

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ

## EMOTIONAL BURNING AS A FACTOR OF PROFESSIONAL DEFORMATION

У статті розкриваються питання, що стосуються благополуччя і збереження психічного здоров'я особистості, адже від цього залежить не лише життєдіяльність конкретної особи, а й суспільства в цілому. У ній розглянуто необхідність будувати комфортне життя в різних сферах існування індивіда, зокрема особистого, сімейного, професійного. Розкрито інформацію про те, що на дискомфортні стани переважно впливає емоційне вигорання. Подано визначення понять «емоційне вигорання», «професійне вигорання», що трактуються у статті як синонімічні терміни, а також окреслено значення словосполучення «професійна деформація».

Підкреслено, що емоційне / професійне вигорання є основним чинником, який впливає на деформацію особистості у професійній сфері. Охарактеризовано психологічні причини, що впливають на появу синдрому емоційного вигорання, пов'язані з професійною діяльністю. Також визначено чинники, що мають негативний вплив на психологічне здоров'я населення та працівників різних сфер і призводять до великої кількості стресогенних факторів у житті людини. Акцентовано на тому, що складність умов здійснення роботи, психоемоційні та фізичні навантаження сприяють швидкому розвитку емоційного вигорання особистості, що негативно позначається на виконанні професійних обов'язків і призводить до професійної деформації.

Визначено, що виконання однієї і тієї ж роботи протягом тривалого часу формує у фахівця низку важливих професійних якостей, сприяє розвитку компетентності. Однак поряд з цим в такого фахівця з'являються якості, що деформують особистість, тому на стадії професіоналізації відбувається розвиток професійних деструкцій. Зроблено акцент на тому, що кожна професія накладає певний відбиток на характер і особистісні якості людини, особливо у сферах, що пов'язані з активною комунікацією з великою кількістю людей. Окреслено основні причини та низку характерних рис, що сприяють формуванню комплексного уявлення про професійну деформацію як негативне явище. Зазначено, що результатом усіх видів професійної деформації є певні стани психіки, тому варто зважати на наслідки такої деформації і проводити відповідну профілактичну роботу.

**Ключові слова:** благополуччя, емоції, вигорання, деформація, деструкція, стресостійкість, професійна діяльність, психічне здоров'я.

The article reveals the issues related to the well-being and mental health of the individual, because it depends not only on the life of a particular person, but also society as a whole. It considers the need to build a comfortable life in various spheres of individual existence, including personal, family, professional. Information has been revealed that uncomfortable states are more affected by emotional burnout. The definitions of "emotional burnout", "professional burnout", which are defined in the article as synonymous terms, are given, and the meaning of the phrase "professional deformity" is outlined.

It is emphasized that emotional / professional burnout is the main factor influencing the deformation of the individual in the professional sphere. The psychological causes of emotional burnout associated with professional activities are described. Factors that have a negative impact on the psychological health of the population and workers in various fields and lead to a large number of stressors in human life have also been identified. Emphasis is placed on the fact that the complexity of the conditions of its implementation, psycho-emotional and physical stress contribute to the rapid development of emotional burnout, which will negatively affect the performance of professional duties and lead to professional deformation.

It is determined that performing the same work for a long time forms a number of important professional qualities in a specialist, contributes to the development of competence, but at the same time there are qualities that deform the personality and at the stage of professionalization of many activities. Emphasis is placed on the fact that each profession leaves a certain imprint on the character and personal qualities of man, especially in areas related to active communication with a large number of people.

The main reasons and a number of characteristic features that contribute to the formation of a comprehensive view of occupational deformity as a negative phenomenon are outlined. It is noted that the result of all types of occupational deformities are certain mental states, as well as the need to take into account the consequences of such deformities and to carry out appropriate preventive work.

**Key words:** well-being, emotions, burnout, deformation, destruction, stress resistance, professional activity, mental health.

УДК 159.923-057.45

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.27>

**Самкова О.М.**

к.психол.н.,

доцент кафедри фундаментальних дисциплін

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

**Бовдир О.С.**

к.пед.н., доцент,

доцент кафедри фундаментальних дисциплін

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

**Вельдбрехт О.О.**

к.психол.н.,

доцент кафедри фундаментальних дисциплін

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

**Постановка проблеми.** Двадцять перше століття кинуло людству низку викликів, що по-різному відображаються на соціальному житті осіб. Серед таких викликів

є збереження психологічного благополуччя людини. Останніми роками воно все частіше стає предметом дослідження у психологічній науці та практиці.

