

1. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной мышечной деятельности / Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
2. Павлик А. И. Эффективность соревновательной деятельности велосипедистов высокой квалификации в зависимости от уровня функциональной подготовленности / Павлик А. И. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 93–94. – С. 127–134.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Коробейников Г. В. – К. : Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.
5. Van der Molen M. W. Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology / Van der Molen M. W // Handbook of perception and action ; [eds. O. Neumann, A. F. Sanders]. – 1966. – Vol. 3 : Attention. – P. 229–276.
6. Реброва О. Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О. Ю. Реброва // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – № 4. – С. 43–46.
7. Dornic S. A high-load information-processing task for stress research / S. Dornic, V. Dornic // Percept. & Mot. Skills. – 1987. – V. 65. – № 3. – P. 712–714.
8. Drummond M. J. Aerobic and resistance exercise sequence affects excess postexercise oxygen consumption / M. J. Drummond, P. R. Vehrs // J Strength Cond Res. – 2005. – № 19 (2). – P. 332–337.
9. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – С. Пб. : Питер, 2005. – 412 с.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Бойчук Т. В.

УДК 159.923: 159.942.5

ББК 88.352

Олена Коцкович, Сергій Курилюк,  
Віктор Москалець

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЖІНОК ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті досліджуються сутнісні аспекти синдрому емоційного вигорання. Розглянуто основні симптоми, фактори та причини. Теоретично обґрунтовано, що саме жінки є більш схильними до емоційного виснаження. При цьому окреслено основні шляхи профілактики та подолання даного феномену.*

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання, напруження, резистенція, виснаження.

*В статье исследуются сущностные аспекты синдрома эмоционального выгорания. Рассмотрены основные симптомы, факторы и причины. Теоретически обосновано, что именно женщины являются более склонными к эмоциональному истощению. При этом обозначены основные пути профилактики и преодоления данного феномена.*

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, симптомы выгорания, напряжение, резистенция, истощение.

*The article reveals the aspects of the emotional burnout syndrome. The symptoms, factors and reasons of burnout are considered. It has been theoretically substantiated that just women are more inclined to emotional burnout. Moreover, there were determined the main ways of prevention and overcoming of this phenomenon.*

**Key words:** the women's emotional burnout syndrome, symptoms, tension, resistance, depletion.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Сучасні економічні й соціально-політичні перетворення, котрі відбуваються в нашому суспільстві, збільшують кількість стресогенних факторів, що впливають на професійну діяль-

ність людини, зокрема в соціономічних професіях, які передбачають роботу з людьми й постійне спілкування у процесі професійної діяльності [36]. Специфіка цього роду професій пов'язана з великою кількістю ситуацій, які містять у собі високу емоційну насиченість і комунікативну складність міжособистісного спілкування, що у свою чергу вимагає від спеціаліста значного психоемоційного внеску до встановлення довірливих відносин й уміння керувати емоційним напруженням. Такі умови праці призводять до стану емоційного та психофізичного виснаження, і як наслідок – стресу на робочому місці [39].

Особливого значення в цьому аспекті набуває синдром емоційного вигорання. У Міжнародній класифікації хвороб (МКБ-10) його віднесено до рубрики Z73: Проблеми (стреси), пов'язані з труднощами підтримки нормального способу життя. Перші дослідницькі праці із цієї проблеми з'явилися у США. Цей феномен в 1974 р. описав американський учений Н.Freudenberger [42], давши йому назву "burnout" (з англ. вигорання, знемога, виснаження). Цим терміном учений характеризував психологічні стани здорових людей, які перебували в емоційно напруженій атмосфері в момент надання професійної допомоги, тобто інтенсивно спілкувалися з клієнтами або пацієнтами. Американський психолог С.Maslach [48] описав цей стан як синдром емоційного та фізичного виснаження: розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи, втрата розуміння і співчуття у відношенні до клієнта чи пацієнта. К.Кондо [28] визначав вигорання як стан дезадаптованості до робочого місця через надмірне робоче навантаження й неадекватні міжособистісні стосунки. Р.Кочюнас [12] стверджував, що синдром вигорання – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження, пов'язане з тривалими емоційними навантаженнями.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що до емоційного вигорання більш схильні люди, які переживають постійний внутрішньо особистісний конфлікт у зв'язку з роботою. Найчастіше, як показує практика, це – жінки, що відчувають внутрішню суперечливість між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорстокої конкуренції з чоловіками. Як результат вони часто, а іноді постійно знаходяться в емоційно й фізично напруженому стані, що робить їх дуже вразливими до дії стресогенних факторів й зумовлює швидке "вигорання" на роботі – Н.Водоп'янова, Н.Старчинкова [5], Т.Зайчикова [9], Н.Грищенко, М.Мельчина [7], Г.Мироненко [23], А.Сидоренко [33].

