

Бовдир О.С.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Вельдбрехт О.О.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Самкова О.М.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

У статті подано теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання особистості. Окреслено психологічні чинники, що впливають на появу синдрому емоційного вигорання, зокрема пов'язані з професійною діяльністю, де висококваліфіковані спеціалісти не можуть справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо продукту своєї праці. Також зазначено про роль соціально-економічної ситуації в країні, що негативно впливає на психологічне здоров'я населення та працівників різних сфер і призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини. Розкрито значення поняття «емоційне вигорання» як синдрому постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється із часом. Зважаючи на швидкість, мінливість, складність сучасного життя, його називають синдромом двадцять першого століття. Охарактеризовано різні чинники, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, воно особливо часто виникає тоді, коли особа стикається з необхідністю постійних контактів з іншими людьми.

Подано інформацію про основні симптоми емоційного вигорання та як його можна відрізнити від інших психічних станів. Зроблено акцент на важливості і необхідності профілактики і подолання синдрому емоційного вигорання, зокрема зазначено, що цю проблему варто вирішувати комплексно, а не змінювати лише щось одне. Надано загальні рекомендації із запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, і вони пов'язані з можливістю розібратися із собою, зрозуміти свої цілі, перейти у сферу, що цікавить, віднайти новий сенс у житті і перетворити його в інструмент саморозвитку.

Підкреслено важливість використання власних індивідуальних ресурсів для набуття стресостійкості. Психологічні ресурси і опора на них, як правило, є ключовим моментом як у саморегуляції, так і в реабілітації в екстремальних умовах.

Зроблено висновок про те, що емоційне вигорання має негативний вплив на людину, її діяльність і самопочуття, тому важливим є його психопрофілактика і подолання.

Ключові слова: емоції, вигорання, психопрофілактика, синдром, стресостійкість, професійна діяльність, подолання, відновлення.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років все більше своєї уваги науковці надають емоційному вигоранню індивіда. Така необхідність зумовлена низкою чинників, серед них є психологічні фактори, зокрема пов'язані з професійною діяльністю, що можуть призвести до того, що кваліфіковані спеціалісти не зможуть справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо продукту своєї праці. Разом із тим іншим чинником є непроста соціально-економічна ситуація в країні, що не є сприят-

ливою для психічного здоров'я населення та працівників різних сфер, а також призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини. Також сучасна людина постійно знаходиться в інформаційному і емоційному перевантаженні, наслідками якого є емоційне вигорання, професійна деформація, відхилення в соматичних або психічних станах тощо. Тому збереження психічного здоров'я особистості є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

Наразі цілком очевидно, що особливо схильними до емоційного вигоряння є особи, які працюють із людьми. Науковці зазначають, що це пов'язане з високими вимогами, які ставляться перед представниками різних професій, особливою відповідальністю та емоційним навантаженням, а це потенційно містить у собі небезпеку тяжких переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, і ймовірність виникнення професійного стресу. У зв'язку із цим важливою є робота з психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічне здоров'я та чинники психологічного благополуччя особистості досліджували Б. Братусь, Н. Бредберн, Л. Куликов, В. Павленко; питання, пов'язані із задоволеністю професійною діяльністю, особливості професійного стресу, прояви синдрому емоційного вигоряння під час роботи, професійну деформацію досліджували С. Безносов, В. Заусенко, Л. Карамушка, Б. Новиков, В. Медведєв, Т. Ранинська, А. Реан. Р. Шаміонов.

Про зміст, структуру і методи діагностики синдрому «емоційного вигоряння» писали у своїх дослідженнях як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, зокрема: М. Буріш, В. Бойко, Н. Водоп'янова С. Джексон, В. Дудяк, Л. Карамушка, М. Лейтер К. Маслач, В. Орел, Т. Ронгинська, О. Старченкова, В. Форманюк Х. Фрейденбергер, У. Шауфелі та ін.

Низка науковців приділяли особливої уваги дослідженню прояву цього синдрому в різних професіях, досліджуючи здебільшого фахові ознаки й специфіку їх дії на спеціаліста, серед них – І. Ващенко К. Гренліф, В. Клименко, Ю. Кулюткін, Л. Леженіна, К. Маслач Н. Побірченко, О. Полуніна Б. Содерфельдт, Г. Сухобська, Н. Чепелева, Т. Форманюк.

