

**SCI-CONF.COM.UA**

**SCIENCE AND INNOVATION  
OF MODERN WORLD**



**PROCEEDINGS OF VI INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
FEBRUARY 23-25, 2023**

**LONDON  
2023**

# **SCIENCE AND INNOVATION OF MODERN WORLD**

Proceedings of VI International Scientific and Practical Conference

London, United Kingdom

23-25 February 2023

**London, United Kingdom**

**2023**

## UDC 001.1

The 6<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world” (February 23-25, 2023) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2023. 827 p.

## ISBN 978-92-9472-194-5

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science and innovation of modern world. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-innovation-of-modern-world-23-25-02-2023-london-velikobritaniya-arhiv/>.*

### Editor

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [london@sci-conf.com.ua](mailto:london@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua>

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 Cognum Publishing House ®

©2023 Authors of the articles

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ  
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Шиделко Анна Володимирівна**

канд. соціол. наук, доцент

Львівський державний

університет внутрішніх справ

**Мачита Анастасія Богданівна**

студентка 4 курсу,

спеціальності 053 «Психологія»

Національний університет «Львівська Політехніка»

Інститут права, психології та інноваційної освіти

**Анотація.** У статті здійснено психологічний аналіз проблеми емоційного вигорання особистості. Виокремлено три ознаки, які визначають наявність емоційного вигорання у людини: емоційне виснаження, цинізм і знецінення особистих досягнень, відчуття їхньої неефективності. Зазначено, що синдром емоційного вигорання відноситься до феномену особистісного перенапруження, якщо таке перенапруження (дистрес) довготривале, воно завдає непоправної шкоди здоров'ю людини.

**Ключові слова:** синдром, емоційне вигорання, стрес, професійне вигорання, здоров'я.

На сучасному етапі розвитку людства проблема емоційного вигорання має не лише наукове значення, але й великий суспільний резонанс. Вигорання стало синонімом XXI століття. Тематика активно обговорюється в пресі, соціальних мережах, серед громадських діячів, а також є предметом досліджень вчених людинознавчих наук: медицини, психіатрії, соціології, педагогіки, психології, економіки тощо. Феномен емоційного вигорання є актуальною проблемою психологічного аналізу. Дослідники всього світу реєструють «епідемію» вигорання – загального виснаження, що супроводжується важкими

емоційними, когнітивними та соціальними розладами. Тому звернення до означеної тематики є актуальним і на часі.

Щоденно людина у своєму житті переживає стрес, він може мати позитивний характер, тоді це – еустрес, а також негативне забарвлення, це - дистрес. Переживання стресових станів, а також напруги, загалом є буденним і нормальним явищем для особистості. Водночас, коли стрес стає хронічним, це негативно впливає на загальну картину здоров'я людини, яка відчуває постійну втому, апатію до діяльності, емоційне виснаження тощо. Тобто, відбувається емоційне вигорання особистості. Емоційне вигорання має своє підґрунтя, це – тривалий період постійного стресового стану, спричинений питаннями особистого характеру, проблемами у навчанні, на професійній ниві (фахова діяльність у сфері «людина-людина»), а також історичними подіями суспільства (кризи, революції, війни, голод, землетруси тощо).

Синдром емоційного вигорання відноситься до феномену особистісного перенапруження. Він розвивається у людей, в яких через їхню професійну діяльність є багато взаємодії з іншими людьми і якість спілкування часто залежить від ефективності їх діяльності. Тому синдром вигорання часто розглядається як реакція на стрес у міжособистісному спілкуванні.

Таким чином, люди, які переживають емоційне вигорання, часто відчувають, що не мають влади чи контролю над тим, що відбувається в їхньому житті, у них життя як «у пастці». Знижена життєва енергія, безсоння, відсутність мотивації, прокрастинація ускладнюють мінімізацію процесу емоційного вигорання.

Немає єдиного бачення щодо природи та структури емоційного вигорання. Дослідники синдрому професійного вигорання К. Маслач разом з С. Джексоном, виділили три ознаки, які визначають наявність емоційного вигорання у людини: емоційне виснаження, цинізм і знецінення особистих досягнень, відчуття їхньої неефективності [1]. Історично вигорання розглядалося як ризик, пов'язаний з роботою у сфері «людина-людина», наданням допомоги, тісними міжособистісними контактами. Це стосувалося

соціально-економічних професій: охорона здоров'я, освіта, психологічна практика, управління правоохоронними органами тощо. Згодом контекст вигорання розширився, включивши все більше стресових професійних та організаційних факторів.

Окремі дослідники додали нові виміри до концепції вигорання. Наприклад, іспанський перелік вигорання складається з чотирьох вимірів: ентузіазм щодо роботи, психологічне виснаження, лінь і почуття провини [2]. Водночас дослідники були стурбовані тим, що більш нейтральне формулювання означає втрату конкретних міжособистісних проблем для працівників сфери обслуговування, тому вони розробили новий показник міжособистісної напруги [3]. Проте відкритим залишилося питання, чи є ці додаткові елементи основними компонентами вигорання як такого, чи вони оцінюють досвід або умови, які часто супроводжують досвід вигорання.