**Мета роботи** – здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми виникнення та профілактики синдрому емоційного вигорання в жінок.

**Методи дослідження.** У процесі реалізації мети використовувались загальнонаукові методи теоретичного рівня – аналіз, синтез, індукція, дедукція.

**Результати дослідження.** Науковий інтерес до синдрому емоційного вигорання виник у 70-х роках минулого століття (Н.Freudenberger, 1974, С.Maslach, 1976). Існують різні визначення вигорання, однак у найбільш узагальненому вигляді воно розглядається як довгочасна стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку із цим синдром емоційного вигорання зустрічається поряд із поняттями "професійне вигорання" та "психічне вигорання" [13].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема синдрому емоційного вигорання досить глибоко вивчається зарубіжними та вітчизняними дослідниками. Сутність та структуру цього явища досліджували Н.Freudenberger (1974), М.Burisch (1993), Т.Форманюк (1994), Г.Ложкин (1999), Л.Малець (2000), В.Орел (2001), М.Смульсон (2003), С.Максименко (2004), М.Leiter (2005), R.Lance Hogan, A.Mark McKnight (2005),

Л.Карамушка (2006). Методами діагностики займалися S.Jackson, С.Maslach (1986), В.Бойко (1996), Н.Водоп'янова, О.Старченкова (2005). Деякі прояви синдрому емоційного вигорання досліджували у представників різних професій, зокрема, у представників медичних закладів С.Maslach (1976), В.Семеніхіна (2001), С.Максименко, Н.Максимова (2007), Д.Любімова (2008), Т.Фокина (2009), Г.Мироненко (2010), у соціальних представників – С.Van Wijk (1997), К.Малишева (2003), Т.Назарук (2007), Ю.Жогно (2008), Н.Савіна (2009), Т.Скорик (2011), у спортсменів – L.Armstrong, W.Comar, С.Grenleaf, R.Vealey (1998), А.Koustelios (2010).

Синдром емоційного вигорання найбільш характерний для представників комунікативних професій, у тому числі для всіх категорій керівників, менеджерів, які виконують функції управління персоналом. Багато дослідників [1; 6; 16; 38] указують, що ключову роль у синдромі вигорання відіграють емоційні труднощі або напружені стосунки в системі “людина–людина”, як, наприклад, стосунки між лікарем і пацієнтом, між керівником і підлеглим, у конфліктних ситуаціях чи за несприятливого психологічного клімату в трудовому колективі.

У науковій літературі можна виділити декілька підходів до визначення синдрому емоційного вигорання. Так, В.Бойко [4] вважає, що емоційне вигорання – вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергійності) у відповідь на психотравмуючі чинники. Професійне вигорання вчений відрізняє від різних форм емоційної ригідності, яка визначається органічними причинами: властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями.

При цьому Т.Форманюк [38] стверджує, що синдром емоційного вигорання – специфічний вид професійного захворювання осіб, які працюють з людьми (вчителі, психологи, менеджери, лікарі тощо). Цей синдром розвивається на тлі стресу внаслідок накопичення негативних емоцій, які виникають у процесі взаємодії з проблемними клієнтами і вимагають великих душевних витрат з підвищеним емоційним реагуванням.

У контексті цієї проблеми не може залишитися поза увагою думка А.Сидоренка [33], який розглядає синдром емоційного вигорання як процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконуваної роботи [40].

Науковці [3; 22] виділяють чотири групи працівників, які найбільш схильні до професійного вигорання:

перша група – особливо швидко “вигорають” співробітники, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю й сором'язливістю, схильні до замкнутості й концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт;

друга група – люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою;

третья група – жінки, що переживають внутрішню суперечливість між роботою і сім'єю, а також психологічний тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах постійної конкуренції з чоловіками;

четверта група – працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця. Також працівники, що займають на ринку праці позицію зовнішніх консультантів, вимушених самостійно шукати собі клієнтів.

