

УДК 159.9

Упиренко Ю. – ст. гр. БП-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ: СТРАТЕГІЇ БОРОТЬБИ З ВИСНАЖЕННЯМ

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Періг І.М

Upurenko Y.

Ternopil Ivan Puluuj National Technical University

EMOTIONAL BURNOUT: STRATEGIES TO COMBAT EXHAUSTION

Supervisor: Ph.d. (Psychology), Associate Professor Perig I. M.

Ключові слова: емоційне вигорання, виснаження, стрес

Keywords: emotional burnout, exhaustion, stress

В сучасних напружених та стресових умовах життєдіяльності, в час невизначеності, високої вимогливості до показників навчальної та професійної діяльності, особистість відчуває психоемоційне напруження, що призводить до появи синдрому емоційного вигорання.

Вивчення даної проблеми є досить актуальним через прямий вплив емоційного вигорання на загрозу психічної стійкості та здоров'ю.

К. Маслач та С.Джексон описали вигорання як синдром фізичного, емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Термін «емоційне вигорання» (burnout) ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг (1974) для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги

Емоційне вигорання (англ.burnout) – це **сукупність відчуття емоційного виснаження, втрати мотивації та цинізму**, синдром постійної втоми, який посилюється з часом та виникає в результаті тривалого стресу [2].

На сьогодні проведено чимало наукових досліджень даного явища, термін «емоційне вигорання» не відноситься до чітко визначеного поняття в системі психологічних знань. Навіть переклад з англійського цього терміну «burnout» визначають як різні смислові відтінки такі як: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання».

Американський психіатр Г. Фрейденбергер вказував, що емоційне виснаження розвивається серед людей, схильних до емпатії та ідеалістичних робочих установок, але в той же час схильних до мрійливості та нав'язливих ідей. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту, який може бути формою часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі чинники.

Основним джерелом вигорання є взаємодія з людьми, яка призводить до професійної деформації особистості та формується під впливом багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів.

До зовнішніх факторів належать:

1) висока професійна відповідальність людини; схильність до тривоги та депресії;

2) придушення негативних емоцій, раціоналізація своєї поведінки;

3) емоційна вразливість та емоційна стриманість.

До внутрішніх факторів належать:

1) нереалістичні вимоги до себе, висока потреба у визнанні;

2) перфекціонізм;

3) постійне бажання догоджати іншим, придушення власних потреб;

4) установка, що робота як головна сфера життя.

Ознаки емоційного вигорання:

1) фізичні ознаки (виснаження та відчуття втоми більшу частину часу, проблеми зі сном, зміна апетиту, зниження імунітету та часті хвороби);

2) емоційні ознаки (непевненість у собі, відчуття самотності та відстороненості, безпорадність, втрата мотивації, негативний та цинічний погляд на речі, втрата відчуття задоволення від життя);

3) поведінкові ознаки (відсторонення від оточуючих, перенесення власного негативного досвіду на інших, довше виконання поставленого завдання, бажання усунення від відповідальності, емоційна нестабільність).

Емоційне вигорання має негативні наслідки. Хронічний стрес у людей з синдромом вигорання негативно позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує нейроендокринну систему. Згодом наслідки вигорання можуть привести до проблем з пам'яттю, увагою та емоціями. Дослідження засвідчують, що у людей з емоційним вигоранням прискорюється витончення префронтальної кори головного мозку – відділу, відповідального за когнітивну діяльність. Кора стоншується природним чином в процесі старіння, але у тих, хто відчував емоційне вигорання, ефект був виражений більш помітно. Ризику піддається не тільки мозок. Вигорання значно збільшує ймовірність розвитку коронарної недостатності [1].

Стратегії боротьби з емоційним вигоранням:

1) **фізична активність:** (хотьба, біг, прогулянки, їзда на велосипеді);

2) зміна активності (відпочинок, подорожі, комунікація, нові цілі та плани);

3) усвідомлення наявності емоційного перевантаження;

4) активний вплив на проблему;

5) **психотерапія, яка є способом підтримки здорового духу** (медитація, аутогенне тренування, майндфулнес, рефлексія, арттерапія);

6) підтримуюче спілкування;

7) **дотримання** звичного режиму дня;

8) **заняття улюбленими справами;**

9) **турбота про себе.**

Отже, емоційне вигорання є актуальною проблемою, яка потребує належної уваги та розуміння для того, щоб люди могли зберегти своє психічне та фізичне здоров'я.

Джерела та література:

1. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/> (дата звернення: 13.04.2024).

2. Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати. URL: <https://advice.telegazeta.com.ua/emocijne-vygorannya-symptomy-fazy-ta-yak-podolaty/> (дата звернення: 13.04.2024).

3. Що таке емоційне вигорання та як його подолати. URL: <https://nashkiev.ua/life/scho-take-emotsiine-vygorannya-ta-yak-yogo-podolati> (дата звернення: 13.04.2024).