
П'ЯНКІВСЬКА Л.В.,
старший психолог, відділення
психологічного забезпечення
відділу кадрового забезпечення
Національної академії внутрішніх
справ, здобувач Національного
університету оборони України
імені І. Черняховського,
м. Київ

ІСТОРИКО-ЕТИМОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПОНЯТТЯ СИНДРОМУ “ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ”

“Емоційне вигорання” – це симптомокомплекс психічних проявів, які виникають у процесі професійної діяльності та внаслідок впливу на людину надмірних вимог і навантажень, що перевищують її реальні ресурси та можливості. У статті розглядаються: опис прояву синдрому “емоційного вигорання” у літературі, історичні аспекти походження поняття. Аналізуються різні підходи вчених до тлумачення синдрому.

Ключові слова: “вигорання”, синдром “емоційного вигорання”, “професійне вигорання”.

“Эмоциональное выгорание” – это симптомокомплекс психических проявлений, которые возникают в процессе профессиональной деятельности и в последствии влияния на человека чрезмерных требований и нагрузок, которые превышают его ресурсы и возможности. В статье рассматриваются: описания проявления синдрома “эмоционального выгорания” в литературе, исторические аспекты происхождения понятия. Анализируются различные подходы к толкованию синдрома.

Ключевые слова: “выгорание”, синдром “эмоционального выгорания”, “профессиональное выгорание”.

“Emotional burnout” – is a complex of psychic demonstration symptoms developed during professional activity and caused by overload due to contradiction between overstated requirements and available resources. The article provides description of “emotional burnout”

© П'ЯНКІВСЬКА Л.В., 2015

symptoms in specialized literature and historical aspects of its origin. Different approaches provided by specialists for the term interpretation are analyzed.

Key words: *“burnout”, syndrome of “emotional burnout”, “professional burnout”.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Синдром “емоційного вигорання” являється однією із центральних проблем сучасної психології саме в таких галузях, як психологія особистості, соціальна психологія, юридична психологія, психологія праці, медична психологія, психологія комунікацій, психологія діяльності в особливих умовах тощо.

Актуальною проблемою у психологічній науці постає походження та тлумачення самого поняття синдрому “емоційного вигорання”. Багато вчених в своїх дослідженнях та письменників в своїх творах описували прояви даного синдрому, не називаючи його. І лише в 60-х роках минулого століття вперше поняття “емоційне вигорання” вводиться в наукову термінологію. В наш час існує багато підходів до тлумачення даного терміну.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Поняття “burnout” (вигорання) вперше було введено американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергом для характеристики психічних станів здорових людей, що виникають внаслідок інтенсивного і емоційно напруженого спілкування в процесі професійної діяльності з клієнтами, пацієнтами, учнями [4, с. 27]. На перших порах “вигорання” вважали своєрідною “платою за співчуття”, але в по-

дальшому воно стало “хворобою допомагаючих професій”.

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (десятий перегляд) “синдром вигорання” описаний під рубрикою Z.73.0 як “Вигорання – повне виснаження”. Суть цього явища, яке є символічною емблемою медичної діяльності, розкриває висловлювання голландського лікаря XVII століття Ван Туль-Пси “Світлячи іншим, згоряю сам”. В такій інтерпретації під “горінням” припускається уникання лікарем власних переживань і проявів спустошеності, байдужості, холодності в ситуаціях страждання та болю пацієнтів. Недаремно, основою деонтології в медицині становить таке відношення лікаря до хворого, яке він хотів би мати в аналогічній ситуації стосовно себе самого (така позиція повинна бути головним принципом в діяльності усіх фахівців “допомагаючих” професій). При цьому протидіяти “синдрому вигорання”, успішно переборюючи складні життєві ситуації, здатна лише емоційно зріла, цілісна особистість.

