



Т. І. Назаровець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2268-9804> – Т. І. Назаровець

 bashmachok_57@i.ua

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

На основі науково-теоретичного аналізу розглянуто поняття «професійне вигорання» та його важливість для дослідження у сучасному світі. Проведено огляд досліджень сучасних вчених щодо прояву професійного вигорання у психологічній літературі. Проаналізовано особистісні риси, які можуть зробити працівника вразливим до цього явища. Виявлено, що синдром професійного вигорання розглядається у широкому спектрі тлумачень, оскільки деякі дослідники пов'язують його зі стресом, емоційним напруженням, монотонністю або напруженістю роботи, невідповідністю в професійній адаптації, надмірним захопленням професією, нереалістичними очікуваннями від роботи, недоліками у відповідності до посади тощо. Присвячено увагу на ключові фактори та чинники, що сприяють розвитку професійного вигорання. Окреслено симптоми професійного вигорання з метою раннього виявлення цього стану серед професійного колективу та корекції. Описано класифікацію симптомів вигорання. Встановлено, що вигорання – це складний процес, який може мати різноманітні прояви. Важливо розуміти, що симптоми цього стану різняться залежно від особистості та контексту. Навіть один симптом сам по собі не обов'язково означає розвиток вигорання і може потребувати уважнішого спостереження. Вчені підтверджують, що вигорання – це поєднання певних симптомів, які також можуть спостерігатися при інших станах або хворобах. Професійне вигорання поступово розвивається: від забування до переростання у хронічні захворювання та депресію.

Ключові слова: професійне вигорання, професійна деформація, ризиконебезпечні професії.

T. I. Nazarovets

Ukraine Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

THEORETICAL ANALYSIS OF THE ISSUE OF PROFESSIONAL BURNOUT

The article provides a scientific-theoretical analysis of the concept of "professional burnout" and its significance in contemporary society. It reviews studies conducted by modern researchers on the manifestation of professional burnout in psychological literature. The analysis delves into personal traits that could render an employee susceptible to this phenomenon. It's been observed that the syndrome of professional burnout is interpreted across a wide spectrum of explanations. Some researchers associate it with stress, emotional strain, job monotony or pressure, professional maladaptation, excessive enthusiasm for the profession, unrealistic work expectations, discrepancies in role compliance, among other factors. Emphasis is placed on key elements and factors contributing to the development of professional burnout. Symptoms of professional burnout are outlined for early detection within professional circles and for corrective measures. A classification of burnout symptoms is also provided. It's been established that burnout is a complex process with diverse manifestations. Understanding that the symptoms of this condition can vary depending on the individual and context is crucial. Even a single symptom by itself doesn't necessarily indicate the development of burnout and may require closer observation. Scientists confirm that burnout is a combination of specific symptoms that can also be observed in other conditions or illnesses. Professional burnout gradually evolves: from forgetfulness to evolving into chronic illnesses and depression.

Keywords: professional burnout, professional deformation, specialists in risky professions.

Актуальність дослідження. Сталий розвиток України як суспільства, яке прагне інтегруватися до європейської спільноти, потребує створення однакових умов для всіх особистостей, незалежно від їх статі, для того щоб вони могли розкрити свій потенціал у будь-якій

сфері життя. Підвищення інтенсивності та самоосвіти серед фахівців призводить до збільшення комунікативного навантаження та рефлексії, що, в свою чергу, виснажує особисті ресурси та знижує професійну мотивацію. Це може призвести до погіршення фізичного та

психічного стану здоров'я, меншої стійкості до розвитку професійної деформації, професійних захворювань, включаючи професійне вигорання. Ця проблема особливо актуальна для людей, які обрали професії у сфері безпеки людини. Фактори, такі як висока відповідальність, підвищена тривожність, незадоволеність результатами та винагородою, соціальне насильство, втрата інтересу до своєї діяльності та обмеження в кар'єрному зростанні, можуть викликати професійне вигорання. Проте наявні теоретичні та емпіричні досягнення у галузі знань недостатньо повно висвітлюють психологічний зміст професійних деформацій та феномену професійного вигорання, що обмежує наше уявлення про деформаційні процеси як руйнівне явище у сучасному суспільстві. Такий стан вивчення цієї проблеми потребує розробки психологічної концепції деформаційних процесів особистості та комплексного вивчення цього явища в контексті сучасної психологічної науки.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу проаналізувати поняття професійного вигорання у психологічній науці та визначити особливості розвитку професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній психологічній науці проблемі професійного вигорання присвятили низку наукових досліджень, зокрема такі науковці: О. Вавринів, С. Джексон, Р. Лазарус, А. Литвін, Л. Карамушка, З. Кісіль, З. Ковальчук, І. Коваль, М. Коваль, М. Козяр, К. Маслач, Л. Матвієнко, Е. Михлюк, Л. Руденко, С. Стельмах, Р. Яремко, Т. Яценко та ін.