На початку ХХІ століття дослідники спробували розширити розуміння синдрому вигорання, звернувши увагу на його позитивну антитезу. Цей позитивний аспект було визначено як «залученість». Хоча існує загальна згода, що залучення до роботи є продуктивним і повноцінним станом у професійній сфері, існують відмінності у його визначенні.

Для деяких дослідників вигорання залучення вважається протилежністю вигоранню та визначається за трьома вимірами, що й вигорання, але у позитивному аспекті. За означеним переконанням, залученість складається зі стану активної енергії, продуктивної залученості та відчуття ефективності [4].

Однак інший підхід визначив трудову залученість як постійний, позитивний афективно-мотиваційний стан задоволення, який характеризується трьома компонентами: енергійністю, відданістю та захопленням. За цим переконанням, залученість до роботи є незалежною та окремою концепцією, яка не є протилежністю вигоранню (хоча має негативне відношення до нього) [5].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психосоціальний стрес на робочому місці пов'язаний з дисбалансом між

високими вимогами (робочий час, обмежений час, контроль, відповідальність), зусиллями людини і винагородою, визнанням та відпочинком. При високих професійних вимогах і мінімальних професійних ресурсів погіршується фізичне і психологічне здоров'я, знижується мотивація до праці, що в кінцевому результаті призводить до виснаження. Це більше, ніж втома через тривалий стрес або перешкоди професійному зростанню.

Зазначимо, що синдром емоційного вигорання супроводжується змінами у функціонуванні ендокринної системи та структур мозку. Магнітно-резонансна томографія (МРТ) ділянок мозку, які беруть участь у виробленні та обробці емоцій, виявила збільшення мигдалин і ослаблення зв'язків цієї структури з іншими ділянками мозку, пов'язаними з дистресом. Цим пояснюється складність контролю над негативними емоціями та загострена реакція на стрес у людей з вигоранням [6].

Експерименти І. Савича підтвердили зміни в анатомічній структурі мозку: прискорене старіння та «зношення» зон, задіяних у моделюванні стресових реакцій. Надмірна активація мигдаликів призводить до поступового витончення медіальної префронтальної кори і вкорочення передньої язикової звивини, що, в подальшому викликає проблеми з пам'яттю та увагою. Перелічені ознаки супроводжують нормальний процес старіння, але в осіб із синдромом вигорання вони більш виражені. Надмірне виділення глутамату в процесі стресу має нейротоксичну дію на сіру речовину головного мозку та призводить до зменшення його об'єму, руйнує нейронні ланцюги [7]. Таким чином, знижуючи когнітивні функції, люди менш схильні логічно вирішувати проблеми та більш вразливі до несприятливих наслідків стресу, що призводить до погіршення якості фахової діяльності та особистого життя, посилюючи виснаження.

При професійному емоційному вигоранні порушується нейроендокринна система регуляції, відповідальна за вивільнення гормону стресу – кортизолу. При звичайному стресі кортизол стимулює діяльність багатьох органів і систем, забезпечуючи адаптацію, а потім повертається до основного рівня. У випадку

вигорання, коли рівень кортизолу підвищується занадто часто, організм не може повернутися до нормального стану. Таким чином, виникає захисна реакція, відбувається зменшення вироблення гормону кортизолу до аномально низького рівня, сигналізуючи про те, що система відповіді організму «згоріла» [8]. Результати клінічних досліджень показали знижений рівень ранкового кортизолу у пацієнтів із виснаженням. Такі пацієнти вже вранці відчують апатію, нестачу енергії та сил щодо будь-якої діяльності. Захисна реакція організму призводить до потенційних проблем зі здоров'ям, ризику ішемічної хвороби серця тощо [9].

На початку 2019 року в Україні було висвітлено інформацію про те, що ВООЗ внесла професійне вигорання до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ), тобто розлад набув статусу офіційного медичного діагнозу [10]. Ця новина була широко розтиражована та підхоплена ЗМІ, тому заперечення МОЗ залишилися майже непоміченими [11]. Зазначимо, що професійне вигорання висвітлено у розділі «Фактори, що впливають на здоров'я населення та доступ до закладів охорони здоров'я». Означене розглядається як додаткова обставина чи проблема, яка здійснює негативний вплив на здоров'я, і про це варто пам'ятати, звертаючись за допомогою з причини будь-якої хвороби, але сама по собі не є хворобою. Відповідно до МКХ-11, вигорання виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося подолати. Термін використовується в професійному контексті і не повинен використовуватися для опису досвіду в інших сферах життя [12].

Поширення виснаження зумовлене глобальними соціальними, культурними та економічними трансформаціями. Очікується, що цей стан стане більш поширеним у розвинутих індустріальних країнах через прискорений темп життя, інтенсивність графіків і робочих навантажень, необхідність конкурувати, що значно посилює психологічний тиск на особистість. В Україні на поширення синдрому вигорання впливають економічна та політична нестабільність, соціальна незахищеність працівників, екологічні проблеми, воєнні дії впродовж року тощо. Точні дані щодо стану поширення синдрому



емоційного, професійного вигорання в Україні досліджена на мінімальному рівні [13].

