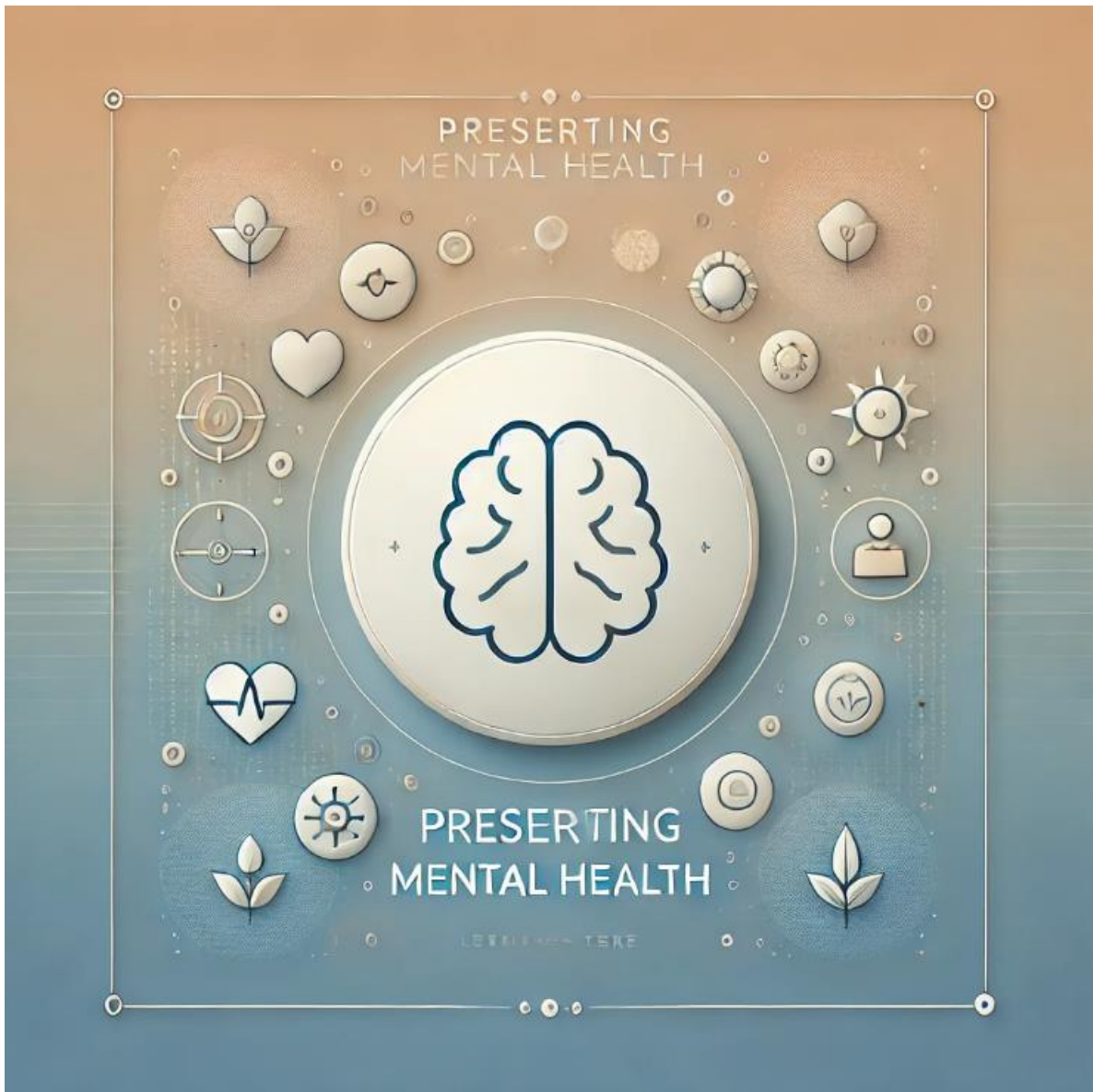


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

McGraw-Hill Education.

5. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.

6. Tuckey, M. R., & Neall, R. A. (2014). The role of social support in the relationship between work stress and burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 204-215.

Сахно Марія Олегівна

*студентка 2 курсу бакалаврату,
освітньої програми «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

Гоголь Оксана Василівна,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та консультативної психології
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ

Актуальність проблеми. Емоційне вигорання є серйозною проблемою в сучасному професійному середовищі, яка вражає працівників різних професій, особливо тих, хто працює в стресових умовах або під значним психологічним навантаженням. Це питання стає все більш актуальним через швидкість, з якою змінюється світ, і зокрема через розвиток інформаційних технологій, що збільшує обсяг робочих вимог і завдань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, емоційне вигорання не визнається самостійним захворюванням, а вважається синдромом, який розвивається в результаті тривалого стресу на роботі. Це явище суттєво впливає на загальний стан здоров'я та працездатність людини. Емоційне вигорання не тільки впливає на особисту продуктивність, але й має серйозні економічні наслідки. За оцінками експертів, світова економіка щороку втрачає близько 1 трильйона доларів через втрату продуктивності працівників, які страждають від депресії та психічного вигорання. Це свідчить про те, що боротьба з цим синдромом важлива не лише для окремих працівників, а й для компаній і країни в цілому.

