

попередження професійного стресу та збереження здоров'я працівників, адже найбільш вразлива і малодосліджена ланка на сьогодні – це відносно нові для ринку професії пов'язані з управлінням персоналом, рекрутингом та ІТ спеціалісти. Таким чином, для своєчасного попередження стрес-чинників зовнішнього і внутрішнього середовища організації працівникам сфери управління персоналом необхідно здійснювати ефективну діагностику джерел і причин підвищення рівня професійного стресу, а також формувати технології його профілактики.

## **ПОНЯТТЯ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»: ІСТОРИКО-ЕТИМОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

**Н. С. Горелова,**  
*начальник відділу кадрів,  
магістрант спеціальності Психологія,  
Донецький національний університет  
імені Василя Стуса*

Сучасний динамічний світ кидає людині все нові і нові виклики. Постійні зміни в інформаційному просторі змушують щоразу оцінювати і обирати правильну та достовірну інформацію. Технологічний прогрес, перехід на нові форми комунікацій, зміна, а іноді і підміна моральних та духовних принципів та цінностей, постійна динаміка в соціально-економічних та політичних сферах життя – все це впливає на здійснення людиною своїх соціальних та професійних обов'язків, визначення власного «Я», оцінку свого ресурсного потенціалу. Впливу піддаються психоемоційний та фізичний стани, людина перебуває в постійному напруженні, що провокує розвиток хронічного стресу. Постійна напруга, у свою чергу, велике психоемоційне та фізичне навантаження призводять до швидкого емоційного вигорання, порушення особистісного благополуччя та, як наслідок, погіршення здоров'я індивіда.

На думку науковців синдром «емоційного вигорання» є однією із центральних проблем сучасної психології, що є міждисциплінарною, та досліджується в межах таких галузей, як психологія особистості, соціальна психологія, юридична психологія, психологія праці, медична психологія, психологія комунікацій, психологія діяльності в особливих умовах тощо.

Актуальною проблемою залишається походження та тлумачення самого поняття «емоційного вигорання». Так, багато вчених у своїх дослідженнях описували прояви цього синдрому і лише в 60-х роках минулого сторіччя вперше поняття «емоційне вигорання» вводиться в наукову термінологію. (П'янківська Л.В., 2015).

Термін «burnout» «вигорання», «горіння» введений Г. Фрейденбергером для окреслення відчуттів деморалізації, розчарованості життям, енергетичної виснаженості. Цей термін був застосований як такий, що характеризує стан крайнього виснаження здорових людей, які, працюючи у сфері соціальної допомоги, знаходяться у тісному контакті з пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері і відчують себе перенавантаженими проблемами інших людей. До цього часу це поняття застосовувалося для визначення почуття власної неспроможності подолати стресову ситуацію (Сіпко Л. О., Бузницька Л. С., 2019).

Так, американський психолог німецького походження Герберт Фрейденбергер, під час роботи в безкоштовній клініці для наркозалежних у Хейт-Ешбері, звернув увагу, що волонтери, які безоплатно надавали допомогу у цій клініці, ставали сумними та пригніченими від того, що часто докладали все більше і більше зусиль у своїй роботі, однак відчували при цьому, що їх досягнення стають все меншими і меншими. Він виявив, що у сумлінних та спочатку повних ентузіазму службовців волонтерських організацій після впливу деякого часу роботи з'являються декілька характерних симптомів, серед яких було виснаження, втома та дратівливість. Так зародився новий напрям в психології (Лукьянов В. В., Сороколетова И. Е., 2013).

На думку багатьох дослідників, емоційного вигорання дослідження цього феномену розпочалось набагато раніше ніж його вперше описав Г. Фрейденбергер. Науковці зазначають, що вказане явище згадується не лише в наукових працях, а й у художній літературі.

У історії становлення концепції вигорання можна виділити чотири етапи:

- перший, так званий описовий (до 1974 р. XX ст.) період (період доннаукового осмислення феномена вигорання), дозволяє говорити про це явище як таке, що давно відоме людству, про що свідчать доступні зразки усної народної творчості, художньої літератури, біографічні й автобіографічні дані тощо;

- другий період – період наукового осмислення феномена вигорання, часові межі якого визначені 1974 р. – середина 1980-х рр., – характеризується появою терміну «професійне вигорання», його поясненням з позицій теорії стресу та зародженням двох підходів до його вивчення: клінічного (Фрейденбергер Г., 1974), у межах якого синдром вигорання розглядався як психічний розлад, пов'язаний з особистісними характеристиками спеціаліста, та соціально-психологічного (К. Маслач, 1981), який розглядає міжособистісні, соціальні й організаційні чинники як корінні причини вигорання та визначає останнє як порушення психіки у межах психічної норми. Аналіз наукових публікацій цього періоду уможливорює виокремлення таких основних тенденцій у дослідженні професійного вигорання: 1) суб'єктивізму дослідників і їхнього бажання наповнити поняття «вигорання» власним змістом, як наслідок – розширення меж використання терміну, його опису та смислового тлумачення за допомогою як тотожних, так

і протилежних вигоранню феноменів; 2) відсутності єдиної концептуальної моделі опису феномена та вимірювального інструментарію; 3) описового характеру більшості публікацій. Відтак, не зважаючи на значущі здобутки, цей період породив низку проблем, які потребували нагального і нового – експериментального – підходу у їх вирішенні;

– третій період – аналітико-експериментальний (середина 1980-х рр.– 1992 р.) – пов’язаний з розглядом вигорання як комплексу взаємопов’язаних симптомів, появою психодіагностичного інструментарію, розробкою концептуальних моделей вигорання, зародженням трьох підходів до розвитку вигорання та виявлення його детермінант (результативного, процесуального, синтетичного);

– сучасний – четвертий період дослідження синдрому вигорання (з 1992 р.) – засвідчує вивчення вигорання на різних рівнях у різних країнах, у тому числі й в Україні; звернення до проблеми широкого кола дослідників, міжнародних організацій, внесення вигорання до Міжнародної статистичної класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров’я (десятий перегляд), дослідження синдрому серед представників різних професійних груп та у різних сферах життєдіяльності. (Колтунович Т.А., 2014)

Отже, слід зазначити, що поняття «емоційного вигорання» досліджується науковцями вже понад 50 років. Існують різні тлумачення цього поняття та наукові концепції, що свідчить про науковий інтерес до даної тематики, її актуальність та необхідність всебічного дослідження явища. Однак, слід зазначити, що відповідно до всіх дефініцій та в межах всіх концептуальних підходів, емоційне вигорання розглядається як чинник порушення гармонійного функціонування індивіда, погіршення його соматичного і психологічного здоров’я. Перспективою нашої подальшої роботи вважаємо дослідження особливостей емоційного вигорання у жінок соціономічних професій та пошук шляхів профілактики даного явища.

## **Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**О. В. Гоцуляк,**

*магістрант спеціальності «Психологія»*

**О. М. Шпортун,**

*доктор психологічних наук, доцент,*

*Донецький національний університет*

*імені Василя Стуса*

Проблема професійної ідентичності студентів в наш час є дуже актуальною. На етапі випуску фахівців, підготовка студентів як майбутніх спеціалістів знаходиться на різному рівні. При оцінці всього багажу