На сьогоднішній день існує значна кількість наукових публікацій, книг, спеціалізованих журналів, конференцій, присвячених цій проблемі. У ХХІ столітті це швидше розцінюється як розмивання позитивного психологічного стану [14]. Вченими на сьогодні не визначено послідовного трактування механізмів вигорання. Розуміння проблеми суттєво залежить від організаційного контексту, соціальних і національних традицій (наприклад, у Швеції та Нідерландах «вигорання» є офіційним медичним діагнозом), а також від мети конкретного вченого. Проте накопичені знання все ще не в змозі запобігти поширенню професійного вигорання та його наслідків серед населення працездатного віку.

Метафора вогню вдало представляє виснаження енергії – людина одного разу «згоріла», але вогонь не може довго горіти яскраво без постійного і достатнього поповнення ресурсів. Люди охоче визнають симптоми вигорання (емоційного, професійного), обговорюють їх з інтересом, вдячні за те, що вони не самотні у своєму досвіді. Все більше знаменитостей публічно заявляють про себе – «вигоріли», що, з одного боку, сприяє активному публічному обговоренню проблеми, але невиправдано спрощує цей психологічний симптом. Існує ризик того, що феномен емоційного вигорання буде використаний як пояснення надмірно широкого кола проблем, пов'язаних із втомою, природним старінням, депресією, негативною життєвою ситуацією чи іншими проблемами.

Отже, підсумовуючи зазначимо, що обізнаність, профілактика та первинна психологічна підтримка є важливими для подолання емоційного вигорання, як соціального явища. На жаль, самодіагностика та звернення за медичною допомогою зазвичай відбуваються, коли картина розладу натомість явна та проста. Тому, першочерговою перспективою розглядаємо самопомогу – вдосконалення навичок саморегуляції на основі підвищення психологічної культури, усвідомлення стадій і наслідків емоційного вигорання.

Важливо визначити пріоритети, піклуватися про себе для особистого психологічного та фізичного здоров'я. Основним напрямом профілактики вигорання є баланс зусиль і ресурсів. Передусім – це професійні (життєві) вимоги, що передбачають фізичні та психічні витрати, вподальшому – це фізичні та соціальні аспекти середовища праці (побуту), враховуючи особистісні психологічні ресурси, що сприяють виконанню поставлених задач.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Maslach C., Leiter M. P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*. 93 (3). 2008. S. 498–512. [HTTPS://DOI.ORG/10.1037/0021-9010.93.3.498](https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498).
2. Gil-Monte P. R., Figueiredo-Ferraz H. H. Психометричні властивості «Іспанського опитування про вигорання» серед працівників, які працюють з людьми з інтелектуальною недостатністю. *J Intell Disabil Res*. 2013; 57. S. 959-968. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22775138/>.
3. Borgogni L., Consiglio C., Alessandri G. та ін. Міжособистісна напруга на роботі та виснаження. *Eur J Work Organizat Psychol*. 2012; 21. С. 875-98. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359432X.2011.598653>.
4. Maslach C., Leiter M. P. Вигорання. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, Academic Press, Cambridge. 2016. S. 351-357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>.
5. Шауфелі В. Б., Баккер А. Б., Саланова М. Вимірювання залучення до роботи за допомогою короткого опитувальника: міжнаціональне дослідження. *Educ Psychol Meas*. 2006; 66. С. 701-716. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0013164405282471>.
6. Голкар А. Вплив хронічного стресу, пов'язаного з роботою, на регуляцію емоцій і на функціональні зв'язки в мозку. *PLoS One*. 2014. С. 45-49. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104550>.
7. Савич І. Структурні зміни мозку у зв'язку з професійним стресом.

*Кора головного мозку*. 2015. С. 1554-1564. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht348>.

8. Мішель А. Вигорання та мозок. *Спостерігач*. 2016; 29 (2). URL: <https://www.psychologicalscience.org/observer/burnout-and-the-brain>.

9. Oosterholt B. G., Maes J. H., Van der Linden D., Verbraak M. J., Kompier M. A. Вигорання та кортизол: докази нижчої реакції пробудження кортизолу як у клінічному, так і в доклінічному вигоранні. *Журнал психосоматичних досліджень*. 2015; 78. С. 445-451. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.003>.

10. Богомолець О. Емоційне вигорання може стати новою «епідемією» людства. *Українська правда*. 2019. URL: <https://blogs.pravda.com.ua/authors/bogomolec/5cf0dd9a87b5e/>.

11. Професійне вигорання – це явище, а не хвороба: що насправді підтверджено в МКХ-11. 2019. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja-javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>.

12. Міжнародна класифікація захворювань: «професійний синдром» емоційного вигорання. Всесвітня організація охорони здоров'я. 2019. URL: <https://www.who.int/>.

13. Leon M. J., Halbesleben S., Paustian-Underdahl. Діалектичний погляд на виснаження та залучення. *Дослідження вигорання*. 2015; 2(2-3). С. 87-96.

14. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Вигорання: 35 років досліджень і практики. *Career Development International*. 2019; 14. С. 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>.