Згідно з моделлю С.Maslach та S.Jackson [26] синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності й втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, у соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працює суб'єкт. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Сьогодні, хоча і не існує єдиного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, однак можна говорити, що він є особистісною деформацією внаслідок емоційно напружених відносин у системі “людина – людина”. Наслідки вигорання можуть проявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і психологічних (когнітивних, емоційних, мотиваційних) змінах особистості. Те й інше безпосередньо стосується і соціального, і психологічного здоров'я особистості [11].

Дослідники [20; 35; 41; 47] називають п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання: I – фізичні; II – емоційні; III – поведінкові; IV – інтелектуальні; V – соціальні.

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя.

Низка дослідників [27; 42] визначають три основні фактори, що відіграють істотну роль у синдромі емоційного вигорання – особистісний, рольовий та організаційний.

Психолог Н.Freudenberger [42] описує тих, що “вигорають”, як співчутливих, гуманних, ідеалістів й одночасно як нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями. В.Бойко вказує на такі особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, як схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в навчальній діяльності [4].

Науково доведено зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю та емоційним вигоранням [14]. Діяльність у ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої дії цей фактор різко зростає навіть при дуже низькому робочому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ситуації, за яких спільні зусилля неузгоджені, немає інтеграції дій, існує конкуренція, тоді як успіх залежить від злагоджених дій.

Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний з напруженою психоемоційною діяльністю: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка та інтерпретація інформації й прийняття рішень. Інший фактор розвитку емоційного вигорання – дестабілізуюча організація діяльності й несприятлива психологічна атмосфера. Це нечітка організація та планування життєдіяльності, багато-годинна трудова діяльність, конфлікт у системі роботи з клієнтами [27].

Водночас виділяють ще один фактор, який обумовлює синдром емоційного вигорання – психологічно важкий контингент, з яким доводиться мати справу у сфері спілкування [24].

С.Maslach [22] виділяє три стадії емоційного вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

**Стадії емоційного вигорання (за С.Maslach, 1982)**

<b>I стадія 3–5 років</b>	<b>II стадія 5–15 років</b>	<b>III стадія 10–20 років</b>
надмірна турбота про себе; часті перерви у роботі; забування важливих робочих моментів	зниження інтересу до роботи; зниження потреби у спілкуванні; прогресування апатії до кінця робочого тижня; поява стійких негативних симптомів: головні болі вечорами, втрата сил та енергії, збільшення кількості простудних захворювань	виникнення сумнівів, щодо цінностей своєї роботи, професії та життя в цілому; повна втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, отупіння, відчуття відсутності сил, утрата сну, особистісні зміни; прагнення до усамітнення

Необхідно зазначити, що емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки і має свої симптоми. Сьогодні виділяють досить значну кількість симптомів (табл. 2), що формують емоційне вигорання, об'єднуючи їх у групи [40].

Таблиця 2

**Симптоми емоційного вигорання**

<b>Психофізичні</b>	<b>Соціально-психологічні</b>	<b>Поведінкові</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття постійної втоми не тільки ввечері, але і вранці, відразу після сну;</li> <li>- відчуття емоційного та фізичного виснаження;</li> <li>- зниження сприйнятливості й реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища;</li> <li>- слабка асенізація (слабкість, зниження активності, погіршення біохімії крові й гормональних показників);</li> <li>- частий головний біль; постійні розлади ШКТ;</li> <li>- різка втрата або різке збільшення ваги тіла;</li> <li>- повне або часткове безсоння;</li> <li>- постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня;</li> <li>- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;</li> <li>- помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюхових і тактильних властивостей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;</li> <li>- підвищена дратівливість на незначні події;</li> <li>- часті нервові зриви;</li> <li>- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішніх ситуаціях немає причин;</li> <li>- відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності;</li> <li>- відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що "щось не вдасться";</li> <li>- загальна негативна настанова на життєві і професійні перспективи (за типом "як не намагайся, все одно нічого не вийде")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її – все важче і важче;</li> <li>- працівник помітно змінює свій робочий режим;</li> <li>- керівникові важко ухвалювати рішення;</li> <li>- відчуття даремності, зневіра, що справи покращаться;</li> <li>- невиконання важливих, пріоритетних завдань, "заціклення" на дрібних деталях;</li> <li>- дистанційність від співробітників і клієнтів;</li> <li>- зловживання алкоголем</li> </ul>

За В.Бойко [4], емоційне вигорання є нічим іншим, як набутим стереотипом емоційної, частіше за все професійної, поведінки. Вигорання є частково і функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати й економно витрачати енергетичні ресурси. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність і стосунки з партнерами. Вчений розглядає емоційне вигорання як професійну деформацію особистості, що виникає під впливом низки чинників – зовнішніх і внутрішніх.