Дослідження австрійського психотерапевта А. Ленгле вказують на зростання професійного вигорання через споживацько-прагматичний характер нашого часу. Цей підхід спрямований на максимальну професійну продуктивність заради матеріальних цінностей, що призводить до поспіху, фізичного та емоційного перевантаження та виснаження.

Спираючись на концептуальні ідеї вчених, що вивчають синдром професійного вигорання, можна розглядати професійне вигорання як складну систему, що взаємодіє з різними системами на різних рівнях де основною є система професійного становлення фахівця.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Професійне вигорання – це синдром, який означає втрату позитивних почуттів у професіонала, супроводжується зниженням самооцінки та негативним ставленням до роботи. Цей термін походить від концепції робочого стресу, вказуючи на труднощі впоратися зі стресом, що призводить до деморалізації та зниження продуктивності.

В наш час, синдром вигорання отримав статус діагнозу в «Міжнародній класифікації хвороб» під кодом «Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям». Л. Карамушка пояснює зміст синдрому «професійного вигорання» та його зв'язок з професійним стресом, стверджуючи, що цей синдром у загальному розумінні можна трактувати як реакцію на стрес, що виникає через тривалі професійні навантаження середньої інтенсивності. Науковиця виокремлює кілька основних підходів до вивчення цього синдрому: перше – «професійне вигорання» розглядається як стан виснаження на фізичному, психічному та емоційному рівнях, спричинений тривалим перебуванням у ситуаціях інтенсивної емоційної напруги; друге – це двокомпонентна модель, що включає емоційне виснаження та деперсоналізацію; третє – підхід, запропонований американськими вченими К. Маслач і С. Джексон, які розглядають професійне вигорання як трикомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження власних особистісних досягнень [5].

Загальний огляд позицій дослідників щодо проблеми емоційного вигорання серед фахівців у соціономічних сферах дає змогу визначити його як явище, що відображає порушення особистості, що може бути небезпечним для професіоналів через емоційне виснаження, втрату ідентичності, обмеження особистих досягнень та потенційно є ключовим фактором у вразливості цього типу професіоналів.

Р. Лазарус відзначав, що здатність подолання стресу у більшості випадків є більш важливою, ніж сам характер, розмір або частота стресового впливу. Тому поведінку, спрямовану на зменшення впливу стресорів на особистість, називають «копінг-стратегіями» або стратегіями подолання [5].

Індивідуальні особливості особистості, такі як стать, вік, цінності, мотивація, рівень амбіцій, здібності та інші риси, суттєво впливають на професійний розвиток. Однак зовнішні фактори, такі як ринкова ситуація у сфері праці, потреби в певних професіях та соціально-економічна обстановка в країні, мають найбільший вплив.

У своїх працях З. Ковальчук стверджує, що чинникам професійної деформації слугують емоційне вигорання та зумовлені ним особистісні властивості, а також деякі сталі характеристики особистості (психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; агресивність; акцентуації характеру; екстра - та інтроверсія, нейротизм; тип темпераменту, емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень) [3].

Сучасні українські науковці О. Вавринів та Р. Яремко вказують у своєму дослідженні, що професійне вигорання є динамічним процесом, що чинить негативний вплив на особистість і її професійну діяльність, а також може бути відтермінований в часі від прояву певних симптомів, а також підкреслюють, що симптомами професійного вигорання можуть бути хронічна втома, дратівливість, надмірне хвилювання, відстороненість від колег, конфліктність, емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності, підвищення незадоволеності власною діяльністю [2].

Ю. Ковроський наголошує, що жінки більшою мірою схильні до професійного вигорання через психосоматичні та психовегетативні порушення, а також редукцію професійних обов'язків. Жінки в стресовій ситуації схильні до вигорання через емоції, моральне спустошення та брак соціально-психологічної підтримки в сім'ї [4].

Наразі існує різноманіття класифікацій факторів, що спричиняють професійне вигорання, проте в психологічній літературі науковці зазначають декілька класифікацій цих чинників.

