор зазначає, що багато хто сумнівався в тому, що смерть

може настати прямо на робочому місці від перенапруження. Він говорить про вигоряння як про комбінований діагноз, що передбачає наявність у пацієнта кількох одночасних захворювань. Халанський (2023) підкреслює, що такий діагноз вимагає комплексного підходу від лікаря, що включає аналіз симптомів, медичної історії та інших об'єктивних даних. Це важливо для точної діагностики та ефективного лікування, оскільки різні захворювання можуть мати подібні симптоми.

Описавши міфи вигоряння можемо резюмувати, що більшість людей у сучасному суспільстві так, чи інакше дотичні або ж переживають основні ознаки синдрому емоційного вигоряння. Як правило вони спростовують і не приділяють йому належної уваги. Для більш глибокого розуміння синдрому емоційного вигоряння в статті ми розглянемо основні його ознаки: емоційний дефіцит, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень.

Емоційний дефіцит слід розглядати як стан за якого особистість відчуває, що не має достатньо емоційних ресурсів для співпереживання та співчуття до інших, не може адекватно реагувати на ситуації, які вимагають емоційної віддачі. Цей стан може супроводжуватися переважанням негативних емоцій над позитивними, такими як грубість, роздратування, образи, та частими перепадами настрою. На тлі хронічної втоми людина може втрачати емоційну чутливість, її внесок у роботу стає мінімальним, а виконання професійних завдань перетворюється на автоматичний процес без емоційного залучення.

Емоційне виснаження, яке є ключовим симптомом вигоряння, проявляється через низький емоційний стан, байдужість, відчуття емоційного напруження, спустошеність, втому та вичерпаність емоційних ресурсів, а також реагування на події без емоційного залучення. Відчуття втоми не зникає навіть після нічного відпочинку. Хоча короточасний відпочинок може тимчасово полегшити ці відчуття, вони швидко повертаються при відновленні звичайних робочих обов'язків. В результаті, людина може створювати оборонний бар'єр у професійному спілкуванні.

Деперсоналізація або особистісна відстороненість проявляється у формі спотворення стосунків з оточуючими, яке характеризується розвитком негативного, бездушного та цинічного ставлення до них. Це може виявлятися у формальності та знеособленості взаємодій. Також притаманне внутрішньо стримане роздратування, яке з часом може перетворитися на спалахи гніву чи конфліктні ситуації. У такому стані особа може втрачати інтерес до своєї професійної діяльності та суб'єктів освітнього процесу, не відчуваючи емоційного відгуку на позитивні чи негативні події. Як зазначає Л. Карамушка, вигоряння може впливати на установки, принципи та систему цінностей особистості, викликаючи деперсоналізований, емоційно-вольовий захисний та антигуманістичний настрій, внаслідок чого професія, пов'язана з роботою з людьми, може втрачати свою цінність та інтерес для індивідуума.

Редукція персональних досягнень характеризується тенденцією до самокритики, зниженням самооцінки та недооцінкою власних професійних здобутків та успіхів. Це виявляється у почутті власної некомпетентності, відчутті нездатності досягти успіху, обмеженні власних можливостей і відповідальностей, байдужості до роботи і відсутності задоволення від неї, а також у втраті віри в свої професійні можливості та перспективи (Красницька, 2020).

Також до ознак емоційного вигоряння відносять зникнення мотивації, роздратування, скептицизм і негативні почуття, когнітивні труднощі, уникнення роботи, проблеми у стосунках на роботі та вдома, байдужість до себе, зайнятість роботою у вільний час, відсутність відчуття задоволення, а також проблеми зі здоров'ям (Жулковський, 2023).

Психолог Г. Фрейденбергер популяризує використання поняття «вигоряння» для передбачуваного виснаження, цинізму та зниження професійної ефективності, які він та його колеги-психологи відчули приблизно через рік після початку роботи в закладі. (Freudenberger, 1974). З тих пір основні симптоми вигоряння зображувалися як інтенсивне емоційне та фізичне виснаження, загальна втома, незалученість,

деперсоналізація, ангедонія, дисфорія, низька продуктивність, безнадія, цинізм і стан замкнутості (Kahill, 1988; Maslach, 2001). Сучасні дослідження виявили низку потенційних професійних, екологічних та особистих факторів, які, як вважають, пов'язані з розвитком вигоряння (Paris and Hoge, 2010). Як і очікувалося, вигоряння також пов'язане з показниками низької професійної задоволеності, такими як плінність кадрів, вибуття, втрата роботи, прогули та ранній вихід на пенсію (Han et al., 2019; Meredith et al., 2015; Paris and Hoge, 2010).