Питання благополуччя і збереження психічного здоров'я нині на часі, адже від цього залежить не лише життєдіяльність конкретної особи, а й суспільства в цілому. З огляду на це наразі психологи актуалізують проблеми, пов'язані з визначенням того, що є основою внутрішньої рівноваги особистості, яким чином здійснюється регуляція поведінки та як вона допомагає людині у вирішенні питання благополуччя.

Комфортне життя людини пов'язане з різними сферами існування, зокрема особистими, сімейними, професійними. На жаль, не завжди воно є таким. На появу дискомфортних станів здебільшого впливає емоційне вигорання. Його пов'язують з професійною діяльністю, бо більшу частину часу сучасна доросла людина проводить на роботі. У зв'язку з цим відбувається професійна деформація, що потребує ретельного дослідження.

Високі вимоги, які ставить роботодавець перед своїми співробітниками і які пов'язані з особливою відповідальністю та емоційним навантаженням, потенційно містять у собі небезпеку тяжких переживань і ймовірність виникнення професійного стресу. Крім того, складні умови роботи, психоемоційні та фізичні навантаження сприяють швидкому розвитку емоційного вигорання особистості, що негативно позначається на виконанні професійних обов'язків. З огляду на сучасний ритм життя і роботи не кожна людина може самостійно впоратися з психічним навантаженням, тому варто проводити відповідну роботу з профілактики емоційного вигорання. Відповідно до цього актуальним є питання дослідження впливу емоційного вигорання на професійну деформацію.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про психічне благополуччя особистості, проблеми психічного здоров'я та синдром емоційного вигорання писали такі науковці: Б. Братусь, М. Буріш, В. Дудяк, В. Зеньковський, Л. Карамушка, Л. Куликов, М. Лейтер, К. Маслач, В. Павленко, Т. Ранинська, А. Реан, О. Старченкова, Х. Фрейденбергер, У. Шауфелі.

Дослідженням питань, що стосуються задоволеності професійною діяльністю, особливостей професійного стресу, проявів синдрому емоційного вигорання під час роботи, займалися С. Безносков, В. Заусенко, Л. Карамушка, Б. Новиков, В. Медведєв, Т. Ранинська, А. Реан, Р. Шаміонов.

І. Ващенко, К. Гренліф, В. Клименко, Ю. Кулюткін, Л. Леженіна, К. Маслач, Н. Побірченко, О. Полуніна, Б. Содерфельдт, Г. Сухобська, Н. Чепелева, Т. Форманюк вивчали фахові ознаки й специфіку їх дії на спеціаліста, яка впливає на емоційне вигорання у різних професіях.

Низка науковців особливу увагу приділяла дослідженню питання професійної деформації працівників різних установ і організацій (С. Безносков, В. Медведєв, Б. Новиков).

**Мета статті** – розкрити негативний вплив синдрому емоційного вигорання на психічне здоров'я особистості та його роль у професійній деформації.

**Виклад основного матеріалу.** Усе більше сучасний світ потерпає від різних негараздів, зокрема природних катаклізмів і соціально-економічних проблем. Ці тенденції негативно впливають на ринок праці, на розвиток країни і на емоційний стан людини, яка стикається з проблемами сьогодення.

Особливо відчутним є вплив на особу у професійній сфері. Це стосується того, що часто більшість людей працює понаднормово. Потрапивши додому, ще «працюють», бо не можуть «перемкнути» свій емоційний стан на відпочинок. Від цього виникають такі симптоми: емоційне напруження, відчуття постійної перевтоми, підвищення частоти та інтенсивності головного болю, безсоння, погіршення стану здоров'я, роздратованість, небажання виконувати свою роботу. Такий стан треба контролювати. Необхідно проводити психо-профілактичну роботу.

Отже, якщо людина не має задоволення від роботи, мало відпочиває, не може сконцентруватися на рішеннях, не може брати відповідальність за виконання власної роботи, то такі симптоми є ознаками емоційного вигорання, що згодом призводить до професійної деформації.

Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі. Водночас особі характерна супутня зневага до сімейного життя або відпочинку [1].

Отже, емоційне вигорання залежить від хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та індивідуальних ресурсів людини. Воно виникає в результаті накопичення негативних емоцій, що не були своєчасно вивільнені. Наслідком цього є зниження якості роботи, втрата інтересу до неї і навіть зміна професійної діяльності, а також порушення психічного і фізичного здоров'я. Тобто емоційне вигорання призводить до професійної деформації людини.