Мета статті полягає у висвітленні історико-етимологічного аспекту синдрому “емоційного вигорання”.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психічні стани подібні “вигоранню” описували ще задовго до появи відповідного наукового поняття. Зокрема згадки про “burnout” (вигорання) знаходять у сонеті Шекспіра “Пристрастний пілігрим” (1598).

Всесвітньовідомий вчений М.І. Пирогов у своїх "Севастопольських листах" (1854-1855) констатує, що "Кров, грязь і сукровиця, в – яких я щодня верчусь, давно вже перестали діяти на мене; але хвилює мене те, що я, не дивлячись на всі мої старання, не бачу втішливих результатів..." [17, с.176].

В США у 1879 році невролог Г.Бирд, з метою опису конкретного психіатричного синдрому в області психопатології, вводить поняття "неврастенія", симптомами якого є: перевтома, нервозність, головні болі, невралгія і пригнічений настрій (Бирд, 1879). Вчені 20 століття У. Шауфеллі, М. Лейтер і К. Маслач проаналізували його теорію та описані раніше ним прояви і запропонували розглядати ці симптоми як "продукт прискорених технологічних змін" [26, с. 208].

У педагогічній літературі дев'ятнадцятого століття є багато прикладів характеристик, близьких до опису феномену "вигорання". Зокрема, викладач словесності С. Преображенський у своєму педагогічному збірнику (1891) пише: "Вчитель, який не має відпочинку в навчальний час, не може бути живим, бадьорим, яким він повинен бути; вчитель в'ялий, безсилий, з головою біл्लю, розшатаними нервами, шумом у вухах, з хворими очима, такий учитель – це явище, абсолютно небажане в нормальній школі" [9, с. 27]. Він також зазначає, що саме розумову працю вчителя не можна зрівнювати з жодною іншою розумовою працею, тому що він працює в несприятливих умовах (велика кількість учнів у класі, іноді озлоблених або розбещених) і витрачає на це багато сил, а повертаючись додому фізично і морально втомленим – береться за підготовку уроків.

Відомий публіцист і педагог В.П. Острогорський (1893) акцентує увагу на тому, що: "Російський вчитель

будь-якого предмета в значній мірі – особистість вкрай відособлена, педантична, нерідко зовсім нерозвинена філософськи, суспільно і політично, малоосвічена поза своєю спеціальністю, до надзвичайності нудна, яка вміє тільки відбувати свої уроки, а в суспільстві – за відсутністю будь-яких загальних інтересів, вбиває вечір за неминучим гвинтом" [9, с. 27].

Викладач словесності І.Ф. Анненський (1895) в одному із своїх "Педагогічних листів" зазначає: "Обтяжений і перевтомлений учитель російської мови для школи не лише горе, але і зло: він дратівливий, він хворий, він не стежить за своєю наукою, за літературою і, головне, обтяжується уроками, – адже викладання рідної словесності, особливо в старших класах середньої школи, це чи не найцінніше, що ми даємо, і притому не лише для освіти, але для виховання наших юнаків, а ці юнаки – це усе, що у нас є найцінніше, наше підростаюче покоління, наша надія..." [9, с. 30].

А. Чехов у своїх оповіданнях "Палата № 6" (1898) та "Іонич" (1898) робить яскравий опис прояву синдрому "емоційного вигорання" та характерних для нього розладів, які проявляються лікарів. Він чітко помітив у них наростання таких симптомів як: виснаження, особиста відстороненість та зменшення задоволення від виконаної роботи.

В романі Т.Манна "Будденброки" описані симптоми "вигорання" у сенатора Томаса Будденброка, який страждає від депресії, що викликана активною політичною діяльністю (Манн, 1901).

Відомий письменник і лікар В.В. Вересаєв у своїх "Записках лікаря" (1901), чітко підкреслює прояви синдрому: "Взагалі, ставши лікарем, я абсолютно втратив уявлення про те, що, влас-

не, властиво людині...”, до ненависті рідних пацієнтів я “...поступово зник і став байдужий. А несподіваним наслідком цього стала щонайповніша байдужість до вдячності. Все більше я став переконуватися, що взагалі треба передусім виробити в собі глибоку, щонайповнішу байдужість до почуття пацієнта. Інакше двадцять разів з’їдеш з глузду від відчаю і туги” [3, с.32; 39].