Проблема емоційного вигоряння вищевказаними дослідниками визначається по-різному, що свідчить про відсутність єдиного підходу до неї, зокрема наявні відмінності в поглядах на місце емоційного вигоряння серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості. Також не існує єдиних діагностичних критеріїв, тому синдром складно виявити. Різняться думки науковців і щодо класифікації симптомів. Зважаючи на це, виникла необхідність ґрунтовніше розкрити питання емоційного вигоряння, зокрема в напрямку профілактики і подолання.

Мета статті – розкриття необхідності психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння в людей, що працюють у різних професійних сферах.

Методи і прийоми. Використовувалися теоретичні методи і прийоми, зокрема аналіз наукової літератури з обраної теми, узагальнення, систематизація та інтерпретація теоретичних та емпіричних даних для розуміння феномена емоційного вигоряння.

Виклад основного матеріалу. Сучасний розвиток суспільства поставив черговий виклик науковцям щодо вивчення проблеми синдрому емоційного вигоряння. Ними останнім часом все активніше обговорюються питання, пов'язані з великою напругою у професійній діяльності. Учені аналізують різні чинники, що викликають подібні симптоми в різних видах діяльності, і зазначають, що існує низка професій, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, спричинене необхідністю постійних контактів з іншими людьми. Тобто більшою мірою схильні до вигоряння особи, діяльність яких пов'язана з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікацій з нерегламентованим графіком роботи, з високою мірою відповідальності за результати праці, знаходженням в емоційно насиченій атмосфері. Зважаючи на це, важливо вміти розпізнавати та усувати причини емоційного вигоряння.

У психологічній літературі проблема професійного вигоряння розглядається в межах трьох основних напрямів: що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигоряння – це двовимірний модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію; редукцію особистісних прагнень [6].

Маємо зазначити про те, що професійне вигоряння – це дискомфортний емоційний стан, який заважає виконанню звичайних робочих обов'язків. Звична професійна діяльність стає нестерпно важкою для людини, людина стає нервовою і непродуктивною. Природно в результаті страждає і робота, і колектив, і сама людина.

При цьому часто професійне вигоряння зачіпає відразу весь колектив або групу співробітників, пов'язаних одними завданнями. І це невипадково, оскільки багато в чому на емоційну атмосферу всередині колективу впливають процеси всієї організації, і в тому числі дії керівництва. Компанія і колектив працюють як єдиний організм, тому всі взаємно впливають один на одного. Якщо один

із учасників «дає збій», це відразу відображається на роботі всієї команди. Саме тому професійне вигорання не вигідно ні власникам бізнесу, ні самим співробітникам. І чим раніше його виявити й усунути, тим краще для всіх [7].

Вигорання, як правило, розвивається в осіб, чия діяльність передбачає взаємодію з іншими людьми, від якості якої залежить моральний чи матеріальний її результат. Тому поряд із поняттям «емоційного вигорання» використовується і «професійне вигорання» – багатовимірний, пов'язаний із роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, виявляючись у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи [11].

Оскільки будь-яка діяльність людини відображається на її особистості, а також залишає відбиток на особистісних якостях, формує свідомість, то під впливом деформуючих факторів певної діяльності виникає синдром емоційного вигорання. Тобто синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється із часом і впливає на професійну діяльність, є емоційним вигоранням. Його називають синдромом двадцять першого століття. Це пов'язано з тим, що на людину щодня звалюється все більше справ, які потрібно зробити терміново і за короткий проміжок часу. Наслідком цього є моральне виснаження, все важче прокидатись вранці та налаштовуватись на роботу, псується стосунки з оточенням тощо.

Емоційне вигорання розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та індивідуальних ресурсів людини. Воно виникає в результаті накопичення негативних емоцій, що не були своєчасно вивільнені. Наслідком цього є зниження якості роботи, втрата інтересу до неї і навіть зміна професійної діяльності, порушення психічного і фізичного здоров'я, що призводить до професійної дезадаптації людини.

Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі. Водночас характерна супутня зневага до сімейного життя або відпочинку [3].

Науковці, психологи серед основних причин появи цього синдрому вважають психологічну

перевтому. Більш помітним він є у осіб, які за своїми службовими обов'язками працюють з людьми, зокрема в тому випадку, де ці особи знаходяться в критичній ситуації або у стані сильної емоційної напруги.

На жаль, часто людина не здогадується, що перебуває у стані емоційного вигорання, адже ця проблема непомітна заздалегідь, а виявляється тоді, коли в роботі має місце криза й відновити ситуацію швидко вже неможливо. Тож після затяжного емоційного вигорання особі доводиться відновлюватися дуже довго. Відповідно, для відновлення важливою буде робота з профілактики і подолання цього синдрому.

Для правильної психопрофілактики спеціалісту варто знати його симптоми. Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я існує три основні симптоми емоційного вигорання:

1. *Почуття виснаження або втоми*: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією.