У психологічній літературі проблема професійного вигорання розглядається у межах трьох основних напрямів: 1) це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емо-

ційно перевантажених ситуаціях спілкування; 2) професійне вигорання – це двовимірна модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; 3) професійне вигорання – це трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію особистісних прагнень [2; 3].

У нашій статті терміни «емоційне вигорання» і «професійне вигорання» будемо вживати як синонімічні поняття.

Виконання однієї і тієї ж роботи протягом тривалого часу формує у фахівця низку важливих професійних якостей, сприяє розвитку компетентності, але провокує появу якостей, що деформують особистість, тому на стадії професіоналізації відбувається розвиток професійних деструкцій.

Існує низка підходів до розуміння деструкцій, які виникають у процесі виконання трудової діяльності і негативно впливають на її продуктивність. Вони породжують професійно небажані якості і змінюють професійну і особисту поведінку людини.

У феномені професійної деформації відображається фундаментальний принцип вітчизняної психології – принцип нерозривної єдності свідомості, особистості та діяльності. Прийнято вважати, що трудова та соціальна діяльність є провідною характеристикою зрілої особистості. У процесі трудової діяльності людина розвиває свої задатки, проявляє властиві їй здібності, формує свої цінності, задовольняє свої потреби та інтереси. Саме професійна діяльність накладає відбиток на особистісні характеристики людини. Необхідно також враховувати, що, з одного боку, особливості особистості працівника справляють істотний вплив на процес і результати професійної діяльності, а з іншого боку, формування людської особистості відбувається в ході професійної діяльності і під її впливом [4].

Професійна деформація – когнітивне перекручування, психологічна дезорієнтація особистості, що формується через постійний тиск зовнішніх і внутрішніх факторів професійної діяльності і приводить до формування специфічного професійного типу особистості [4].

До основних причин розвитку професійної деформації відносять:

- небажання працювати в цій галузі (деякі люди розуміють, що ця робота не для них, відразу, а комусь для цього потрібні роки);
- професійну втоми, яка накопичується за роки роботи;
- вікові зміни (у молодості ця професія була для вас підходящою, а зараз ви виконуєте свої функції автоматично);
- нерозуміння цілей своєї роботи;
- монотонію (постійну одноманітну роботу), перевантаження службовими справами і високу самовпевненість;

- високий рівень нервозності, стомлюваність, постійний стрес;

- неправильну дисципліну;
- віддачу всього себе роботі при невідомості заслуг колегами;

- напруженість, конфлікти серед колег;
- нестачу умов для самовираження, коли творчий підхід і нові ідеї відкидаються без обговорення;

- неможливість подальшого навчання, підвищення кваліфікації, професійного зростання [1].

У професійній деформації можна виділити низку її характерних рис, що сприяють формуванню комплексного уявлення про це негативне явище. Серед них є такі риси:

- за характером (наприклад, процес впливу низки зовнішніх факторів – оточуючого середовища, змісту, умов, тривалості виконання службово-трудої діяльності тощо, а також внутрішніх особливостей самої особи – світоглядних, моральних, психологічних, емоційних, вольових, інтелектуальних особливостей, наявності психічних аномалій тощо – на працівника установи виконання покарання);

- за походженням (результат саме професійної діяльності особи та виконання нею функціональних обов'язків);

- за наслідком (наприклад, вплив на якість (професіоналізм, компетентність, ініціативність, чесність, відданість справі України тощо) службової (трудої) діяльності, що виконується працівником пенітенціарної системи);

- за об'єктом впливу (наприклад, структура особистості (стереотипи сприймання, ціннісні орієнтації, характер, способи спілкування, поведінка тощо) працівника установ виконання покарань) [5].