У духовній літературі згадується описи стану, який близький до синдрому “вигорання” Зокрема, в книзі “Помоги, Господи, изжить гордыню” старець Паїсій Святогорець (1924-1994) описує втрату мотивації фахівцями в сфері соціальної роботи [13; 11, с. 118].

Поняття “вигорання”, за словником Вебстера, вперше з’явилося у 30-х роках минулого століття у сленгу спортсменів та характеризувало стан атлетів після тривалих виступів і тренувань, які виснажувались та були нездатні надалі брати участь у змаганнях [12].

Вважають, що Бредлі (1969) вперше виділив окремий вид стресу – залежний від роботи стрес (work-related stress) і для його опису ввів новий термін “вигорання” [25, с. 114]. В науковій літературі як основоположника поняття “burnout” (вигоряння) найчастіше згадують американського психіатра Х. Дж. Фрейденберга. При цьому існує кілька точок зору щодо введення Фрейденбергом в наукову термінологію поняття “вигоряння”. Він запозичив термін:

1. Із розмовної мови, де його використовували для опису руйнівного ефекту хронічного зловживання наркотиками [26];

2. З новели Грема Гріна 1960 року “A Burnt-Out Case” (“Випадок вигорання”, яка російською мовою опублікована “Ціною втрати”) [2, с.115].

У 1974 році в своїй статті “Staff

burnout” (Професійне вигорання) у “Журналі соціальних досліджень” він описує “вигоряння” як “стан психічного та фізичного виснаження, що викликаний професійною діяльністю” [21]. Учений помічає, що волонтери безкоштовної клініки для наркозалежних в Хейт-Ешбері ставали сумними і пригніченими від того, що все більше часу та зусиль приділяли своїй роботі, а їх успіхи від цього ставали меншими. Так зародився новий психологічний напрям [25]. Отже, можна стверджувати, що Х.Фрейденберг являється родоначальником клінічно орієнтованої роботи по “вигоранню”. А також слід зазначити, що він сам був жертвою “вигорання” двічі та його роботи були автобіографічними. Пізніше Х.Фрейденберг зі своїми співавторами виділив 12 фаз вигорання.

Слід констатувати, що згадки про синдром “емоційного вигоряння” у вітчизняній науці можна знайти у працях Б.Г. Ананьєва (1968). Зокрема, він вживає термін “емоційне сгорання” для позначення негативних проявів у міжособистісних відносинах і поведінці людей, які працюють у системі “людина-людина” [1]. Але цей феномен не підтримував емпіричного підтвердження у тогочасній науці і повернувся до його вивчення лише у 90-х роках минулого століття.

Існує багато визначень поняття синдрому “емоційного вигоряння” у вітчизняній та зарубіжній літературі.

Зарубіжні дослідники Е. Едельвіч та А. Бродський [6; 20] під “вигоранням” розуміють прогресуючу втрату ідеалізму та енергії, які випромінюють люди в результаті специфічних умов роботи. Вони вважають, що ідеалізм і благородні наміри стають запорукою фрустрації в майбутньому.

Найкраще описала цей синдром К. Маслач (1986): “Емоційне вигоряння”

– це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, зниження особистих досягнень, який може виникати у спеціалістів “допомагаючих” професій [24, с. 3].

А. Пайнс і Аронсон (1988) описують “вигорання” як “...стан фізичного, емоційного, і психічного виснаження, яке викликане довготривалим включенням в ситуацію, що пред’являє високі вимоги до емоційної сфери”. Brill (1984) вважає, що “вигорання” має два специфічні симптоми – дисфоричні симптоми та зниження досягнень в діяльності. Ці автори синдром “емоційного вигоряння” розглядають як стан, що пов’язаний з роботою і виникає у здорових людей.