Фактично, синдром вигоряння включений до Міжнародної класифікації захворювання 11-го перегляду (МКХ-11), але лише як «професійне явище» і «не як медичний стан» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2019; Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020). У МКХ-11 «вигоряння» кодується як QD85 з базовим кодом «Проблеми, пов'язані з зайнятістю або безробіттям», і описується як синдром, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно вирішений. Йому притаманні три аспекти: 1) відчуття виснаження або втоми; 2) підвищена психічна дистанція від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; та 3) зниження професійної ефективності. Вигоряння конкретно стосується явищ в професійному контексті і не має використовуватися для опису досвіду в інших сферах життя (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2021).

Вигоряння не включено до п'ятої та останньої редакції Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) (Американська психіатрична асоціація, 2013). Незважаючи на те, що вигоряння не має статусу офіційного діагнозу, Всесвітня організація охорони здоров'я, яка веде Міжнародну класифікацію захворювання, анонсувала плани «почати розробку доказових керівних принципів щодо психічного благополуччя на робочому місці» (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2019). Відсутність офіційного та універсального діагнозу вигоряння є важливою, оскільки дослідження обмежені лише самооцінками без можливості зовнішньої валідації. Це може призвести до суб'єктивності та

упередженості у оцінках вигорання (Kathryn et al, 2022).

Незважаючи на вищезгадане, вигорання стало прийнятним підставою для лікарняного (Бьянкі, Шонфельд та Лоран, 2015) і залишається важливим питанням серед фахівців у сфері громадського здоров'я, у дискусіях про благополуччя на робочому місці, а також у повсякденному мовленні. Крім того, вигорання було визнано критичною проблемою серед медичних працівників, як було зазначено раніше. Американська медична асоціація пропонує різноманітні ресурси, від щотижневих електронних листів до подкастів, для допомоги лікарям у боротьбі з вигоранням та покращенні задоволеності роботою. Висока частота самогубств серед американських медиків навіть була пов'язана з вигоранням (Дзау, Кірх та Наска, 2018).

Е. Махер першим узагальнив перелік симптомів, до яких належить: утома, стомлення, виснаження; психосоматичне нездужання; безсоння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення власне до роботи; обмеженість «репертуару» робочих дій; зловживанням хімічними агентами: тютюном, кавою, алкоголем, наркотиками; відсутність апетиту або навпаки переїдання; негативна Я-концепція; агресивні почуття (драгівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвильованість до збудженості, грів); настрій занепаду та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, відчуття безнадійності, безглуздості, апатія, депресія, відчуття провини.

Х. Кюйнарп вважає останні три симптоми найбільш руйнівними, а решту вважає їхніми наслідками. Виною вигорання є низка симптомів, які не завжди проявляються одночасно, оскільки процес вигорання є індивідуальним для кожної особи. Ми погоджуємось із думкою О. Тімченко, симптоми вигорання можна умовно класифікувати на фізичні, поведінкові та психологічні. До фізичних належать такі симптоми як: утома, почуття виснаження, сприйнятливості до змін показників зовнішнього середовища, астенизація, часті головні болі, розлад шлунково-кишкового тракту, надлишок або втрата маси, задишка, безсоння. До поведінкових та психологічних включено: робота стає дедалі важчою, а здатність

виконувати її погіршується; рано приходиться на роботу й залишається надовго (і навпаки); бере роботу додому; відчуття неусвідомленого занепокоєння; відчуття нудьги; зниження рівня ентузіазму; відчуття образи; відчуття розчарування; нерішучість; відчуття провини; відчуття незатребуваності; відчуття гніву, яке легко виникає; драгівливість; звертання уваги на деталі; підозрілість; відчуття всемогутності (влада долею інших); ригідність; нездатність приймати рішення; дистанціювання від колег і пацієнтів (клієнтів та ін.); посилене відчуття відповідальності за пацієнтів (клієнтів); загальна негативна установка на життєві перспективи; зловживанням алкоголем або наркотиками.

Деякі симптоми вигорання можна розглядати як несвідомі спроби знайти полегшення, не усвідомлюючи справжньої проблеми. Такі ранні ознаки включають у себе постійне відчуття втоми, вороже ставлення до діяльності, неясне почуття занепокоєння, а також поступове наростання обсягу важкої роботи, що призводить до зниження якості та результативності роботи.