2. *Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою*: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

3. *Зниження професійної ефективності*: унаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [2].

Також серед симптомів виділяють:

1. Психофізичні.
2. Соціально-психологічні.
3. Поведінкові.

Перші пов'язані з відчуттям постійної втоми; це емоційне і фізичне виснаження; безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння; постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

До других відносяться: байдужість, нудьга, пасивність і депресія; підвищена дратівливість на незначні події; часті нервові зриви; постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин; відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності; відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми: відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим; постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить; керівникові важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях; дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів [2].

Психологи (Н. Коінкова, І. Новікова, П. Сидоров, В. Тропов) виділяють такі групи симптомів, які є характерними для синдрому емоційного вигорання:

– фізичні симптоми: втома, фізичне виснаження; безсоння; утруднене дихання, запаморочення, нудота, погане самопочуття; надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; захворювання шкіри, виразки;

– емоційні симптоми: нестача емоцій; песимізм, цинізм в роботі та особистому житті; байдужість, відчуття фрустрації, безпорадності, дратівливості, агресивності, тривожності, нездатність зосередитися, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надії та професійних перспектив, домінування почуття самотності;

– поведінкові симптоми: робочий час більше 45 годин на тиждень, під час робочого дня проявляється втома та бажання відпочити, байдужість до їжі, недостатнє фізичне навантаження, куріння, вживання алкоголю, ліків, імпульсивна емоційна поведінка;

– інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей в роботі, виникнення втоми, апатії, інтересу до життя, байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

– соціальні симптоми: відсутність часу чи енергії для соціальної активності, зменшення активності та інтересу до відпочинку, обмеження соціальних контактів роботою, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег тощо [4; 10].

Тож ці симптоми більшою мірою проявляються в людей із слабкою нервовою системою. Тобто якщо така людина часто потрапляє у стресові ситуації та має високу відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості, який називають захисною реакцією організму – нервова система для захисту відключає емоцій, відповідно, настає апатія.

Разом із тим варто емоційне вигорання відрізняти від інших психічних станів, зокрема перетомі: коли людина втомилася, вона може вирішити цю проблему за кілька днів, тобто для цього достатньо виспатися, провести вихідні за улюбленими справами (зустрітися з друзями, переглянути фільми, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну тощо), головне, щоб нічого не заважало.

Щодо емоційного вигорання, то його не позбутися просто так, оскільки цей стан з часом тільки погіршується. Нервова та емоційне напруження і стреси призводять до погіршення сну, викликають дратівливість, що стають причиною конфліктів на роботі. Все це впливає на сімейні та особистісні стосунки. Отже, якщо людина помітила у себе ознаки емоційного вигорання, то першочергово варто визнати проблему та усвідомлено почати діяти у напрямку його подолання.

Якщо сама особа не може усвідомити наявність цього синдрому, то варто звернутися до спеціаліста щодо його діагностування. Наразі популярною і комплексною є діагностика емоційного вигорання за методикою психолога В. Бойка, в якій перевіряється вияв напруження, резистенції та виснаження.

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин.
2. Незадоволеність собою.
3. «Загнаність у кут».
4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування.
2. Емоційно-моральна дезорієнтація.
3. Розширення сфери економії емоцій.
4. Редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит.
2. Емоційне відчуження.
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація).
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення [5].

Запитання автор склав таким чином, що кожне з них відповідає одному із поширених симптомів вигорання. Зокрема, діагностика відчуття емоційної виснаженості, втоми, зумовленої професійною діяльністю, виявляється за критерієм «напруження». Основними симптомами напруження є сприйняття людиною умов своєї праці, професійних та міжособистісних стосунків як психотравмуючих; поява незадоволеності собою як особистістю та професіоналом; виникнення відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити професійну діяльність; розвиток тривожності, посилення нервових і депресивних настроїв [1].

Надмірне емоційне виснаження, що зумовлює виникнення та розвиток захисних реакцій, які формують людину як емоційно закриту систему, відсторонену, байдужу, науковець назвав резистенцією. Також він зазначав, що будь-яке надмірне емоційне залучення до професійних справ і спілкування викликає в неї відчуття перевтоми.

Виснаження як третій компонент вигорання діагностуються за такими ознаками: психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійного спілкування, розвитком цинічного ставлення до професійної когорти, психосоматичними порушеннями.

Отже, використовуючи методику В. Бойка, психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому вигорання в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи психопрофілактики та подолання.

