

**Ольга Артемчук,**  
здобувачвищої освіти,  
факультету педагогічних технологій та освіти впродовж життя,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

**Науковий керівник:**  
**Дмитро Мельничук,**  
доктор економічних наук, професор,  
професор кафедри психології та соціального забезпечення,  
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ**

**Постановка проблеми.** Життя – це не марафон, а змагання з собою. Важливо знаходити баланс і вчасно визначати, коли треба відпочити, аби не стати жертвою емоційного вигорання.»

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) - стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, часто викликаний стресом, що виникає внаслідок високих вимог на роботі та постійного емоційного напруження, пов'язаного із надмірною відданістю особи своїм професійним обов'язкам. Водночас характерною рисою емоційного вигорання є відчуття втоми та байдужості до сімейного життя чи відпочинку [2].

Останнім часом науковці все більше акцентують увагу на проблемі емоційного вигорання у людей. Тож чим спричинена зацікавленість даним синдромом? Серед основних чинників важливе місце займають психологічні аспекти, особливо пов'язані з професійною діяльністю. Такі фактори можуть призвести до ситуації, коли кваліфіковані спеціалісти не здатні ефективно виконувати свої обов'язки та втрачають інтерес до творчого процесу у своїй професійній діяльності. Паралельно з іншими факторами, одним з головних чинників є складна соціально-економічна ситуація в країні, яка не сприяє психічному здоров'ю населення та працівників у різних галузях. Це призводить до численних стресогенних впливів у житті людини. Сучасна особа

також постійно піддається інформаційному і емоційному перевантаженню, що виражається у емоційному вигорянні, професійній деформації, аномаліях у соматичних або психічних станах. Таким чином, збереження психічного здоров'я особистості стає вкрай важливим завданням у сучасному суспільстві.

Досліджуючи проблему синдрому емоційного вигорання, можемо зазначити, що особливо вразливими до ризику емоційного вигорання на роботі є ті, хто працює в області взаємодії «людина-людина». Серед них лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери, менеджери, керівники різних сфер.

Постійна необхідність бути на зв'язку, слухати та підтримувати інших, висловлювати власні думки, стежити за важливими подіями, виконуючи завдання від керівництва, намагаючись відповідати очікуванням та згодом стати кращим серед конкурентів — ці фактори поступово призводять до того, що в певний момент в людини просто «вимикаються батарейки».

**Виклад основного матеріалу.** Синдром емоційного вигорання в сучасності широко поширений як реакція організму на тривалий вплив стресорних чинників, що виявляється емоційним, когнітивним та фізичним виснаженням. Людина, яка стикається з цим синдромом, зазвичай виявляє тенденцію вимикати свої емоції внаслідок психотравмуючих факторів або впливів. Американський психіатр Н. VonOncuil вперше описав цей феномен у 1974 році, надаючи характеристику психологічного стану осіб, які інтенсивно та тісно взаємодіють з клієнтами в емоційно напруженому середовищі під час професійної допомоги [5]. Психолог К. Мавіас (1976 р.) оцінив цей стан як емоційне та фізичне виснаження, супроводжуючи його негативною самооцінкою, втратою інтересу до роботи, втратою співчуття та розуміння відносно клієнтів, а також відмовою від відповідальності. У літературі з психології вивчається проблема професійного вигорання, яка аналізується в

рамках трьох основних підходів: як прояв синдрому хронічної втоми, що виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно виснажливих ситуаціях спілкування; як двовимірна модель, яка включає емоційне виснаження та деперсоналізацію; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних прагнень [3].

На жаль, люди часто не усвідомлюють, що перебувають у стані емоційного вигорання, оскільки ця проблема залишається непомітною напередодні і проявляється лише у разі кризових ситуацій на роботі, коли відновлення стає вже неможливим. Тому після тривалого періоду емоційного вигорання відновлення може зайняти значно більше часу. Відповідно, для подолання цього синдрому важливо проводити профілактичну роботу. Безліч людей запитують себе що робити, як впоратись з емоційним вигоранням? Проаналізувавши інформацію з цього питання, можливо зазначити певні рекомендації, які допоможуть уникнути або подолати стан емоційного вигорання:

1. Більше часу приділяйте тим заняттям, які вам дійсно подобаються. Ви завжди на максимумі і зручні для всіх, можливо саме час для себе врятує Вас? Знайдіть часу на улюблені хобі, яке допоможе уникнути вигорання, адже важливо не лише уникати стресових ситуацій, а й вміти відновлювати свої сили та отримувати позитивну енергію.

2. Взяти коротку перерву - це найочевидніший, але ефективний спосіб. Емоційне вигорання включає виснаження як інтелектуальне, так і фізичне. Навіть при ненапруженій сидячій роботі життєва рутинна без перспективи може вести до вигорання. Навіть якщо вам подобається ваша робота і ви розпочинаєте день з ентузіазмом, перерва є необхідною для всіх, а повноцінна відпустка може бути великою допомогою.

3. Турбуйтеся про своє благополуччя. Люди часто можуть бути дратівливими до порад оточуючих, тому важливо самостійно знаходити ефективні методи релаксації на роботі протягом 5 хвилин. Заваріть чашку улюбленого трав'яного чаю, послухайте улюблені пісні, займіться медитацією, прислухайтеся до ваших власних відчуттів. Не забувайте, що робота - це не вовк, а пару хвилин спокою нічого не зіпсують, лише покращать ваше ментальне здоров'я [4].

**Висновки.** «Не забувайте дбати про себе так, як ви дбаєте про свою роботу. Емоційне вигорання - це нагадування, що ваша сутність також потребує догляду». Найефективнішим методом подолання синдрому емоційного вигорання є використання власних ресурсів. Тільки людина, яка вірить у свої можливості, може контролювати події, діяти активно та подолати труднощі. Важливо навчитися зберігати баланс у всіх сферах свого життя та реагувати на стрес як на показник того, де потрібно відновити цей баланс. Щоб уникнути емоційного вигорання, важливо систематично аналізувати та оцінювати задоволеність власним життям.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Емоційне вигорання. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emocijne-vygorannya>
2. Емоційне вигорання чи втома? URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma>
3. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 10. 2018. С. 6–13.

4. Самоспостереження та самоконтроль у профілактиці емоційного вигорання для здійснення ефективної професійної діяльності. URL:

[http://nowpal.at.ua/index/profilaktika\\_profesijnogo\\_emocijnogo\\_vigorannja/0-9](http://nowpal.at.ua/index/profilaktika_profesijnogo_emocijnogo_vigorannja/0-9)

5. VonOncuil J. ABC of work related disorders: stressat work. *British Medical Journal*. 1996. Vol. 313. P. 745-748.