

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОБЛЕМАТИКА У ЗАРУБІЖНИХ КОНЦЕПЦІЯХ

Ляш Ярослав

Емоційне вигорання є складним психологічним явищем, яке привертає значну увагу дослідників, особливо у зв'язку з вивченням стресових умов праці, міжособистісних взаємин та інших життєвих ситуацій, що вимагають емоційної та фізичної віддачі. За останні десятиліття цей феномен став об'єктом численних наукових досліджень не лише в рамках психології, а й у суміжних галузях, таких як соціологія, педагогіка, медицина та менеджмент. Емоційне вигорання впливає на різні аспекти життя, включаючи трудову діяльність, батьківство, догляд за літніми родичами та виконання інших важливих соціальних обов'язків.

Початково проблема вигорання переважно стосувалася працівників допоміжних професій, таких як медики, психологи, соціальні працівники та освітяни, наразі значно розширилася. Сьогодні цей феномен охоплює й інші аспекти життя, включаючи батьківство та особисті стосунки. Він свідчить про те, що емоційне вигорання є не лише професійною проблемою, а й складним соціальним явищем, яке впливає на загальний добробут людини. У сучасній психології цьому явищу присвячено чимало наукових досліджень. Серед учених, які вивчали цю проблему, можна виділити О. Вавринів, С. Джексона, Р. Лазаруса, А. Литвина, Л. Карамушку, З. Кісіля, З. Ковальчук, І. Ковалю, М. Ковалю, М. Козяр, К. Маслач, Л. Матвієнко, Е. Михлюк, Л. Руденко, С. Стельмаха, Р. Яремка, Т. Яценка та ін. [1–4].

Метою тези є обґрунтування синдрому емоційного вигорання та його проблематика у зарубіжних концепціях.

Сучасні науковці пропонують декілька моделей емоційного вигорання [2, 3]:

1. *Однофакторна модель* (А. Пайнс і Е. Аронсон) описує вигорання як стан виснаження фізичних, емоційних і психічних ресурсів, що виникає в результаті

тривалого перебування у стресових умовах. Тут головним компонентом є саме виснаження, а інші наслідки – вторинні [3].

2. *Двофакторна модель* (Д. В. Дірендонк і В. Б. Шауфелі) розглядає вигорання як комбінацію виснаження (афективний компонент) та деперсоналізації (когнітивний компонент). Основною причиною виступає дисбаланс між професійними очікуваннями та реальними вимогами роботи [1].

3. *Трьохфакторна модель* (К. Маслач і С. Джексон) включає три складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [2].

4. *Чотирьохфакторна модель* (Б. Пельман і Е. Гартман) доповнює попередню модель додатковим аспектом деперсоналізації стосовно професійної діяльності та її суб'єктів, при цьому акцентуючи увагу на фізичному та психологічному дискомфорті.

Дослідники Д. Міллер і М. Мелок виокремлюють чотири етапи розвитку синдрому вигорання: ентузіазм, застій, фрустрація та апатія [4]. На стадії *ентузіазму* працівник активно прагне досягнень, але створює нереалістичні очікування. На етапі *застою* очікування приходять у відповідність із реальністю, однак це супроводжується формуванням критичного ставлення до професії. *Фрустрація* характеризується виникненням сумнівів у власній професійній компетентності, що супроводжується зниженням рівня толерантності та здатності до співчуття. У відповідь на це формується захисний механізм, що проявляється через обмеження професійних контактів. *Апатія* стає своєрідним засобом пристосування до хронічного стресу, який з часом призводить до розвитку байдужості та депресивних станів.

Б. Пельман та Е. Гартман окреслили три основні складові емоційного вигорання [3]:

1. *Емоційне виснаження*, що проявляється в виникненні почуття постійного емоційного напруження і виснаження внутрішніх ресурсів для емоційного реагування.

2. *Деперсоналізація*, яка асоціюється з формуванням байдужого або навіть негативного ставлення до людей, що звертаються за допомогою чи підтримкою. Взаємодія з ними набуває формального та відчуженого характеру, а негативні

установки, що спочатку можуть бути прихованими, поступово стають явними і навіть перейдуть у відкритий конфлікт.