Існують й інші діагностичні методики: «Визначення психічного «вигорання», Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина», «Оцінка власного потенціалу «вигорання», «Дослідження синдрому «вигорання». Кожна із цих методик, як і попередня, спрямована на виявлення рівня розвитку синдрому вигорання та його окремих складових як у професійній, так і в інших сферах життєдіяльності людини.

Після діагностування емоційного вигорання варто задіяти систему заходів щодо психологічної профілактики та подолання цього синдрому в людини. Вони мають бути спрямовані на:

- 1) забезпечення психічного здоров'я;
- 2) попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства;
- 3) створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку [8].

Психопрофілактична робота є тією діяльністю, що спрямована не тільки на розв'язання сьогоденних проблем, а також працює на перспективу.

Психологи зазначають, що профілактику варто розпочинати тоді, коли ще немає особливих складнощів у житті людини чи групи. Спеціалісти прогнозують можливість появи тих чи інших ускладнень і проводять попереджувальну роботу, спираючись на особливості та умови індивідуального розвитку особистості, соціально-психологічні зміни у житті суспільства, в якому проживає індивід.

Психологічна профілактика – це сприяння повноцінному соціально-професійному розви-

тку особистості, попередження можливих криз, особистих та міжособистісних конфліктів, включаючи напрацювання рекомендацій щодо покращання соціально-професійних умов її самореалізації з урахуванням суспільно-економічних відносин [8].

Наразі існує низка підходів щодо подолання емоційного вигорання. Ми погоджуємося з думкою фахівців про те, що:

1. Насамперед, варто зменшити навантаження (на роботі або у побуті). Подумайте, хто вам у цьому може допомогти, щоб звільнити більше часу для відновлення. Робіть невеликі перерви протягом дня.
2. Варто знизити рівень відповідальності. Попросіть колег або родичів «підстрахувати» вас у важливих справах.
3. Визначте нову особисту мету та зробіть нижчим рівень власних очікувань.
4. Зосередьтесь на собі. Виділіть більше часу, щоб відпочити, відімкнувши телефон.
5. Окремим пунктом варто виділити сон, адже це найкращий спосіб поновити сили.
6. Покращуйте стан власного здоров'я. Регулярно займайтесь спортом та гуляйте на свіжому повітрі.
7. Пройдіть курс масажу, що розслабляє.
8. Медитація та дихальні вправи. Це щоденні практики на очищення розуму [9].

У психопрофілактиці емоційного вигорання важливо, щоб людина була відкрита до нового, прагнула отримати різноманітний досвід, а також до того, чого хоче, а головне щоб не поспішала в цьому процесі і дала собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів в роботі та житті. Для подолання синдрому треба, щоб особа мала підтримку із соціального життя, це може бути близьке оточення, друзі, родичі. Щодо професійного вигорання, то його ризик може бути зменшений завдяки інноваційним перетворенням внутрішнього середовища організації, навчання працівників веденню здорового способу життя, навичкам ефективного ділового спілкування, стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, підвищенню стресостійкості.

До загальних рекомендацій із запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання відносять:

- 1) *перший крок до подолання вигорання* – розібратися із собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається;
- 2) *другий (інший спосіб)* – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та

навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру;

3) *третій* – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей;

4) *четвертий* – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигорання [9].

Звичайно не існує універсальних рекомендацій від вигорання, але це не означає, що проблему не варто вирішувати. Зокрема, необхідно індивіду вміти розділяти робочу частину життя та сімейну й не змішувати їх, не брати роботу додому, не занадто затримуватись на роботі. Корисні фізичні вправи та прогулянки, творча діяльність, хобі, щоб відволіктись від роботи. Також досить корисно брати короточасні перерви для отримання ресурсу, коли відчуваєте, що ситуація занадто напружена [9].

Продуктивною у практиці подолання синдрому емоційного вигорання є використання власних індивідуальних ресурсів. Тільки впевнена у своїх силах людина здатна контролювати те, що відбувається, готова активно діяти і долати труднощі, тобто навчитися підтримувати баланс всіх сил власного організму, а також всіх сфер свого життя. А стрес просто показує, де цей баланс порушено і куди варто направити свою увагу.