Кожна професія накладає певний відбиток на характер і особистісні якості людини, особливо у сферах, що пов'язані з активною комунікацією з великою кількістю людей. Наприклад, у лікарів деформація проявляється в повному автоматизмі навичок і якостей, тобто вони автоматично оцінюють здоров'я людини, зокрема і за зовнішнім виглядом людини, намагаються знайти зв'язок з будь-яким захворюванням, при цьому радячи співрозмовнику пройти необхідні обстеження. Така повсякденна робота протягом багатьох років часто призводить до професійного вигорання. Також найчастіше деформація особистості відбувається у професійній діяльності педагога. Це пов'язують з тим, що вчителі часто витрачають психічний ресурс на штучний пошук помилок в роботах учнів, постійні причіпки. Якщо освітянин має великий стаж роботи, то, перебуваючи вдома, він продовжує оцінювати поведінку родичів, членів сім'ї, знайомих, виставляючи при цьому кожному з них оцінки. Вчитель може також давати оцінки і робити зауваження незнайо-

мим людям, навіть не усвідомлюючи своїх дій. Така стереотипна поведінка вирізняє педагогів з-поміж інших людей і є ознакою професійної деформації.

Ми не будемо розглядати вплив емоційного вигорання як чинника професійної деформації на інші професії, зважаючи на обсяг статті. Але зазначимо, що більшість осіб у різних професійних сферах схильна до професійного вигорання. Особливо це стосується людей з вразливою психікою та нестійким емоційним станом.

Результатами усіх видів професійної деформації є такі прояви:

- зниження результативності трудової діяльності;
- кризи, конфлікти, психологічна напруженість;
- незадоволеність соціальним оточенням і життям в цілому [6].

Отже, для подолання деформацій у професійній сфері індивіду треба зважати на низку чинників, зокрема на емоційне вигорання, вміти його розпізнавати, усвідомлювати, враховувати наслідки та здійснювати профілактику.

Для збереження професійної працездатності варто враховувати такі аспекти:

- саморегуляцію професійної діяльності, яка передбачає здійснення цілеспрямованої діяльності, попереднє психологічне програмування дій і їх регуляцію в ході самої діяльності;
  - самоконтроль професійної діяльності.
- Одним із провідних механізмів забезпечення надійності суб'єкта діяльності, що відображає ступінь його професійної придатності, є самоконтроль дій щодо управління та регулювання трудового процесу, а також результатів діяльності;
- професійну компенсацію. Подолання негативних явищ у професійному становленні людини (деформацій, наслідків криз) здійснюється шляхом компенсації та реабілітації [6].

Отже, наразі не існує універсальних рекомендацій щодо подолання вигорання, але це не означає, що проблему не варто вирішувати. Тобто індивіду необхідно розділяти робочу частину життя та сімейну й не змішувати їх, не брати роботу додому, не затримуватись на роботі. Також важливими є фізичні вправи та прогулянки, творча діяльність, хобі. Це допомагає відволіктись від роботи. Досить

корисними будуть короткочасні перерви для отримання ресурсу, коли ви відчуваєте, що ситуація занадто напружена.

**Висновки.** Матеріал, поданий у статті, дає можливість зробити висновки про те, що емоційне вигорання має негативний вплив на людину, її діяльність, зокрема професійну, а також на самопочуття, тому варто його правильно діагностувати, а для його подолання потрібно дотримуватися рекомендацій спеціалістів. Емоційне вигорання є основним чинником, який пов'язаний з психічним здоров'ям і впливає на професійну деформацію особистості. Отже, з урахуванням характерних рис, причин, наслідків професійної деформації треба проводити відповідну роботу щодо недопущення деструкції у психіці людини.

**Перспективи.** Подальші дослідження варто проводити у напрямках детального аналізу впливу емоційного / професійного вигорання у професійних сферах, де особи неактивно стикаються з великою кількістю людей, дослідження впливу методик на індивіда з різних професій щодо подолання в нього синдрому емоційного вигорання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Емоційне вигорання чи втома? URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (дата звернення: 18.11.2021).
2. Медведєв В.С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВП. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. 1996. № 1. С. 42–47.
3. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юдкіна Х.В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Випуск 10. С. 6–13.
4. Професійна деформація в трудовому процесі. URL: [https://stud.com.ua/25444/psihologiya/profesiyna\\_deformatsiya\\_trudovomu\\_protsesi](https://stud.com.ua/25444/psihologiya/profesiyna_deformatsiya_trudovomu_protsesi) (дата звернення: 25.11.2021).
5. Шкраб'юк В.С., Млиницька М.М. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. *Молодий вчений*. 2017. № 7 (47). С. 133–136.
6. Що таке професійна деформація особистості: ознаки і причини її появи, наслідки деформації. URL: <https://savona.org.ua/shho-take-profesijna-deformaciya-osobistosti-oznaki-i-prichini-%D1%97%D1%97-poyavi-naslidki-deformaci%D1%97/> (дата звернення: 25.11.2021).