

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНІВ

Під час війни населення України зіткнулося з багатьма новими викликами. Страх за своє життя, підвищення рівня тривожності, розлука з близькими, втрата житла, економічна криза, потреба адаптуватися до нових обставин, втрата або зміна робочого місця тощо викликають стан стресу та сильно виснажують [1].

Тепер все частіше зустрічаються люди з емоційним вигоранням, особливо серед представників соціономічних професій (вчителів, психологів, соціальних працівників, держслужбовців тощо). Перебуваючи у сфері «людина-людина», особа зазвичай має сильну емоційну включеність у діяльність, підвищений рівень відповідальності та стресу. Представники даних професій мають бути «надлюдьми» – знати все і відповідати на будь-які питання. Зазвичай такі працівники говорять про понаднормову роботу, великий обсяг посадових обов'язків, підпорядкованість формальним вимогам, відсутність гідної заробітної плати та комфортних умов праці. Проте навіть чудово виконуючи свою роботу, неодноразово зустрічають у свій бік знецінення своїх старань та вимоги робити ще краще і якісніше. Все це, впливає на виникнення у них синдрому емоційного вигорання [2].

Про синдром емоційного вигорання одним з перших почав говорити американський психіатр Г. Фрейденберг ще у 1974 році, використовуючи термін «вигорання працівників». Ознаками цього явища можуть бути хронічна втома, сумніви у своїй професійності, порушення сну та пам'яті, погіршення стосунків з оточуючими, підвищена тривожність, особистісні зміни, а в деяких випадках вигорання навіть може перерости у депресію. Синдром емоційного вигорання можна назвати процесом поступової втрати фізичної, когнітивної та емоційної енергії, що призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, фізичної та розумової втоми, невдоволеності своєю роботою та життям [3]. Явище емоційного вигорання досліджувало багато науковців Л.Ф. Бурлачук, І.І. Галицька, Т.В. Зайчикова, Н.В. Водоп'янова, Г. Фрейденберг, М. Сторлі, Б. Фарбер, П. Торнтон, К. Маслач, В. Василюк, К. Роджерс тощо.

Робота держслужбовця пронизана напруженою психоемоційною діяльністю, котра включає у себе інтенсивне емоційне спілкування,

прийняття відповідальних рішень, несприятливу психологічну атмосферу, напруженість у відносинах з колегами через конфлікти на робочому місці, бюрократичні перепони, погане матеріальне та технічне оснащення, ригідність одних правил, одночасно з занадто швидкими змінами інших, понаднормова робота, низька зарплатня тощо. І звичайно ж не можна не згадати необхідність обслуговування «важких» клієнтів та виконання нереалістичних вимог керівництва. Тож не дивно, що багато держслужбовців страждають на синдром емоційного вигорання. Для того, щоб покращити робочі умови для державних працівників, треба проаналізувати та мінімізувати всі негативні фактори, котрі впливають на ментальне здоров'я службовця [4, с. 125].

Як методи профілактики та попередження емоційного вигорання спеціалісти рекомендують: зменшити робоче навантаження (бажано і на роботі, і у побуті); впровадити якісний відпочинок; медитувати та використовувати дихальні вправи; пройти курс масажу; відновити режим сну, не забуваючи впровадити обов'язкову гігієну сну; звертати більше уваги на себе, свій стан, саморефлексію; зменшити рівень відповідальності; збільшити соціальну взаємодію з близькими людьми; прогулянки на свіжому повітрі тощо [5]. Отже, якісно використовуючи методи профілактики синдрому емоційного вигорання, працівники державних органів можуть покращити свій рівень життя, покращити здоров'я та відновити зв'язок з найближчими людьми.

Література

1. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022, 288 с.
2. Максимець С. М., Фриз І. В. Дослідження емоційного вигорання та відповідальності працівників соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Т. 1, № 2. С. 97–101.
3. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». 2020. Вип. 17. С. 141–145.
4. Аршава І. Ф., Баратинська А. В. Новий підхід до дослідження вигорання держслужбовців (на прикладі працівників правоохоронних органів). Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 3. С. 123–130.
5. Бовдир О. С., Вельдбрехт О. О., Самкова О. М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71), № 6. С. 32–38.