**УДК 159.5**

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ ТА ФРІЛАНСЕРІВ**

Мощенко І. - здобувачка вищої освіти, соціально-психологічний факультет, група РП-19-343, НУЦЗУ

НК – Ільїна Ю.Ю., к.б.н., доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, НУЦЗУ

*Актуальність.* У даний час зі збільшенням темпів життя все більша кількість людей зазнає емоційних навантажень і страждає від проявів синдрому хронічної втоми. Особливу психоемоційну виснаженість відчувають фахівці, що знаходяться у процесі постійної комунікації з іншими людьми. Це - фахівці соціальної сфери і такі, чия робота потрапляє під інші галузі визначення професії типу «людина-людина» [1]. До теперішнього часу в психології накопичилось дуже багато знань з проблеми емоційного вигорання. Проблема синдрому вигорання досліджена в роботах М. Агапової, В. Бойко, М. Буріш, Н. Водоп'янової, І. Галецької, К. Маслач, А. Олексійчук, І. Олексійчук, В. Орла, Б. Пельман, Т. Решетової, А. Рукавишнікової, Є. Рогова, Є. Старченкової, Г. Фрейденберга, Е. Хартман, В. Шауфелі та багато інших.

Незважаючи на гостру потребу суспільства та держави в компетентних співробітниках, кількість фахівців за своєю прямою спеціальністю, вкрай мало. Велика кількість з них перебуває далеко не в наймолодшій віковій категорії, що вказує на необхідність вироблення комплексу заходів, які сприяли б залученню нових молодих кадрів. Але, навіть не дивлячись на державні програми, спрямовані на створення сприятливих фінансових умов та підтримку таких фахівців, привабливість професій цього типу, як і раніше, залишається невисокою. Інша проблема – це високе психоемоційне навантаження, яке виникає і накопичується у процесі виконання прямих робочих обов'язків. Заходів, покликаних стабілізувати негативні прояви, що виникають у процесі роботи, а саме професійне вигорання – практично немає [2].

*Мета дослідження:* вивчення особливостей емоційного вигорання офісних співробітників та фрілансерів.

*Висновки*. Фахівці, що знаходяться у процесі постійної комунікації з іншими людьми через специфіку і альтруїстичність діяльності, яка ними виконується, найбільше піддаються ризику захворювання різними психосоматичними розладами і переживанню стресових реакцій. На першому місці серед зазначених розладів перебуває синдром професійного вигоряння, який є негативним наслідком, зумовленим особливостями роботи, що виконується фахівцями зазначеної сфери.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Керик О. Професійне вигорання та прояви вторинної травми у фахівців системи людина-людина. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 31. 2013. С. 64-72.

2. Пиголенко І.В., Мєсьянінова І.А. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи РЦСССДМ. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. Випуск 2(14). 2012. С. 108-112.