Фактори, що впливають на вигорання, включають особистісні особливості нервової системи та темпераменту. Розглянемо характеристики фахівців, які найбільше схильні до синдрому вигорання:

– Фахівці, які не можуть зняти емоційний дискомфорт, пов'язаний з виконанням обов'язків посадових інструкцій і внаслідок цього переживають внутрішній конфлікт. Постійне переживання цього, особливо якщо це неусвідомлений конфлікт, потребує більше зусиль та енергії;

– Працівники комунікативних професій, які мають труднощі у вирішенні злагодження особистісних особливостей з вимогами професії. Вони не мають достатньої енергії, відзначаються скромністю та сором'язливістю, схильні до ізоляції та зосередження на предметі професійної діяльності;

– жінки, які змушені поєднувати роботу та сімейне життя, з великим навантаженням у професійній сфері. Вони відчувають тиск через необхідність постійно підтверджувати свої професійні здібності в умовах жорсткої гендерної конкуренції;

– працівники, які працевлаштовані на короткостроковий трудовий контракт, що викликає у них постійний страх втрати роботи;

– спеціалісти, які працюють як зовнішні консультанти та вимушені самостійно знаходити клієнтів на ринку праці;

– фахівці ризиконебезпечних професій (рятувальники, поліцейські, військовослужбовці, прикордонники, медики та весь силовий сектор оборони України) люди які постійно здійснюють свої службові обов'язки у екстремальних та особливих умовах діяльності, пов'язаних з постійним ризиком для життя.

Отже, синдром професійного вигорання – це реакція на стрес, спричинена постійними вимогами мобілізації ресурсів особистості у професійній діяльності, яка вимагає від людини надмірної відданості роботі, що часто призводить до нехтування сімейним життям та відпочинком [1].

Синдром професійного вигорання прогресує поступово і має три стадії:

• Перша стадія характеризується легкою формою симптомів, які можуть проявлятися через занадто велику відданість роботі, наприклад, забуванням робочих моментів. Ці початкові сигнали часто залишаються без уваги. Тривалість цієї стадії може варіювати від трьох до п'яти років, залежно від характеру роботи та особистості професіонала;

• Друга стадія характеризується втратою інтересу до роботи та спілкування, з'являється апатія та переживання стійких негативних симптомів. Це стає регулярнішим і складніше піддається корекції. Тривалість цієї стадії, у середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років;

• Третя стадія характеризується хронічними симптомами, можливим розвитком фізичних та психологічних проблем, таких як виразки шлунку чи депресія. Виникає сумнів у цінності роботи, професії та життя загалом. Втрачається інтерес до роботи та життя, виникає емоційна апатія, почуття відсутності енергії. Тривалість цієї стадії може бути від десяти до двадцяти років;

• Остаточна стадія – повне вигорання, яке може викликати відразу до зовнішніх факторів навколишнього середовища;

Синдром вигорання, як реакція на постійні стресори в роботі не обмежується лише професійною сферою, але проявляється в різних аспектах особистого життя. Цей стан може призвести до втрати сенсу та емоційного розчарування в житті [6].

Отже, вигорання можна розглядати як групу або комплекс симптомів, що проявляються у поєднанні, однак ці симптоми досить рідко проявляються одночасно у всіх, оскільки вигорання є винятково індивідуальним процесом. Наявність лише одного симптому зазвичай не свідчить про розвиток синдрому вигорання і потребує подальшого спостереження за станом та поведінкою. Експериментально доведено, що вигорання – це специфічне поєднання симптомів,

яке може також спостерігатися у інших станах, синдромах або захворюваннях.

К. Маслах у своїй класифікації описала три групи симптомів вигорання: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

Психофізичні симптоми синдрому вигорання включають:

- постійна, хронічна втома, навіть вранці, після сну;
- емоційне й фізичне виснаження;
- зниження сприйняття та реакції на швидкі зміни у навколишньому середовищі;
- загальна астенизація, яка проявляється у виснаженості, ослабленні або втраті здатності до тривалого фізичного чи розумового напруження, а також безпричинних головних болях;
- зміна ваги;
- проблеми зі сном та сонливість удень;
- складнощі з диханням під фізичним або емоційним стресом.

До соціально-психологічних симптомів відносяться:

- пасивність, беземоційність, відчуття пригніченості;
- збільшена роздратованість, відмова від спілкування та допомоги, самоізоляція;
- постійні почуття провини, образи, підозрілості, сорому;
- невинуватий неспокій та підвищена тривога щодо подій, які насправді не відбуваються;
- невпевненість у собі, страх осуду оточення та переваги відповідальності;
- загальна негативна установка на життя і професійні перспективи.

До поведінкових симптомів відносяться:

- почуття ускладнення роботи та реалізації завдань;
- необґрунтована зміна робочого графіку;
- почуття марності, невіра в поліпшення та байдужість до результатів;
- невиконання важливих завдань, упереджена увага до дрібних деталей;
- надмірна критичність до колег та віддалення;
- надмірне вживання шкідливих речовин [7].

Дослідження проблематики професійного вигорання вказують на необхідність попередньої роботи з працівниками для зменшення факторів, що спричиняють вигорання, таких як психоемоційне навантаження, конфлікти в керівництві, надмірні вимоги, недостатність мотивації, нестабільний графік роботи та ізоляція.

