

**Валентин КАЛЦИНСЬКИЙ**

*Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка,  
Тернопіль, Україна  
valik11kaa@gmail.com*

## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ЦІННІСТЬ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Здоров'я людини – найвища цінність, яка забезпечує щасливе, повноцінне, продуктивне, активне життя. Тому воно, а також недоторканість, честь, гідність – соціальні цінності, які захищаються Конституцією України у ст. 3 [1]. Захист здоров'я задекларовано Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) від 7 квітня 1948 року, де воно визначається «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя» [6].

ВООЗ декларує також, що здоров'я у великій мірі визначається власним ставленням людини та її поведінкою [6]. Тому сама людина, її цінності, пріоритети, звички, спосіб життя – основа фізичного, духовного та соціального благополуччя. Проте варто враховувати також зовнішні фактори, які впливають на здоров'я.

Здоров'я становить духовну та матеріальну цінність для людини. Духовну, адже без нього важко відчувати повноту життя, пізнати щастя та вагомі позитивні емоції. Матеріальну, адже здоров'я прямо впливає на працездатність, продуктивність та дохід особистості [2].

Протягом останніх років в Україні відбуваються значні соціально-політичні, культурні, економічні зміни, а також повномасштабні бойові дії, які впливають на здоров'я та психологічний стан працівників усіх сфер діяльності. Спеціалісти відчувають страх, тривогу, стрес, тиск, перебувають в стані психічного напруження. Крім цього, вимоги на робочих місцях суттєво зростають. Такі умови спричиняють появу синдрому емоційного вигорання.

Часто зазначений феномен спостерігається у професійному середовищі типу «людина – людина», де спеціалістам доводиться повсякденно спілкуватись з іншими людьми, обслуговувати клієнтів, вирішувати їх проблеми, надавати допомогу, послуги. Синдром емоційного вигорання найчастіше зустрічається у спеціалістів таких професій: лікарі, медсестри та інші медичні працівники, психологи та психотерапевти, соціальні працівники, рятувальники, вчителі, банківські працівники, журналісти та ін.

Аналізуючи професійну літературу, можемо виокремити вчених, яким належить значний внесок у вивчення емоційного вигорання: Е. Аронсон, П. Бріль, Н. Булатевич, М. Буріш, О. Вовченко, Дж. Грінберг, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнз, Г. Ферт, Г. Фрейденбергер та ін.

Американський психіатр Г. Фрейденбергер першим ввів термін «вигорання працівників» (англ. – burnout) у 1974 році. Ним він дав визначення психічного стану осіб, які під час роботи перебувають у тривалому та тісному спілкуванні з іншими людьми. На думку вченого, вигорання поширене на робочих місцях із невисоким рівнем зарплати, але значним рівнем емоційної напруги, спілкування, надання допомоги клієнтам. Дослідження вченого продемонстрували, що емоційне вигорання провокує ряд негативних наслідків для здоров'я людини: втома, знемога, головні болі, проблеми зі сном, диханням, розлади харчової поведінки [4].

Значний внесок у дослідження феномену емоційного вигорання належить психологу К. Маслач та її колезі С. Джексон. Вони виокремили три компоненти емоційного вигорання, а саме:

- емоційне виснаження (втрата емоцій людиною, фрустрація, байдужість та інші негативні емоції, викликані роботою);
- деперсоналізація (негативні зміни в стосунках з іншими людьми, що супроводжуються конфліктами, напруженням, негативізмом та цинізмом);
- редукція особистих досягнень (полягає у знеціненні своїх професійних результатів та здобутків, заниженні власної компетенції в роботі) [5].

Вчені зазначають, що емоційне вигорання провокує значні проблеми із фізичним здоров'ям у людини, а саме: високий кров'яний тиск, серцеві проблеми, головні болі, втома, безсоння та інші прояви стресу на організм.

При цьому в працівників виникають такі негативні емоційні реакції: байдужість, нудьга, пасивність, депресія, роздратованість, тривожність, негативізм, фрустрація, песимізм, цинізм, апатія, безнадійність, безпорадність, агресія, напруженість, відсутність довіри до оточуючих, нав'язливі думки, неконтрольований плач, істерики, самотність, проблеми з концентрацією.

Варто виділити також психофізичні реакції організму: хронічна втома незалежно від пори доби; емоційне та фізичне виснаження; безсоння, сонливий стан протягом дня; нестабільний стан здоров'я; негативні результати аналізів крові; раптове зменшення або збільшення ваги; проблеми в роботі системи травлення; гормональні збої; загострення хронічних захворювань; проблеми з диханням, задишка; запаморочення, головні болі та гіпертонія.

Зазначимо, що у 2019 році Міжнародна організація охорони здоров'я оновила Міжнародний класифікатор хвороб (МКХ-11), де було детально описано емоційне вигорання як професійне явище. В цій версії МКХ-11 емоційне вигорання розглядалось як синдром, що виникає, коли працівник не може впоратись із постійним стресом на робочому місці. Також у новій редакції зазначено три основні характеристики емоційного вигорання:

- втрата енергії та виснаження організму;
- зростання відчуження працівника від роботи, негативізм та критика робочого процесу;
- зниження продуктивності праці [3].

Отже, емоційне вигорання – емоційне вигорання – це синдром психічного та фізичного виснаження організму людини, стресова реакція людини на роботу в зв'язку з психологічними, психофізичними та поведінковими причинами.

Стан здоров'я особистостей може змінюватись протягом життя, тому важливо, щоб люди слідкували за ним та піклувались про власне фізичне, духовне і соціальне благополуччя.

Таким чином, життя людини без емоцій неможливе. Проте перенасичення негативними емоціями провокує значні розлади, психічні та соматичні хвороби. Тому важливо, щоб наймані працівники та їх керівництво здійснювали заходи щодо попередження та профілактики синдрому емоційного вигорання під час робочого процесу. Розуміння того, як емоційне вигорання впливає на здоров'я людини – основа для розробки ефективних методів та стратегій управління стресом на робочому місці, психологічних підходів для підтримки працівників, тренінгів, навчання, методів покращення соціально-психологічного клімату в колективі.

Отже, вивчення негативного впливу емоційного вигорання на найвищу цінність – здоров'я людини – ключовий фактор для покращення фізичного, духовного і соціального благополуччя найманих працівників.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Конституція України: офіц. текст. Київ: ВАІТЕ, 2021. 324 с.
2. Михайлик О. Г. Цінність життя як об'єкт соціально-філософського дослідження: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03. Одеса, 2011. 21 с.
3. Міжнародна статистична класифікація хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Одинадцятий перегляд (МКХ-11), 2019. URL: <https://icd.who.int/> (дата звернення: 27.09.2023).
4. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of social issues*. V30, N1. P. 159–165. DOI: 10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X
5. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and aegagement. *Journal of Applied Psychology*, 2008. №93 (3). P. 498-512.
6. World Health Organization. Geneva: WHO, 1948. 61 с.