Зовнішні чинники, які спричиняють вигорання:

1) хронічно напружена психоемоційна діяльність (така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, тобто із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них);

2) дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погана структуризація інформації);

3) підвищена відповідальність за виконувані функції та операції (працівникам постійно доводиться вслуховуватися, співчувати, передбачати слова суб'єкта дії, настрій, а це все призводить до психічного перенавантаження);

4) несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності (визначається двома обставинами: конфліктністю по вертикалі, тобто в системі керівник – підлеглий, і по горизонталі, у системі колега – колега).

До внутрішніх чинників В.Бойко [4] відносить:

1) схильність до емоційної ригідності (формування симптомів вигорання проходить повільніше в людей імпульсивних, які володіють рухливими нервовими процесами);

2) інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності (у людей з підвищеним почуттям відповідальності більше шансів піддатися синдрому, але нерідко трапляється, що в роботі професіонала чергуються періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту);

3) слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності (професіонал не вважає для себе необхідним виявляти співпереживання до суб'єкта діяльності, або людина не вміє заохочувати себе до співпереживання та співучасті);

4) етичні дефекти і дезорієнтація особистості (етичні дефекти зумовлені нездатністю включати у взаємовідносини з партнерами такі моральні категорії, як совість, порядність, чесність, повага прав і гідності іншої особистості) [4].

На думку дослідників, емоційне вигорання – це динамічний процес, що складається з трьох складових [42; 48]. Найбільш обґрунтованою з методологічної точки зору є модель В.Бойко, який пропонує виділити такі фази емоційного вигорання [21]: напруження, резистенція, виснаження.

Напруження характеризується як нервове (тривожне), і виступає стартовим механізмом у формуванні емоційного вигорання, має динамічний характер, що зумовлено виснажливою постійністю або посиленням дії психотравмуючих чинників. Подібний стан включає декілька симптомів:

- переживання складних обставин: проявляється в усвідомленні посилення стресових факторів професійної діяльності;

- незадоволеність собою: проявляється у відчутті незадоволеності собою, обраною професією, посадою, розвивається при неможливості конструктивного вирішення ситуації;

- стан, який проявляється відчуттям безвихідності в момент, коли складні обставини гостро впливають на нас й усунути їх неможливо;

- тривога і депресія проявляються тривожно-депресивною симптоматикою у сфері професійної діяльності в особливо складних обставинах. Відчуття невдоволення собою або діяльністю породжує велике напруження у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

Формування захисту, як резистенція, проявляється низкою симптомів вигорання. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування спостерігається тоді, коли професіонал перестає відчувати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: скупим проявом емоцій і неадекватним вибіркочим реагуванням. В емоційно важких ситуаціях використовуються думки: “це не той випадок, щоб переживати”, “таким людям не варто співчувати” тощо. Розширення сфери економії емоцій, яка проявляється поза професійною діяльністю – удома, під час спілкування з друзями і знайомими. На роботі фахівець настільки втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що в нього пропадає бажання спілкуватися навіть із близькими.

Виснаження характеризується більшою або меншою мірою вираженим падінням загального тону і ослабленням діяльності нервової системи. Емоційний захист стає невід’ємним атрибутом особистості. Ця складова також проявляється низкою симптомів:

- емоційний дефіцит характеризується відчуттям, що емоційно фахівець не може допомогти суб’єктові своєї діяльності;
- емоційна відчуженість – працівник фактично повністю виключає емоції зі сфери своєї професійної діяльності;
- особисте відсторонення або деперсоналізація проявляється широким діапазоном змін зі сторони настрою та вчинків професіонала у сфері спілкування;
- психосоматичні та психовегетативні порушення проявляються на рівні психічного та фізичного самопочуття [4].