А. Shirom (1989) зазначає, що даний синдром – це комбінація фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми, при цьому головним фактором є емоційне виснаження [18, с. 11-12].

Пізніше К. Кондо (1991) констатує, що “емоційне вигорання” – це стан дезадаптованості до робочого місця через надмірне робоче навантаження і неадекватні міжособові стосунки [22].

Разом з цим, слід зазначити, що King (1993) заперечував щодо використання терміну “вигорання” через його невизначеність і часткове співпадання з такими спорідненими поняттями як: “постравматичний стресовий розлад”, “депресія” тощо.

К. Маслач та М. Ляйтер називають його ще “ерозією душі”. “Воно представляє собою ерозію в цінностях, настрій та волі – ерозію людської душі” [23, с. 17].

Вітчизняний дослідник В.В.Бойко стверджує, що „емоційне вигоряння” – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотрав-

муючі впливи. Вигоряння являється придбаним стереотипом емоційної та найчастіше професійної поведінки [1, с. 133].

Вчений А. Ленгле зазначає, що з екзистенціально-аналітичної точки зору під “емоційним вигоранням” розуміють затяжний стан виснаження, що виникає в діяльності [10, с.3].

Учасники I Міжнародної науково-практичної конференції, яка була присвячена синдрому “вигорання” (2007. Росія, м.Курськ) прийняли рішення про використання єдиного терміну “синдром вигорання”, та конкретизували, що даний феномен зустрічається тільки у спеціалістів комунікативної сфери [11].

В академічному словнику української мови наведено таке тлумачення поняття “вигорати”: “...знищуватися від вогню, пожежі; зменшуватися, зникати в процесі горіння тощо” [16, с. 377].

У X перегляді Міжнародної класифікації хвороб “синдром вигоряння” був описаний під рубрикою Z73.0 як “Вигорання – повне виснаження”. Відповідно до Визначення ВОЗ (2001) “синдром вигорання – це фізичне емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних хвороб, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і в багатьох випадках – суїцидальної поведінки” [19, с.20].

Психологічна енциклопедія дає визначення поняття “вигорання” (burnout) – специфічна дисфункція у представників допомагаючих професій та розвивається внаслідок надмірних вимог, які пред’являються їх

енергії силам та ресурсам” [15, с. 170].

У Великій енциклопедії психіатрії “емоційне вигорання” визначається як “симптомокомплекс психічних розладів, що включає: емоційне чи фізичне виснаження; деперсоніфікацію та зниження працездатності” [7].

У енциклопедичному словнику психології праці, управління, інженерної психології і ергономіки синдром “емоційне вигорання” тлумачиться “як вироблений особистістю механізм психологічного захисту повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи” [5].

Енциклопедичний словник психології спілкування визначає поняття синдрому “емоційного вигорання” як “... характеристики психічних станів здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері” [14].

Хотілося б відмітити, що необхідно відрізняти термін “burnout” від психіатричного “burn out”, який пов’язаний з остаточними проявами шизофренії, симптоми якого проявляються зовсім інакше. К Кондо описує три психіатричних типи “burn out” із зазначенням особливостей їх симптомів та акцентує увагу на розмежуванні цих двох понять за процесуальним характером “вигорання”.

В іноземній літературі використовується єдиний термін “burnout”, який міг вживатися з такими прикметниками як: “Job” або “Staff”. У перекладі з англійської на українську та російську

мови багато авторів використовували різні варіанти, а саме: “емоційне вигорання” (М. Скугаревська 2003, В. Бойко 2004, В. Лук’янов 2007 та ін.), “емоційне згорання” (Т.Форманюк 1995, М. Амінов 1995, В. Козіна 1998); “емоційне перегорання” (Є. Лозинська, В. Від 2007); “психічне вигорання” (В. Орел 2005); “професійне вигорання” (Л. Карамушка, Т.І. Ронгінська, Л. Юр’єва 2004, П. Сидоров 2007) тощо. Л. Китаєв-Смик використовує терміни “вигорання особистості” і „вигорання душі” [8].

