

## Синдром емоційного вигорання та його вплив на людину

Вінницький національний технічний університет

### Анотація

*У статті розглянуто особливості емоційного вигорання та його впливу на людину. Визначено сутність поняття емоційного вигорання. Виокремлено основні фактори, які руйнують особистість та викликають емоційне вигорання. Розроблено рекомендації для запобігання виникнення емоційного вигорання.*

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, особистість, фізичне та моральне виснаження, стрес, цінність, внутрішня злагода, психологічне напруження, дефіцит наповненості.

### Abstract

*In the article the features of emotional burnout and its impact on people. It also defines the concept of emotional burnout. Thesis there is determined the main factors that destroy person as a healthy person, and cause emotional burnout. Recommendations for prevention of emotional burnout.*

**Keywords:** emotional burnout, personality, physical and mental exhaustion, stress, value, internal harmony, psychological stress, shortage of fullness.

### Вступ

Емоційне вигорання (burn-out) є симптомом нашого часу, це стан виснаження, який призводить до паралічу наших сил, почуттів і супроводжується втратою радості та задоволеності життям. Сьогодні випадки синдрому вигорання частішають. Це стосується не тільки соціальних професій, для яких цей синдром був характерний і раніше, але й загалом професійного та особистого життя людини. Поширенню синдрому вигорання сприяє наша епоха - час досягнень, споживання, нового матеріалізму, розваг і отримання задоволення від життя. Це час, коли ми експлуатуємо самі й дозволяємо себе експлуатувати [2]. Можна припустити, що й значне інформаційне навантаження сприяє поглибленню такого деструктивного стану особи.

### Результати досліджень

Кожна людина коли-небудь відчувала симптоми вигорання. Ми виявляємо у себе ознаки виснаження, якщо пережили великий емоційний тиск, здійснили щось масштабне.

Емоційне вигорання буває таких видів:

- легке вигорання;
- хронічне вигорання;

У випадках легкого емоційного вигорання виникають такі симптоми, як дратівливість, відсутність бажань, розлади сну (коли людина не може заснути, або, навпаки, спить тривалий час), зниження мотивації, людина відчуває себе некомфортно, можуть проявлятися депресивні симптоми. Коли ситуація закінчується, симптоми зникають самі собою. У цьому випадку можуть допомогти вихідні дні, час для себе, сон, відпустка, заняття спортом. Якщо ми не поповнюємо запаси енергії за допомогою відпочинку, організм переходить в режим економії сил.

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 відчуває себе безсилою, не відчуває, що досягає якихось успіхів [1]. Крім того, коли до людини висувається багато вимог, вона втомлюється, відчуває свою недосконалість, то це теж сприяє емоційному вигоранню.

Кому ж загрожує синдром емоційного вигорання? Перш за все, синдром емоційної спустошеності загрожує тим, хто пов'язаний професією зі стресовими ситуаціями, багато часу проводить з людьми, або у обдарованих, талановитих творчих натур з тонкою душевною організацією і звичкою тримати свої почуття при собі. Страждають від перенапруги також артисти, музиканти, актори - ті, хто пов'язаний з публічною професією, що вимагає емоційної віддачі. РЕВ може проявитися у зв'язку з перенапругою емоційної сфери, в результаті особистих потрясінь і розчарувань. Особливо вразливі люди з високим рівнем відповідальності, прагненням все контролювати особисто або, так званим, "комплексом відмінника".

Цей психологічний недуга вражає в основному досить молодих людей, від 25 до 50 років, коли людина ще сповнений амбіцій і розраховує на адекватну, на його думку, оцінку його особистості соціумом, близькими людьми, колегами по цеху.

Говорячи про причини, то розрізняють три сфери, в яких розвивається цей феномен. Це індивідуально-психологічна сфера, коли у людини виникає сильне бажання віддатися цьому стресу. Друга - соціально-психологічна, або громадська - це тиск ззовні: різні модні течії, якісь суспільні норми, вимоги на роботі, дух часу тощо.

Коли людина нехтує внутрішньою цінністю речей, недостатньо приділяє цьому уваги, виникає недооцінка цінності власного життя. Це призводить до втрати відносин і до невідповідності самому собі. При такому неухважному ставленні до внутрішніх цінностей і цінності власного життя й виникає стрес.

Той стрес, який призводить до вигорання, пов'язаний з тим, що ми занадто довго, без почуття внутрішньої згоди робимо щось без відчуття цінності речей і себе. Таким чином, ми приходимо до стану переддепресії.

Вигорання - це психічний рахунок, який нам виставляють за довге відчужене ставлення до життя. Той, хто більше половини свого часу зайнятий речами, які він робить неохоче, чи не дарує цьому своє серце, не відчуває при цьому радості, то раніше чи пізніше зіткнеться із синдромом вигорання. Скрізь, де людина в своєму серці відчуває внутрішню згоду щодо своєї діяльності, вона захищена від вигорання [3].

Запобігти синдрому емоційного вигорання можна, зокрема, якщо надати відповіді на досить прості питання:

Для чого я це роблю? Для чого я вчуся в інституті, для чого я пишу книгу? Який у цьому сенс? Чи є це для мене цінністю? Чи подобається мені робити те, що я роблю? Чи люблю я це робити? Чи відчуваю я, що це добре? Настільки добре, що я роблю це охоче? Чи приносить мені те, що я роблю, радість?

Можливо, не завжди справи складатимуться таким чином, що викликають почуття радості та задоволення, але потрібно прагнути до того, щоб переважали позитивні емоції.

### Висновок

Синдром вигорання ставить нас перед питанням: чи дійсно я бачу сенс у тому, що роблю? Сенс залежить від того, відчуваємо ми персональну цінність в тому, що робимо, чи ні. Якщо ми слідуємо за уявним сенсом, який прийнятий у суспільстві (кар'єрою, соціальним визнанням, любов'ю оточуючих), але особисто для нас не виступає цінністю, тоді це удаваний сенс. Він вартує нам великих зусиль і викликає стрес. І, як наслідок, у людини виникає дефіцит наповненості. Тоді особа переживає спустошення - навіть коли розслабляється [4].

Отже, 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.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акіндінова І. А. Методи психологічної допомоги роботі з наслідками синдрому емоційного вигорання фахівців допомагають професій / І. А. Акіндінова // Психологічний журнал. / Акіндінова І.А. - 2001. Том 17. - № 4. С. 56-72.

2. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; [перев. с англ.]. – СПб. : Издат. «Питер», 1999. – 464 с.

3. Дудяк В. «Емоційне вигорання». / В. Дудяк. – К. : Главник, 2007. – 128 с.

4. Бойко, В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе і інших / В. В. Бойко. - М. : Філін, 1996. - 472 с.

**Грищенко Анастасія Анатоліївна** — студент групи БТ-146, факультет будівництва теплоенергетики та газопостачання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [nastyia.hrischenko@gmail.com](mailto:nastyia.hrischenko@gmail.com).

Науковий керівник: **Світлана Георгіївна Денисюк** – доктор політичних наук, професор кафедри суспільно-політичних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, [svetadenisiyk@gmail.com](mailto:svetadenisiyk@gmail.com)

**Anastasiia Grishchenko** – Department of Building Heating and Gas Supply, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email : [nastyia.hrischenko@gmail.com](mailto:nastyia.hrischenko@gmail.com).

Supervisor: **Denysiuk Svitlana G.** – PhD in Political sciences, professor in social and political sciences, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, [svetadenisiyk@gmail.com](mailto:svetadenisiyk@gmail.com).