

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ КУЛЬТУРИ ПРАЦІ

**ІГНАТЕНКО Микола, здобувач вищої освіти спеціальності 122 Комп'ютерні науки Миколаївський національний аграрний університет**

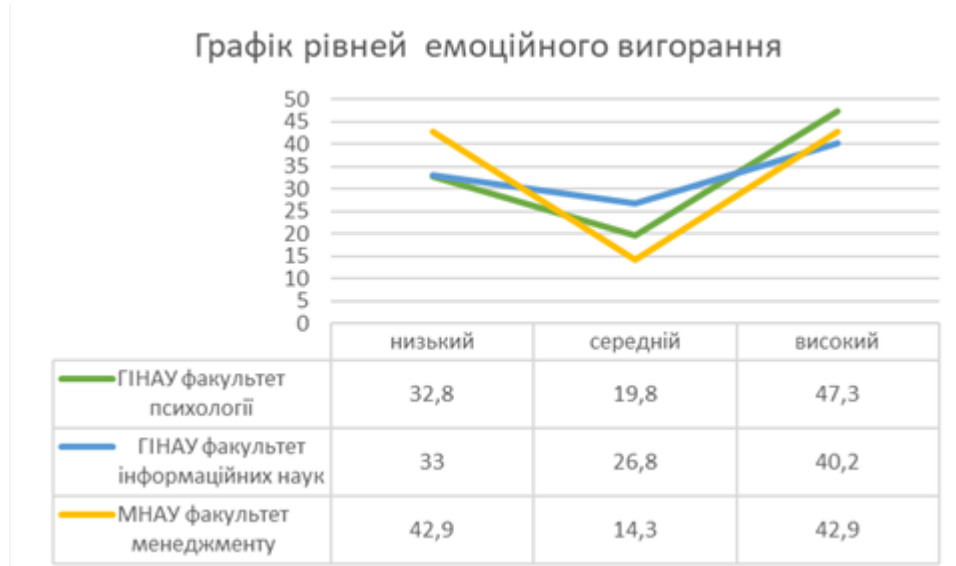
*Анотація:* Емоційне вигорання одна з ключових проблем сучасного культу праці в умовах підвищеної конкуренції через зростаючі вимоги до продуктивності. У статті розглядаються основні причини цього феномену, в особливості перевантаження роботою, розмиттям меж між робочим та особистим часом.

*Ключові слова:* психологія, вигорання, феномен, культура, праця.

Синдром емоційного вигорання (від англ. "burnout" - вигорання, вигоряти) — це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом в психічному стані людини. Вперше цей термін було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергом у 1974 р. [1]. В умовах швидкого розвитку технологічної сфери, зростають вимоги до продуктивності праці, які можуть призвести до поступового емоційного вигорання працівника. Феномен емоційного вигорання має тенденцію до кількісного зростання показників, що є причиною дослідження та висвітлення цієї теми.

Синдром емоційного вигорання (СЕМ) пов'язаний в основному з напругою, що виникає на роботі, навчанні тощо. Основними ознаками професійного вигорання є: втрата енергійності, відчуття виснаження; психологічне дистанціювання від роботи, негативні й песимістичні думки про роботу чи навчання. Всі ці ознаки без професійної допомоги можуть призвести до постійного стресу, підвищеної дратівливості, хронічної втоми, порушення пам'яті або депресії. Ознаками емоційного вигорання можуть бути також зростання скептичного, іноді навіть цинічного, ставлення до оточуючих, погіршення й заниження власної самооцінки. Соматичними симптомами у цьому разі можуть стати частий головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, м'язові болі.

Для розуміння масштабів проблеми наводимо дослідження, у якому взяли участь 46 студентів ГІНАУ та 14 студентів МНАУ. Можемо спостерігати за першим дослідженням 47,3% та 40,2% опитаних мають високий рівень СЕВ; за другим дослідженням результати є схожими [2].



**Рис. 1. Графік емоційного вигорання серед студентів університетів**

Вирішенням цієї проблеми можуть стати залучення таких захисних факторів, як емпатія, копінг, емоційний інтелект, оптимістичний настрій, здоровий стиль життя та активна зміна оточення й способу життя [3]. Запобігти емоційному вигоранню можуть також знаходження балансу між працею та особистим життям, між працею і часом для відпочинку; керування стресом через медитацію, релаксацію або фізичну активність; сприйняття підтримки з боку близьких людей, друзів, колег по роботі; пошук можливостей для регулярного повноцінного відпочинку. Таким чином можна мінімізувати наслідки емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання, як наслідок зростання інтенсивності сучасних умов праці, потребує серйозної уваги з боку спеціалістів. Якщо емоційне вигорання вже сталося, важливо звернутися за професійною психологічною допомогою психолога або психотерапевта, пройти курс когнітивно-поведінкової терапії, коучингу та інших психологічних методів підтримки.

Важливою є зміна підходів до роботи, що включає зниження навантаження, підвищення уваги до фізичного та ментального здоров'я, створення умов для гармонійного поєднання професійної діяльності та особистого життя.

### *Література:*

1. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання // Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г.Протасова, Ю.О.Молчанова, Т.В.Куренна; ред.рада: В.Г.Кремень, Ю.В.Ковбасюк, Н.Г.Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. – К.: Основа, 2014, – 496 с. – С.443.
2. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Помиткіна Л., Т. Ковалькова // Український науковий вісник: Соціальна психологія. – К: Український центр політичного менеджменту, 2008. – № 6 (32). – С. 94-101.
3. Assonov D. Emotional burnout of healthcare professionals: models, risk factors and protective factors. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2021. Vol. 6, no. 2. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v6i2.295> (date of access: 26.09.2024).

**Abstract:** *Emotional burnout represents a significant challenge within contemporary labour culture, particularly in the context of heightened competition driven by increased productivity demands. This article examines the primary contributing factors to this phenomenon, with a particular focus on work overload and the blurring of boundaries between work and personal time.*

**Keywords:** *psychology, burnout, phenomenon, culture, labour.*

*Науковий керівник – СУРІНА Ганна,  
к. філос. н., ст. викладач кафедри економічної теорії  
і суспільних наук,  
Миколаївський національний аграрний університет,  
м. Миколаїв*