За словником Вебстера burnout (синдром “емоційного вигорання”) – це виснаження фізичних та духовних сил на роботі [27].

Висновок. Отже, феномен “емоційне вигорання” вивчається науковцями більше тридцяти років. Існують різні тлумачень цього поняття, написано багато наукових праць з даної тематики, але єдиного чіткого визначення поняття синдрому “емоційного вигорання” в галузі психології наразі не існує. Варто відмітити ще одну важливу особливість: у всіх тлумаченнях поняття “вигорання” невід’ємним і найбільш значимим компонентом є виснаження та акцентується увага на негативному впливі професійної діяльності, яка є фундаментом феномену “вигорання”. Синдром “емоційного вигорання” – є базовий конструкт для процесу формування та прояву дезадаптивних складових психофізіологічних станів і поведінки особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – [3-е изд.] / Ананьев Б.Г. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
2. Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова, А.С. Чернышева, Н.Е. Водопьяновой; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2013. – 440 с.

3. Вересаев В. "Повести и рассказы": Литература артистическэ; Кишинев; 1982. – 68 с.
4. Водопьянова Н.У., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
5. Душков Б.А., Королёв А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика // Сост. Б.А. Душков, Б.А. Смирнов, А.В. Королев; ред. Б.А. Душков. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 462 с.
6. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). / Е.В. Ермакова. – // Культурно-историческая психология, 2010. – № 1. – С. 27-39.
7. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии, 2 – е изд., 2012.
8. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2008. – № 2 (33). – С. 41–50.
9. Лазарев Ю. В. "Жгучий вопрос": к проблеме "тетрадного" труда учителя-словесника (по журнальным публикациям конца XIX - начала XX века) // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина . 2009. – №25. С. 26–35.
10. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / Ленгле А. // Вопросы психологии. – 2008. – №2 С. 3–16.
11. Лукьянов В.В., Сороколетова И.Е. К истории термина "выгорание" // Выгорание и профессионализация : сб. науч. тр. / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова, А.С. Чернышева, Н.Е. Водопьяновой; Курск. гос. ун-т. – Курск, – 2013. – 440 с.
12. Малишева К.О. Синдром професійного вигорання психотерапевта : роль особенностей клінічних взаємовідносин / К.О. Малишева // Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Т. IV, ч. 3. – К., 2002. – С. 134–139.
13. Помоги, Господи, изжить гордыню. – М: «Сибирская благовонница», 2008. – С. 147–148.
14. Психология общения. Энциклопедический словарь / под. Общ. Ред. А.А. Бодалева. – М.: Изд-во "Когнито-Центр", 2011. – 600 с.
15. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2006. – 1096 с.
16. Словник української мови: в 11 томах. – Том 1, 1970.
17. Севастопольскія письма Н.И. Пирогова 1854-1855. Под редакцией і съ примѣчаниями Ю.Г. Малиса. Изданіе Русского Хирургическаго Общества Пирогова. С. Петербургъ. Типографія М. Меркушева, Невскій просп. № 8, 1907 – 230 с.
18. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – 2-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.
19. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: Формирование, профилактика, коррекция. – К. – Сфера, 2004. – 272 с.
20. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.

21. *Freudenberger H. J. Staff burnout // Journal of Social Issues. – 1974. – № 30 (1). – P. 159–165.*
22. *Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical J. – 1991. – № 34(11).*
23. *Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19-32.*
24. *Maslach C. Burnout: The cost of caring. Engel-wood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982.*
25. *Senior J. Can't Get No Satisfaction: In a culture where work can be a religion, burnout is its crisis of faith // New York Magazine. – 2006. – Nov. 26.*
26. *Schaufeli W. B. Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14. – No. 3. – P. 204-220.*
27. *<http://www.webster-dictionary.org/definition/burnt-out>*