

**Міщенко М.С.**

*аспірант Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини*

## **СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ**

Синдром емоційного вигорання є тривалим процесом вичерпання ресурсів особистості без можливості їх адекватного відновлення.

Дослідження показують наявність тісного зв'язку між стресом і вигоранням. Дж. Поулін і К. Вальтер виявили, що збільшення рівня вигорання пов'язано зі збільшенням рівня професійного стресу. М. Рове отримав дані про те, що особи, які переживають вигорання, мають більш високий рівень психологічного стресу і менш стійку витривалість. Грунтуючись на результатах ряду досліджень, Е. Перлман і Б. Хартман запропонували модель, яка розглядає вигорання в аспекті професійних стресів. Три виміри вигорання відображають три основні симптоматичні категорії стресу [2, 39]:

- фізіологічна – фізичні симптоми (фізичне виснаження);
- афективно-когнітивна – орієнтована на установках і почуттях (емоційне виснаження, деперсоналізація);
- поведінкова – орієнтована на симптоматичних типах поведінки (деперсоналізація, знижена робоча продуктивність).

На відміну від стресу, який може викликати тимчасові порушення розумової та фізичної активності індивіда, вигорання є хронічним. Важливий прояв стресових симптомів – це поступово наростаюче невдоволення собою, зменшення почуття особистої успішності, що розвиває байдужість і апатію, зменшення відчуття цінності своєї діяльності. Помічаючи за собою негативні почуття або прояви, людина винить себе, у неї знижується як професійна, так і особиста самооцінка. Вона починає переживати почуття власної неспроможності, байдужість до роботи, а можливо, і втрату значущих для неї життєвих цінностей.

Професіоналу необхідно розвивати стресостійкість, яка дозволяє йому успішно протистояти стресу хоча б середнього рівня. Тільки це дозволить йому проаналізувати і оцінити, що відбувається, підібрати ефективний спосіб корекції ситуації, своєї поведінки або стану й успішно застосувати цей спосіб, тим самим, вийшовши зі стану стресу.

Емоційний стрес – стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення її соціальних або біологічних потреб.

Отже, емоційне вигорання є наслідком професійного стресу, результатом дії різноманітних робочих вимог, міжособистісних відносин. Наслідки вигорання досить серйозні, і проявляються у всіх сферах: на фізичному, емоційному та когнітивному рівнях, на рівні міжособистісних відносин з колегами, клієнтами та сім'єю.

#### Список використаної літератури

1. Карамушка Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти [Текст] / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.
2. Кузнецова Е.В. , Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания [Текст] / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Куйбышев, 2012. – 96 с.