

## **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРАВЛІННЯ**

**Стець Інна Валеріївна**

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології  
Національний університет «Одеська юридична академія»*

В сучасних умовах професійна діяльність керівників супроводжується високим рівнем стресу, емоційного напруження, відповідальності та необхідністю швидкого прийняття управлінських рішень. Постійне психоемоційне навантаження, інтенсивний темп роботи, багатозадачність і міжособистісні конфлікти сприяють розвитку емоційного вигорання, що негативно позначається не лише на психологічному стані керівника, а й на ефективності функціонування організації загалом. Проблема емоційного вигорання є особливо актуальною в умовах сучасних соціально-економічних змін, коли до управлінців висуваються підвищені вимоги щодо продуктивності, комунікації, емоційної стійкості та адаптивності. Емоційне виснаження керівника може призводити до зниження мотивації, погіршення якості управлінських рішень, втрати ефективності комунікації з колективом, зростання конфліктності та зниження продуктивності праці працівників.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та практичному вивченні впливу емоційного вигорання на ефективність управлінської діяльності, а також у визначенні основних чинників виникнення емоційного вигорання у керівників і способів його профілактики.

Аналіз наукових джерел показав, що проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у сучасній психології управління та організаційній психології. Значний внесок у дослідження цього явища зробили як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Поняття «емоційне вигорання» вперше було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером, який розглядав його як стан емоційного та фізичного виснаження, спричиненого тривалим професійним стресом. Подальший розвиток теорії пов'язаний із працями Крістіни Масlach, яка визначила основні компоненти емоційного вигорання такі як емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

Емоційне вигорання – це психологічний стан, який формується внаслідок тривалого впливу стресових ситуацій у професійній діяльності або особистому житті людини. Воно супроводжується поступовим

виснаженням емоційних, фізичних і інтелектуальних ресурсів, що негативно впливає на працездатність, мотивацію та загальне самопочуття особистості. Найчастіше цей стан спостерігається у представників професій, пов'язаних із високим рівнем відповідальності, постійною взаємодією з людьми та значним психоемоційним навантаженням, зокрема у керівників, медичних працівників, педагогів, психологів та соціальних працівників [2, с. 31]. Однак у сучасних умовах емоційне вигорання може виникати практично в будь-якої людини незалежно від сфери діяльності. Основними проявами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності. Синдром професійного вигорання є складним психофізіологічним явищем, яке розглядається як наслідок тривалого професійного стресу. У науковій літературі його часто визначають як захисну реакцію організму на надмірне емоційне навантаження. Відповідно до концепції стресу Ганс Сельє, емоційне вигорання можна співвіднести зі стадією виснаження, коли ресурси організму поступово вичерпуються, а здатність адаптуватися до стресових умов значно знижується. У результаті цього людина втрачає емоційну стійкість, погіршується її психологічний стан і ефективність професійної діяльності. Крім того, емоційне вигорання негативно впливає не лише на саму особистість, а й на якість міжособистісних відносин та атмосферу в колективі. Зниження мотивації, погіршення комунікації, конфліктність та зменшення продуктивності праці можуть стати серйозною проблемою для організації.

Однією з головних причин емоційного вигорання є тривалий стрес. Постійне психологічне напруження, велика кількість обов'язків, дефіцит часу та високі вимоги з боку керівництва або суспільства змушують людину працювати на межі власних можливостей [4, с. 25]. Якщо організм тривалий час перебуває у стані напруження без повноцінного відпочинку, це призводить до емоційного та фізичного виснаження. Ще однією важливою причиною є надмірне професійне навантаження. Великий обсяг роботи, ненормований графік, постійна багатозадачність і відсутність балансу між роботою та особистим життям негативно впливають на психологічний стан людини. Працівник починає відчувати втому, дратівливість та втрату інтересу до своєї діяльності. Крім зовнішніх факторів, важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. До емоційного вигорання більш схильні люди з підвищеним рівнем тривожності, перфекціоністи, а також ті, хто має труднощі з емоційною саморегуляцією. Бажання завжди досягати ідеального результату та відповідати високим очікуванням часто призводить до перевтоми й внутрішнього виснаження. Тривале психоемоційне навантаження поступово виснажує внутрішні ресурси людини, що негативно позначається як на її особистісному стані, так і на результатах професійної діяльності. Одним із головних наслідків емоційного виго-