Невдоволення діяльністю здатне викликати у людини роздратування, що, у свою чергу, може призвести до розвитку підозрілості. Такий стан посилюється відчуттям відсутності залученості, особливо якщо раніше особа була активною у різних заходах. Додатково, кожен, хто звертається за порадою або допомогою, може викликати у такої особи подальше роздратування.

Поведінкові зміни та ригідність є серйозними ознаками вигорання. Наприклад, людина, яка зазвичай є комунікабельною, емоційною та відкритою, може стати замкнутою та віддаленою, або навпаки – раніше тиха та стримана особа може стати більш говіркою та почати активно вступати в розмови. Також жертва вигорання може проявляти жорсткість у мисленні. Ригідність у особистості часто пов'язана з опором до змін, оскільки це вимагає енергії та несе ризик, що може бути особливо важким для вже виснаженої людини.

Висновки. Синдром емоційного вигорання пройшов значний шлях у своєму історичному розвитку. У наукових дослідженнях цей феномен аналізується у широкому спектрі, починаючи від

загальноприйнятого понятійного апарату до більш складних наукових концепцій, таких як «ерозія душі», «втрата психічної енергії», «стрес совісті» та «механізми психологічного захисту». Ці концепції відображають психічний стан із характерними рисами. Емоційне вигорання часто призводить до негативних наслідків для психологічного та фізичного здоров'я людини. Процес розвитку стану емоційного

вигорання в індивіда відбувається поступово і, хоча його неможливо повністю усунути, можливе затримання його прогресування. Отже, розуміння історії, характеристик та симптомів цього синдрому є ключовим для розробки ефективних програм профілактики в майбутньому, оскільки він має суттєвий негативний вплив на професійну ефективність та особистісний розвиток особи.

Список використаних джерел

1. Жульковський, В.В. (2023). Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України. Пенітенціарна академія України. https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih_01.12.pdf#page=80
2. Середа, І. (2024). Шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. *Věda a perspektivy*, (№1(32)), 98-106. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1\(32\)-97-106](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-106)
3. Інжиєвська, Л.А., & Павленко, М.С. (2024). Феномен резильєнтності до емоційного вигорання медичних працівників. *Наукові перспективи*, 1(43), 792-805. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-792-805](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805)
4. Корольчук, М.С., Корольчук, В.М., & Березовська, Л.І. (2017). Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: КНТЕУ.
5. Красницька, О.В. (2020). Педагогічна майстерність викладача вищої військової школи. Київ: НУОУ.
6. Bouskill, K. E., Danz, M., Meredith, L. S., Chen, C., Chang, J., Baxi, S. M., Huynh, D., Al-Ibrahim, H., Motala, A., Larkin, J., & Akinniranye, O. (2022). Burnout. Santa Monica, Calif. RAND Corporation. Retrieved from https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA400/RRA428-1/RAND_RRA428-1.pdf
7. Нароскі, Е., & Нароскі, А. (2023). Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. (С. Новікова, Пер.). Харків: Книжковий Клуб Сімейного Дозвілля.
8. Прокопенко, А.В. (2014). Психогігієна. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія».
9. П'янківська, Л.В. (2019). Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Київ: Національна академія внутрішніх справ. [Дис. канд. психолог. наук] <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
10. Халанський, В. (2023). Запал без вигорання: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Віват.
11. American Psychological Association. (2012). Stress in America™: Missing the health care connection. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>

References

1. Zhulkovskyi, V.V. (2023). Profilaktyka ta podolannia syndromu profesiinoho vyhorannia personalu Derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby Ukrainy. [Prevention and overcoming of the professional burnout syndrome among the staff of the State criminal-execution service of Ukraine]. Penitentsiarna akademiiia Ukrainy. https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/Konferenciya-verstka-molodih-uchenih_01.12.pdf#page=80 (in Ukrainian)
2. Sereda, I. (2024). Shliakhy pidvyshchennia stresostiikosti ta poperedzhennia emotsiinoho vyhorannia pedahohiv v kryzovykh umovakh. [Ways to increase stress resilience and prevent emotional burnout of teachers in crisis conditions]. *Věda a perspektivy*, (№1(32)), 98-106. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1\(32\)-97-106](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-106) (in Ukrainian)
3. Inzhyievskaya, L.A., & Pavlenko, M.S. (2024). Fenomen rezilyentnosti do emotsiinoho vyhorannia medychnykh pratsivnykiv. [The phenomenon of resilience to emotional burnout among medical workers]. *Naukovi perspektyvy*, 1(43), 792-805. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-792-805](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-792-805) (in Ukrainian)
4. Korolchuk, M.S., Korolchuk, V.M., & Berezovska, L.I. (2017). Profesiine vyhorannia pratsivnykiv osvity: monohrafiia. [Professional burnout of education workers: monograph]. Kyiv: KNTEU. (in Ukrainian)
5. Krasnytska, O.V. (2020). Pedahohichna maisternist vykladacha vyshchoi viiskovoi shkoly. [Pedagogical mastery of a teacher in a higher military school]. Kyiv: NUOU. (in Ukrainian)
6. Bouskill, K. E., Danz, M., Meredith, L. S., Chen, C., Chang, J., Baxi, S. M., Huynh, D., Al-Ibrahim, H., Motala, A., Larkin, J., & Akinniranye, O. (2022). Burnout. Santa Monica, Calif. RAND Corporation.