3. *Зниження професійної ефективності*, яке виявляється у відчутті незадоволеності власною діяльністю, зниженні самооцінки та формуванні негативного сприйняття себе не лише як фахівця, а й як особистості.

Емоційне вигорання являє собою складний багатовимірний феномен, що включає фізичне, емоційне та когнітивне виснаження разом із порушенням професійної ідентичності та міжособистісної взаємодії. Аналіз наукових джерел показує, що цей синдром не має єдиного визначення - його структура й динаміка залежать від обраного теоретичного підходу, специфіки професійної діяльності та індивідуальних особливостей особистості. Класичні моделі (А. Пайнс і Е. Аронсон; Д. Дірендонк і В. Шауфелі; К. Масlach і С. Джексон; Б. Пельман і Е. Гартман) демонструють, як еволюціонувало розуміння цього явища: від зосередження лише на емоційному виснаженні до багатовимірного підходу, який враховує психологічне, соціальне та професійне виснаження особистості. Науковці надають особливого значення зв'язку між умовами роботи, очікуваннями працівника та його психологічними ресурсами.

Дослідження свідчать, що емоційне вигорання має не тільки професійний, а й загальнолюдський характер і може виявлятися у будь-якій сфері життя – трудовій, сімейній, під час догляду за рідними, у педагогічній чи волонтерській діяльності. Його наслідки виходять за межі особистісного рівня, впливаючи на якість соціальної взаємодії, життєвий комфорт і психологічну атмосферу в колективах.

Список використаних джерел

1. Maslach C., Leiter M. P., Schaufeli S. The Maslach Burnout Inventory Is Not a Measure of Burnout. Work. 2024. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38759089>
2. Miller M., Melch M. Stages of Burnout Development among Health Professionals. AIDS Care. 1996. Vol. 8. №3. Pp. 215–224. DOI: <https://doi.org/10.1080/09540129650125772>
3. Pines M., Aronson E. The Burnout Measure, Short Version. Cognitive Science & Research. 2005. Retrieved from <https://cris.bgu.ac.il/en/publications/the-burnout-measure-short-version>
4. Schaufeli W. B., De Witte H., Hakanen J. J., Kaltainen J., Kok R. How to Assess Severe Burnout? Cut-off Points for the Burnout Assessment Tool (BAT) Based on Three European Samples. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. 2023. Vol. 49. № 4. Pp. 293–302. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.4081>

ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ТА НАПРЯМИ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ, ЯКІ НАБУЛИ ІНВАЛІДНІСТЬ УНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Бондар Олена

Проблема соціальної реабілітації цивільних осіб, які набули інвалідність унаслідок воєнних дій, набуває особливої актуальності в сучасних умовах збройної агресії проти України. Зростання кількості постраждалих серед мирного населення вимагає переосмислення теоретико-правових засад та пошуку нових підходів до організації комплексної реабілітації, яка має охоплювати медичний, психологічний, соціально-економічний та правовий виміри. Попри наявність законодавчої бази та міжнародних зобов'язань України, практика свідчить про суттєві прогалини у забезпеченні доступності послуг, відсутність належної координації між інституціями, а також недостатній рівень адаптації існуючих механізмів до потреб цивільних з інвалідністю. Це зумовлює потребу у ґрунтовному теоретичному аналізі та удосконаленні нормативно-правового регулювання з метою формування ефективної системи соціальної реабілітації, що відповідатиме сучасним викликам та сприятиме інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство.

Метою публікації є здійснення теоретико-правового аналізу соціальної реабілітації цивільних осіб, які набули інвалідність унаслідок воєнних дій в Україні, з урахуванням сучасних міжнародних стандартів та національних нормативно-правових актів.

У правовому полі України соціальна реабілітація виокремлюється як частина загального поняття реабілітації осіб з інвалідністю. Згідно із Законом України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» [2], реабілітація розглядається як «система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на відновлення й компенсацію порушених або втрачених функцій організму» з метою досягнення соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації й інтеграції в суспільство

Соціальна реабілітація, як окремий компонент, визначається як «система