рання є зниження продуктивності праці керівника. Людина втрачає мотивацію до роботи, їй стає складніше концентрувати увагу, аналізувати інформацію та швидко приймати ефективні управлінські рішення. Через постійну втому та емоційне виснаження керівник може допускати помилки, відкладати важливі завдання або втрачати здатність стратегічно мислити. Емоційне вигорання також негативно впливає на комунікацію в колективі. Керівник стає більш дратівливим, байдужим або агресивним у спілкуванні з підлеглими. Це призводить до погіршення психологічного клімату в організації, зростання конфліктності та зниження рівня довіри між працівниками [3, с. 27]. У результаті працівники можуть втрачати мотивацію, відчувати емоційне напруження та демонструвати нижчу ефективність праці. Також важливим наслідком є зниження здатності до лідерства та управління персоналом. Емоційно виснажений керівник часто уникає відповідальності, проявляє пасивність або, навпаки, надмірний контроль над працівниками. Це ускладнює процес організації роботи, погіршує взаємодію в команді та знижує загальну ефективність діяльності організації.

Профілактика емоційного вигорання є важливою умовою збереження психічного здоров'я, професійної мотивації та ефективності діяльності людини. Одним із найважливіших способів профілактики емоційного вигорання є дотримання балансу між роботою та особистим життям. Людині необхідно правильно розподіляти свій час, уникати надмірного перевантаження та знаходити можливість для повноцінного відпочинку. Регулярний сон, фізична активність, хобі та спілкування з близькими людьми допомагають відновлювати емоційні ресурси та знижувати рівень стресу. Важливу роль у профілактиці вигорання відіграє вміння керувати власними емоціями та стресом. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації та психологічного розвантаження сприяють збереженню емоційної стабільності [1, с. 67]. Людина повинна вміти своєчасно розпізнавати ознаки перевтоми та емоційного виснаження, щоб запобігти їх подальшому розвитку. Не менш важливим фактором є підтримка сприятливого психологічного клімату в колективі. Добро-зичливі стосунки між працівниками, взаємопідтримка, справедливий розподіл обов'язків і позитивна атмосфера в організації допомагають зменшити рівень емоційного напруження. Керівництво повинно приділяти увагу психологічному стану працівників, підтримувати їхню мотивацію та створювати комфортні умови праці. У разі появи ознак емоційного виснаження людині необхідно звертатися по допомогу до психолога або психотерапевта. Своєчасна психологічна підтримка допомагає подолати стрес, відновити емоційну рівновагу та попередити розвиток більш серйозних психологічних проблем.

Тому, можна дійти висновку, що емоційне вигорання є серйозною проблемою сучасного суспільства, що виникає внаслідок тривалого стресу та професійного перевантаження. Особливо актуальною ця проблема є у сфері управління, де керівники постійно працюють в умовах високої відповідальності та емоційного напруження. Основними проявами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності. Цей стан негативно впливає на мотивацію, комунікацію та якість управлінської діяльності. Тому важливими умовами ефективного управління є профілактика емоційного вигорання, підтримка психологічного благополуччя та збереження його емоційних ресурсів.

Перспективи подальших досліджень у сфері емоційного вигорання полягають у більш глибокому вивченні його впливу на різні рівні управлінської діяльності, зокрема на прийняття рішень, стиль керівництва та ефективність роботи команди. Доцільним є дослідження індивідуальних психологічних чинників, які підвищують або знижують схильність до вигорання, а також аналіз вікових і професійних особливостей його прояву.

### Література:

1. Василик А. В., Столярук Х. С., Булуй А. В. Діагностика проблем і подолання професійного вигорання працівників. *Проблеми економіки*. 2021. № 1. С. 64–71.
2. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 4. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2021/7.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2021/7.pdf) (дата звернення: 05.05.25.)
3. Кернас А. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Малиш В. Є. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена «професійного емоційного вигорання» у студентів. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 1. С. 20–28.