Оскільки діяльність у сфері розумової праці пов’язана зі значним особистісним внеском, частими контактами з людьми, міжособистісними стосунками, то, відповідно, стан працівника на будь-якій стадії синдрому емоційного вигорання унеможлиблює виконання його професійних обов’язків.

При такому широкому спектрі негативних професійних факторів трудового процесу постає питання про його психологічний та фізичний захист. За даними сучасних досліджень [5; 14; 17; 18; 21; 22; 25; 32; 34], існує чимало конкретних способів профілактики синдрому емоційного вигорання:

- культивування інших інтересів, не пов’язаних з професійною діяльністю;
- внесення різноманітності у свою роботу;
- підтримання свого здоров’я, дотримання режиму сну й раціональне харчування;
- оволодіння технікою медитації;
- уміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі й житті;
- читання не тільки професійної, а й іншої літератури;
- участь у семінарах, конференціях, де надається можливість зустрітися з новими людьми й обмінятися досвідом;
- періодична спільна робота з колегами, яка значно відрізняється професійно й особистісно;
- участь у роботі професійної групи, що дає можливість обговорити виниклі особистісні проблеми, пов’язані з роботою;
- діяльність, що приносить задоволення;
- одним із засобів профілактики виступає музична терапія [49].

Серед пріоритетних напрямів оздоровлення фахівці рекомендують використовувати комплекси фізичних вправ для нормалізації тону, зниження втоми, покращення кровообігу, координації рухів, підвищення активності потенціалу мозку [2; 14; 43]. Відомо, що стрес провокує викид у кров кортикоїдів – адреналіну та норадреналіну, які є гормонами, що підвищують працездатність та енергетичні ресурси організму. Швидке зниження концентрації їх у крові відбувається під час руху та фізичної активності. Якщо рухова активність відсутня, то підвищена концентрація кортикоїдів у крові підвищує тривогу і посилює неблагополучний вплив стресорів на організм. Ходьба, біг, плавання, а також танці сприяють швидкому відновленню організму [32].

Таким чином, дослідження науковців у галузі профілактики розвитку емоційного вигорання дозволяють рекомендувати дозовану фізичну активність, методики саморегуляції, раціональне чергування праці та відпочинку. Доцільним є проведення лекцій, семінарів, які розкривають сутність емоційного вигорання, основні причини, закономірності формування та засоби профілактики цього синдрому [14].

### Висновки

1. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про те, що проблема емоційного вигорання є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства. Особливо вразливими в цьому відношенні є жінки, оскільки намагання знайти своє місце в соціальній структурі призводить до виникнення внутрішнього конфлікту. З одного боку, від жінки вимагається виконання обов'язків щодо створення та збереження сім'ї, а з іншого – суспільство нав'язливо диктує необхідність професійного самоствердження в умовах жорсткої, навіть агресивної конкуренції. Неможливість адекватно втілити в життя ці обидві вимоги призводить до емоційного, розумового, а з часом і фізичного виснаження.

2. Встановлено, що не зважаючи на більш ніж півстолітні наукові пошуки, сьогодні оптимального вирішення цієї проблеми поки що не знайдено. Арсенал корекції включає цілу низку заходів: від вузькопсихологічних методик до цілого комплексу релаксаційних вправ, музико- та працетерапію, раціональне чергування праці й відпочинку тощо.

3. Багатофакторність синдрому емоційного вигорання диктує необхідність комплексного підходу до його виявлення, профілактики та корекції. У цьому контексті перспективним напрямом є вивчення впливу сучасних фітнес-технологій, спрямованих на попередження та усунення синдрому емоційного вигорання. Подальші дослідження в цьому напрямі можуть змістити акценти в проблемі профілактики та корекції даного симптомокомплексу.