Ступінь розроблення проблеми. Одним із перших, хто досліджував емоційне вигорання був американський психіатр Герберт Фройденбергер, який

описав даний синдром у своїй статті 1974 року «Вигорання персоналу» на основі власних спостережень за волонтерами наркологічних клінік[1]. Він порівняв стан «згорілої» людини з будинком, який зовні виглядає цілим і неушкодженим, але зруйнований зсередини. Це символічне порівняння підкреслює, що хоча людина з вигоранням може виглядати нормальною зовні, у звичній поведінці, але її емоційний і психічний стан серйозно пошкоджений внутрішньо. У наступних дослідженнях емоційне вигорання було визначено як стан психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок невирішеного тривалого стресу. ВООЗ офіційно визнала це явище у травні 2019 року та включила його до Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-11). Вигорання відрізняється від депресії та інших психічних захворювань, оскільки воно класифікується як синдром, який виникає лише в професійному середовищі. Дослідження показують, що хронічний стрес, ознака емоційного вигорання, негативно впливає на нейроендокринну систему та когнітивні функції. Люди, які постраждали від синдрому вигорання, часто втрачають концентрацію та мають проблеми з пам'яттю та емоційною стабільністю. Крім того, було показано, що вигорання сприяє витонченню префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за когнітивні процеси та прийняття рішень. Також є підтвердження того, що виснаження підвищує ризик серцево-судинних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання характеризується комплексом симптомів, які можна розділити на три основні групи:

- Фізичні симптоми: постійне відчуття втоми, зниження енергії, порушення сну, ослаблення імунітету, головні болі, розлади травлення та інші симптоми, що вказують на фізичну втому.

- Емоційні симптоми: почуття негативу і цинізму по відношенню до своєї роботи, відчуття віддаленості від команди і справ, втрата інтересу до роботи, відчуття марності виконуваних завдань.

- Когнітивні та професійні симптоми: зниження продуктивності, сумніви щодо продуктивності роботи, відсутність мотивації, погана концентрація.

Крім того, вигорання має певні психологічні та соціальні наслідки. Людина може почати уникати контактів з іншими людьми, впадати в депресію, відчувати себе ізольованою від соціального життя. Прагнення самостійно впоратися з стресом підвищує ризик розвитку алкоголізму чи інших залежностей.

Фактори, що сприяють емоційному вигоранню:

- Тривала робота в стресовому темпі.
- Високий емоційний стрес, пов'язаний з турботою про інших (лікарі,

соціальні працівники).

- Відсутність належної винагороди за роботу.
- Конфлікт всередині колективу або складні відносини з керівництвом.
- Криза цінностей і втрата сенсу в роботі.

Є кілька ефективних способів як можна подолати вигорання, або запобігти його появі.

1. Регулярні перерви: навіть невелика перерва під час роботи значно покращить самопочуття та допоможе відновити сили. Відпустка важлива для зняття хронічної втоми та відновлення душевної рівноваги.

2. Самообслуговування: це включає фізичну активність, здорове харчування, достатній сон і вправи на розслаблення, такі як медитація та дихальні вправи. Важливо знаходити час для захоплень, які приносять радість і знімають напругу.

3. Фізична активність: регулярні заняття спортом і прогулянки на свіжому повітрі можуть допомогти зменшити стрес і поліпшити настрій і фізичний стан.

4. Направлення до спеціаліста: якщо симптоми вигорання не зникають і серйозно погіршують якість життя, можливо, варто звернутися до психолога або психотерапевта.

5. Управління стресом: розвиток навичок саморегуляції, управління часом і вирішення конфліктів може допомогти зменшити стрес на робочому місці.

6. Соціальний супровід: спілкування з колегами, друзями та родиною може допомогти зменшити відчуття самотності. Приєднання до професійної спільноти чи групи підтримки також може допомогти відчувати більше зв'язку з іншими людьми, які зіштовхуються з подібними проблемами.

7. Розмежування роботи та особистого життя: щоб уникнути вигорання, важливо чітко розмежовувати роботу і вільний час[2].

Висновок. Емоційне вигорання – багатогранна проблема, яка потребує комплексного підходу до профілактики та контролю. Важливо розпізнати перші ознаки вигорання, вчасно звернутися за допомогою та вжити заходів для зменшення стресу та підтримки балансу між роботою та особистим життям.

Список використаних джерел

1. Open International University of Human Development "Ukraine" URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2023/xx/3_mistse_profesii_ne_vyhorannia/robita_profesiine_vyhorannia.docx (дата звернення 15.10.2024)

2. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання URL: <https://mistotv.com/> (дата звернення 15.10.2024)