

Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання // Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г.Протасова, Ю.О.Молчанова, Т.В.Куренна; ред.рада: В.Г.Кремень, Ю.В.Ковбасюк, Н.Г.Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. – К.: Основа, 2014, – 496 с. – С.443.

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ – досліджується у психології стресових станів (вигорання як результат стресу), у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях). Незважаючи на те, що на сьогодні існує значна кількість досліджень цього феномену, термін «емоційне вигорання» не відноситься до чітко визначених понять в системі психологічних знань. У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «*burnout*»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання». Зустрічаються також такі терміни, як «професійне вигорання» та «психічне вигорання».

Термін «емоційне вигорання» введений американським психіатром Джорджем Фреденбергом у 1974 році. Він описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивації і відповідальності) і назвав його метафорою «вигорання». Ним позначається психічний стан людей, що інтенсивно і тісно спілкуються з іншими. **Ф. Е. В.** – це особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. **Ф. Е. В.** характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних провідною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

Соціальний психолог Христина Маслач визначила (1982 р.) це поняття як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і

співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів. Розвиток цього синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). *Ознаками синдрому емоційного вигорання* є хронічна втома, порушення пам'яті й уваги, порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням, зниження працездатності, особистісні зміни. При цьому розвиваються тривожні, депресивні розлади. Поширення синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює ріст інтересу до цього науковців з різних галузей, а зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін.

Наумова В.Ю.