1. Абрамова Г. С. Синдром “емоціонального вигорання” у медрабoтників / Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчик // Психологія в медицині. – М., 1998. – С. 231–244.
2. Баранов В. М. Физические упражнения в режиме труда / В. М. Баранов. – [2-е изд.]. – К. : Здоров'я, 1984. – 176 с.
3. Березовская Л. Г. К вопросу критериев риска развития синдрома “емоціонального вигорання” [Електронний ресурс] / Л. Г. Березовская, В. Ю. Слабинский, С. А. Подсадный. – Режим доступу : [http://kursksu.ru/documents/science\\_conferences/sbornik.pdf](http://kursksu.ru/documents/science_conferences/sbornik.pdf).
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информ. издат. дом Филин, 1996. – С. 86–103.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – С. Пб. : Питер, 2005. – 336 с.
6. Гнатюк Л. П. Синдром “професійного вигорання” [Електронний ресурс] / Л. П. Гнатюк. – Режим доступу : [tme.umo.edu.ua/docs/Dod/3\\_2010/Gnatiuk.pdf](http://tme.umo.edu.ua/docs/Dod/3_2010/Gnatiuk.pdf).
7. Грисенко Н. В. Гендерні особливості розвитку емоційного вигорання у працівників освіти [Електронний ресурс] / Н. В. Грисенко, М. Б. Мельчина. – 2007. – Режим доступу : [http://www.rusnauka.com/22\\_NIOBG\\_2007/Psihologia/25143.doc.htm](http://www.rusnauka.com/22_NIOBG_2007/Psihologia/25143.doc.htm).



8. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя / Ю. П. Жогно // Наука і освіта. – 2008. – № 8–9. – С. 40–43.
9. Зайчикова Т. В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів / Т. В. Зайчикова // Психологічні теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. – К. : Міленіум, 2006. – Т. 8 (2) . – С. 67–72.
10. Карамушка Л. М. Проблема синдрому “професійного вигорання” в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. 1. – С. 210–217.
11. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
12. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : “Академический проект”, 1999. – 321 с.
13. Лазаренко О. В. Емоційне вигорання як фактор впливу на економічну соціалізацію суб’єкта / О. В. Лазаренко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2011. – Т. 13. – Ч. 1. – С. 238–245.
14. Латіна Г. О. Виробнича гімнастика як засіб корекції професійного вигорання вчителів в умовах загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Г. О. Латіна // Режим доступу : [www.nbu.gov.ua/portal/.../09lgotss.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/.../09lgotss.pdf).
15. Ложкин Г. В. Психическое “выгорание” лидера / Г. В. Ложкин, А. М. Выдай // Персонал. – 1999. – № 6. – С. 36–43.
16. Лось О. М. Емпатія та вигорання [Текст] / О. М. Лось // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – К., 2009. – Т. 11. – Ч. 1. – С. 278–285.
17. Любимова Д. В. Клинико-психологические и профилактические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов с учетом их специализации [Рукопись] : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук : спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / Дария Владимировна Любимова ; Московский государственный медико-стоматологический университет Росздрава. – М., 2008. – 23 с.
18. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін.] // Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці ; Канадсько-український гендерний фонд. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
19. Максимова Н. Ю. Синдром емоційного та професійного вигорання у лікарів [Електронний ресурс] / Н. Ю. Максимова, С. Д. Максименко // Здоров’я України. – 2007. – № 23/1. – С. 68. – Режим доступу : <http://health-ua.com/articles/2311.html>.
20. Малец Л. Внимание “выгорание” / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 2. – С. 99–102.
21. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 “Медицина психологія” / К. О. Малишева. – К., 2003. – 16 с.
22. Методичні рекомендації “Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери” / за заг. ред. канд. мед. наук М. Л. Авраменка ; Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л. : 2008. – 53 с.
23. Мироненко Г. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів / Г. Мироненко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2010. – Т. 12. – Ч. 1. – С. 414–424.
24. Мурашенко Т. В. Специфіка організаційного стресу та емоційного вигорання у менеджерів [Електронний ресурс] / Т. В. Мурашенко. – Режим доступу : [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/VKhnpu\\_psykhol/2009\\_32/17.html](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol/2009_32/17.html).
25. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики “професійного вигорання” вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. В. Назарук. – Івано-Франківськ, 2007. – 18 с.
26. Орел В. Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психол. журн., 2001. – Т. 22, № 1. – С. 90–101.
27. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Л. Помиткіна, Т. Ковалькова // Соціальна психологія. – К. : Український центр політичного менеджменту, 2008. – № 6. – С. 94–101.
28. Порошок В. Г. Синдром “емоційного вигорання” / В. Г. Порошок // Крайова освіта. – 2006. – 28 квіт. – № 16. – С. 7.