Щоб уникнути емоційного виснаження, необхідно аналізувати та оцінювати задоволеність власним життям. Таким чином, вироблення стратегії долаючої поведінки та усвідомлена регуляція

життєвого шляху виступають важливим компонентом із психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Висновки. Вищевказане дає можливість зробити висновки про те, що професійне вигорання є проблемою двадцять першого століття, яку варто вирішувати і що воно має негативний вплив на людину, її діяльність і самопочуття, тому важливою є психопрофілактика і подолання цього синдрому. Для цього варто розробляти низку заходів, використовувати методики діагностики. Емоційне вигорання має негативний вплив на людину її діяльність, зокрема професійну, і самопочуття, тому варто його правильно діагностувати, а для подолання дотримуватись рекомендацій спеціалістів. Ми зазначили, що серед симптомів, що негативно впливають на психологічне здоров'я населення та працівників різних сфер і призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини, належать: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові. Отже, психопрофілактику і подолання синдрому емоційного вигорання можна здійснити різними способами, зокрема підтримувати баланс сил власного організму у всіх сферах свого життя або за потреби звернутися до спеціаліста.

Перспективи. Подальші дослідження ватро проводити в напрямках, пов'язаних із впливом емоційного вигорання на професійну деформацію особистості, застосуванням різних методик щодо виявлення рівня розвитку синдрому та його окремих складових частин, розкриттям його впливу на людину в інших сферах життєдіяльності.

Список літератури:

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении. Свнкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.
2. Емоційне вигорання. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emoczijne-vygorannya/> (дата звернення: 03.11.2021).
3. Емоційне вигорання чи втома? URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (дата звернення: 05.11.2021).
4. Коинкова Н.А. Особые условия профессиональной деятельности как причина возможных личностных деформаций. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2001. № 1(15). С. 11–15.
5. Методики для діагностики синдрому «професійного вигорання» в організаціях (діагностичний компонент технології). URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html> (дата звернення: 07.11.2021).
6. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юджіна Х.В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 10. 2018. С. 6–13.
7. Професійне вигорання – профілактика і відновлення. URL: <https://powerpact.com.ua/articles/profesiine-vyhorannya-profilaktyka-i-vidnovlennia?hl=uk> (дата звернення: 05.11.2021).
8. Психопрофілактика та подолання синдрому «Професійного вигорання» у поліцейських Національної поліції України (на прикладі Херсонської області). URL: <https://www.dutmo.ks.ua/archives/1267> (дата звернення: 05.11.2021).

9. Самостереження та самоконтроль у профілактиці емоційного вигорання для здійснення ефективної професійної діяльності. URL: http://nowpal.at.ua/index/profilaktika_profesijnogo_emocijnogo_vigorannja/0-91 (дата звернення: 12.10.2021).

10. Тропов В.А., Новикова И.А., Сиידоров П.И. Особенности синдрома эмоционального выгорания и профессионально-личностных изменений у оперативных сотрудников уголовно-исполнительной системы. *Экология человека*. 2008. № 4. С. 14–18.

11. Etzion D. Burnout: The hidden agenda of human distress, IIBR series in Organizational Behavior and Human Resources: working paper no 930/87. Israel : The Israel Institute of Business Research, Faculty of Management, Tel Aviv University, 1987. P. 16.

Bovdyr O.S., Veldbrekht O.O., Samkova O.M. PSYCHOPROPHYLAXIS AND OVERCOMING THE EMOTIONAL BURNING SYNDROME

The article presents a theoretical analysis of the problem of emotional burnout. The psychological factors influencing the appearance of emotional burnout syndrome, in particular, related to professional activities, where highly qualified specialists can not cope with their responsibilities, lose their creative mood about the product of their work. It also mentions the role of the socio-economic situation in the country, which negatively affects the psychological health of the population and workers in various fields and leads to a large number of stressors in human life. The meaning of the concept of “emotional burnout” as a syndrome of constant fatigue, emotional exhaustion, which increases with time. Given the speed, variability, complexity of modern life, it is called the syndrome of the twenty-first century. Various factors are described in which a person begins to experience feelings of inner emotional devastation, it especially often occurs when a person is faced with the need for constant close contact with other people.

Information on the main symptoms of emotional burnout and how it can be distinguished from other mental states is given. Emphasis is placed on the importance and necessity of prevention and overcoming of emotional burnout, in particular, it is noted that this problem should be addressed comprehensively, and not change just one thing. There are general recommendations for preventing the development of emotional burnout and they are related to the ability to understand yourself, understand your goals, move to a nearby field, find a new meaning in life and turn it into a tool for self-development.

The importance of using one’s own individual resources to acquire stress resistance is emphasized. Psychological resources and reliance on them, as a rule, are a key point in both self-regulation and rehabilitation in extreme conditions.

It is concluded that emotional burnout has a negative impact on a person’s activities and well-being, so it is important to prevent and overcome it.

Key words: *emotions, burnout, prevention, syndrome, stress resistance, professional activity, overcoming, recovery.*