Retrieved from https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/research_reports/RRA400/RRA428-1/RAND_RRA428-1.pdf

7. Nagoski, E., & Nagoski, A. (2023). Vyhoriannia. Stratehiia borotby z vysnazhenniam udoma ta na roboti. (S. Novikova, Per.). [Burnout: a strategy for combating exhaustion at home and at work]. Kharkiv: Knyzhkovyi Klub Simeinoho Dozvillia. (in Ukrainian)

8. Prokopenko, A.V. (2014). Psykhohihiiena. [Psychohygiene]. Ostroh: Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». (in Ukrainian)

9. P'iankivska, L.V. (2019). Psykholohichna profilaktyka syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy. [Psychological prevention of the «emotional burnout» syndrome among cadets of higher education institutions of the Ministry of internal affairs of Ukraine]. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav. [Dys. kand. psykholoh. Nauk]. (in Ukrainian)

10. Khalanskyi, V. (2023). Zapal bez vyhoriannia: Yak zavershyty tsykl stresu, pratsiuvaty do spodyby y zhyty shchaslyvo. [Ignition without burnout: how to complete the stress cycle, work with pleasure, and live happily]. Kharkiv: Vivat. (in Ukrainian)

11. American Psychological Association. (2012). Stress in America: Missing the health care connection. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>

Summary

GENESIS OF EMOTIONAL BURNOUT OF THE PERSONALITY

Ivasiuk A. PhD student of the National Defence University of Ukraine

Introduction. *In the context of the russian-Ukrainian war, it is crucial to make quick and correct decisions to achieve set goals. On its evolutionary path, Ukrainian society encounters many problems that require immediate solutions. Hybrid warfare, COVID-19, and large-scale invasion are challenges that cannot be ignored in both the society's overall activities and an individual's actions. Ukrainian society must defeat not only its enemy but also a threat to the existence of the entire world. In this context, the individual holds one of the key positions, facing challenges not only related to quick decision-making but also the ability to effectively manage one's emotional state. Therefore, the issue of emotional burnout does not lose its relevance but gains increasing importance. The purpose of this article is to analyze the concept of emotional burnout in Ukrainian and foreign scientific fields, summarizing data in a historical aspect.*

Purpose. *To analyze the concept of emotional burnout in the Ukrainian and international scientific fields, and to summarize the data in a historical aspect.*

Methods. *The main focus of our scientific investigation in this article is directed towards a detailed study of the phenomenon of emotional burnout, revealing the genesis of its formation, the forms and symptoms of its expression, and its progression. Since in the future, we plan to delve into the prevention of emotional burnout, it is important for us to investigate the syndrome of emotional burnout to understand the reasons for its occurrence and to propose effective mechanisms for preventing syndrome of emotional burnout. In this article, we will use the method of theoretical analysis, generalization of literary sources, methods of induction, systematization, and interiorization.*

Conclusion. *The syndrome of emotional burnout has undergone significant development in its historical evolution. In scientific research, this phenomenon is analyzed in a wide spectrum, ranging from the generally accepted conceptual apparatus to more complex scientific concepts such as "soul erosion," "loss of mental energy," "conscience stress," and "mechanisms of psychological defense." These concepts reflect the mental state with characteristic features. Emotional burnout often leads to negative consequences for a person's psychological and physical health. The process of developing a state of emotional burnout in an individual occurs gradually, and although it cannot be completely eliminated, it is possible to delay its progression. Therefore, understanding the history, characteristics, and symptoms of this syndrome is key to developing effective prevention programs in the future, as it has a significant negative impact on the professional efficiency and personal development of an individual.*

Keywords: *neurasthenia; melancholy; emotional burnout; symptom; stress; depersonalization; reduction of personal achievements; emotional exhaustion.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 29.02.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 18.03.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.