29. Романовська О. В. Синдром “професійного вигорання” у спеціалістів соціальної роботи [Текст] / О. В. Романовська, А.В. Спано // Вісник НТУУ “КПІ”. Політологія. Соціологія. Право. – 2009. – № 3. – С. 130–138.
30. Савина Н. С. Специфика психического выгорания в управленческой деятельности : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.03 “Психология труда, инженерная психология, эргономика” / Н. С. Савина. – Ярославль, 2009. – 26 с.
31. Семеніхіна В. Є. Проблема емоційного “вигорання” лікарів-психіатрів / В. Є. Семеніхіна, Л. М. Юр’єва, І. П. Куш, А. Є. Юр’єв // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2001. – Т. 1. – Ч. 2. – С. 156–158.
32. Сивас Н. В. Физическая активность в профилактике и реабилитации синдрома эмоционального выгорания у медиков / Н. В. Сивас // Научно-теоретический журнал “Ученые записки”. – С. Пб. – 2011. – № 9 (79). – С. 127–130.
33. Сидоренко А. В. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера [Електронний ресурс] / А. В. Сидоренко // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. – 2010. – № 24. – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Tipp/2010\\_1/sidorenko.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2010_1/sidorenko.pdf).
34. Скорик Т. В. Профілактика синдрому “професійного вигорання” соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності / Т.В. Скорик // Наукові записки. Серія: Психолого-педагогічні науки (Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя). – Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2011. – № 3. – С. 98–100.
35. Смульсон М. Л. Психология развития интеллекту / М. Л. Смульсон. – К. : Нора-друк, 2003. – 298 с.
36. Філь С. С. Етапи формування конфліктологічної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / С. С. Філь. – Режим доступу : <http://tme.uuo.edu.ua/docs/5/11filpsp.pdf>.
37. Фокина Т. Ю. Личностно-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов : дис. ... кан. мед. наук : спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / Т. Ю. Фокина. – М., 2009. – 188 с.
38. Форманюк Т. В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.
39. Чаплак Я. В. Попередження та профілактика виникнення емоційного вигорання у представників різних професій [Електронний ресурс] / Я. В. Чаплак, Н. С. Коновчук. – Режим доступу : [http://www.rusnauka.com/7\\_NMIV\\_2010/Psihologia/60196.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7_NMIV_2010/Psihologia/60196.doc.htm).
40. Чуйко Г. В. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання [Текст] / Г. В. Чуйко, І. І. Чернописька // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – К., 2010. – Т. 12. – Вип. 2. – С. 429–437.
41. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout / M. Burisch // In Professional burnout: recent developments in theory and research / eds. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – London : Taylor and Francis, 1993. – P. 75–93.
42. Freudenberger H. J. Staff burnout / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – V. 30. – P. 150–165.
43. Burnout: Definition, recognition and prevention approaches [Електронний ресурс] / С. Korunka, S. Tement, С. Zdrehus, А. Borza. – Режим доступу : [http://www.burnoutintervention.eu/fileadmin/user\\_upload/BOIT\\_theoretical\\_abstract\\_2705.pdf](http://www.burnoutintervention.eu/fileadmin/user_upload/BOIT_theoretical_abstract_2705.pdf).
44. Koustelios A. Burnout among football coaches in Greece / A. Koustelios // Biology of exercise. – 2010. – V. 6 (1). – P. 5–12.
45. Lance Hogan R. Exploring burnout among university online instructors: An initial investigation / R. Lance Hogan, A. Mark McKnight // The Internet and Higher Education. – 2007. – P. 117–124.
46. Leiter M. P. Banishing burnout: six strategies for improving your relationship with work / M. Leiter, C. Maslach // Jossey Bass: A Wiley Imprint. – 2005. – P. 193.
47. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S. E. Jackson // Paolo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. – 1986. – P. 45–63.
48. Maslach C. Burnout / C. Maslach // Human Behavior. – 1976. – V. 5 (9). – P. 16–22.
49. Van Wijk C. Factors influencing burnout and job stress among military nurses / C. Van Wijk // Military Medicine. – 1997. – V. 162 (10). – P. 707–710.
50. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes / R. Vealey, L. Armstrong, W. Comar, C. Grenleaf // J. of Applied Sport Psychology. – 1998. – V. 10 (2). – P. 297–318.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Фотуйма О. Я.