Висновки. Звідси очевидно, що вигорання – це складний процес, який може мати різноманітні прояви. Важливо розуміти, що симптоми цього стану різняться залежно від особистості та контексту. Навіть один симптом сам по собі не

обов'язково означає розвиток вигорання і може потребувати уважнішого спостереження. Вчені підтверджують, що вигорання – це поєднання певних симптомів, які також можуть спостерігатися при інших станах або хворобах. Професійне вигорання поступово розвивається: від забування до переростання у хронічні захворювання та депресію.

За останні роки спостерігається зростання кількості людей, які відчувають професійне вигорання у всіх європейських країнах. Це пов'язано з глобальними змінами в економіці, політиці та екології, а також з нестабільністю соціальної ситуації у нашій державі. Професіонали різних сфер відчувають загальне почуття нестабільності, невпевненості у майбутньому, непевності перед постійно мінливими тенденціями, що призводить до тривалого стресу. Це підсилює вплив інших факторів вигорання, що наголошує на необхідності розробки ефективних методів боротьби з цим впливом.

Перспективи подальших розвідок. Огляд наукової психологічної літератури та результати досліджень професійного вигорання показують відсутність узагальненої базової концепції цього явища. Це дає можливість для подальшого дослідження та виявлення найбільш ефективних шляхів запобігання цьому стану у майбутніх професіоналів. Зокрема вважаємо за потрібне провести експериментальне дослідження розвитку професійного вигорання у фахівців служби цивільного захисту, які щодня у своїй професійній діяльності зустрічаються з ризиком для життя та здоров'я, що, в свою чергу, впливає на професійну деформацію.

Список літератури:

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні». URL: www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940
2. Вавринів О.С., Яремко Р.Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)* – 2022. – №. 2. – С. 10-16.
3. Ковальчук З. Я. Вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників ризиконебезпечних професій. *Психологія особистості*. - 2018. Т.9. №1. С. 35-44.
4. Ковровський Ю.Г. Особистісні чинники професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України.

Організаційна психологія. Економічна психологія : науковий журнал Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко та Л. М. Карамушки (гол. ред.) та ін.]. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 3. С. 58–65.

5. Матвієнко Л. І., Коваленко А. І. Детермінанти професійного вигорання працівників сфери громадського харчування. Особистість у сучасному соціопсихологічному вимірі: монографія / за заг. ред. Г. А. Приба, Є. М. Калюжної; колектив авторів. Херсон: Олді+, 2022. С. 255

6. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі [Текст] / заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.

7. Maslach C. Job Burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. Vol. 12. Iss. 5. P. 189–192.

References:

1. Balakireva K. O. Methodological Recommendations for Social Service Specialists "Prevention and Overcoming of Professional and Emotional Burnout". United Nations Development Program "Support to Social Sector Reforms in Ukraine". [in Ukrainian]. URL: www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940

2. Vavryniuk O., Yaremko R.. (2022). Osoblyvosti profesiinoho vyhorannia fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesii. *Features of professional burnout in specialists in risky professions*. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav (seriia psykholohichna)– №. 2. – S. 10-16. [in Ukrainian].

3. Kovalchuk Z. Ya. (2018). Vplyv osobystisnykh vlastyvoستي na formuvannia profesiinoyi deformatsii pratsivnykiv ryzykonebezpechnykh profesii. *The impact of personality traits on the formation of professional deformation among workers in specialists in risky professions*. / Z. Ya. Kovalchuk // *Psykholohiia osobystosti*. Т.9. №1. S. 35-44. [in Ukrainian].

4. Kovrovskiy, Y. G. (2015). Personal factors of professional burnout in the personnel of the Rescue Service of the State Emergency Service of Ukraine. *Organizational Psychology. Economic Psychology: Scientific Journal of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, (3), 58–65. Kiev: G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

5. Matviienko, L. I., & Kovalenko, A. I. (2022). Determinants of professional burnout among public catering sector employees. *Personality in the contemporary socio-psychological dimension: monograph* (H. A. Priba & Ye. M. Kaliuzhna, Eds.). [in Ukrainian].

6. Psychologist in the NUS: joyfully and confidently move! The psychologist's guide to the New Ukrainian School: [text] / ed. Ye. V. Afonina, O. O. Zaritzkyi, N. V. Mishchenko. - Kramatorsk: Vytoky. -2018, 250 s. [in Ukrainian].

7. Maslach, C. (2003). Job Burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 12, iss. 5, pp. 189–192 [in English].

© Т. І. Назаровець, 2023.

Оглядова.

Надійшла до редакції 27.11.2023.

Прийнято до публікації 12.12.2023.