

Безпальчук Вікторія,

здобувач вищої освіти

(Державний університет «Житомирська політехніка»)

Етіологія та фактори ризику виникнення синдрому «Професійного вигорання»

Синдром професійного вигорання привертає дедалі більше уваги й стає предметом соціально-психологічного аналізу. Зростання рівня робочого навантаження, виникнення міжособистісних конфліктів, дефіцит часу на виконання професійних обов'язків безпосередньо впливає на психологічну оцінку рівня якості життя працівників. Однією з основних причин розвитку вигорання є надмірне навантаження на робочому місці. Систематичні огляди літератури показують, що працівники, які стикаються з високим робочим стресом, частіше страждають від емоційного виснаження [1, с. 10]. Висока інтенсивність роботи, короткі терміни та недостатність підтримки з боку колег або керівництва створюють умови для виникнення синдрому професійного вигорання.

Особистісні характеристики також відіграють значну роль у розвитку синдрому професійного вигорання. Перфекціонізм, самокритичність та емоційна реактивність є поширеними серед працівників, які схильні до вигорання. Дослідження показують, що високий рівень самокритичності підвищує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації [2, с. 45]. У той же час, недостатній рівень самооцінки може призвести до відчуття неефективності, що також сприяє виникненню синдрому вигорання.

Соціокультурні чинники, зокрема, вплив робочого середовища та професійних норм, також відіграють важливу роль у розвитку синдрому професійного вигорання. Культурні очікування та соціальні норми, які передбачають високу продуктивність та відданість роботі, можуть призводити до зростання рівня стресу та сприяти розвитку вигоранню [3, с. 56]. Деякі сфери професій, а саме – юридична, психологічна, медична, об'єктивно підвищують ризик до виникнення у працівників синдрому професійного вигорання через високий рівень відповідальності та інтенсивності роботи.

Наслідки професійного вигорання мають серйозний вплив не тільки на працівників, але і на організації. Емоційне виснаження, яке є основним компонентом вигорання, призводить до зниження продуктивності та підвищення рівня помилок [4, с. 78]. Егоцентризм, відчутність емпатії негативно впливають на стосунки між колегами, створюючи ворожу атмосферу на робочому місці. Відчуття неефективності призводить до зниження мотивації [5, с. 88].

Таким чином, розуміння етіології, чинників та наслідків синдрому професійного вигорання має важливе значення для розробки ефективних стратегій запобігання та підтримки працівників. Своєчасне виявлення ознак вигорання, а також створення здорового робочого середовища, можуть знизити ризики та покращити благополуччя працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Фізичні, психологічні та професійні наслідки професійного вигорання: систематичний огляд перспективних досліджень. *PloS One*, 12(10), e0185781.

2. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Професійне вигорання. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
3. Lam, T., Baum, T., & Pine, R. (2003). Суб'єктивні норми та задоволеність роботою: випадок китайської ресторанної індустрії в Гонконзі. *Journal of Asian Tourism Studies*, 13(2), 56-78.
4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). Маслаховий інвентар професійного вигорання. *Maslach Burnout Inventory*, 45(3), 75-90.
5. Friedman, I. Вигорання у вчителів: дослідження випадку. *Educational Research*. 2000. № 42(2), 67-82.
6. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 1 (69). С. 253 – 260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>.