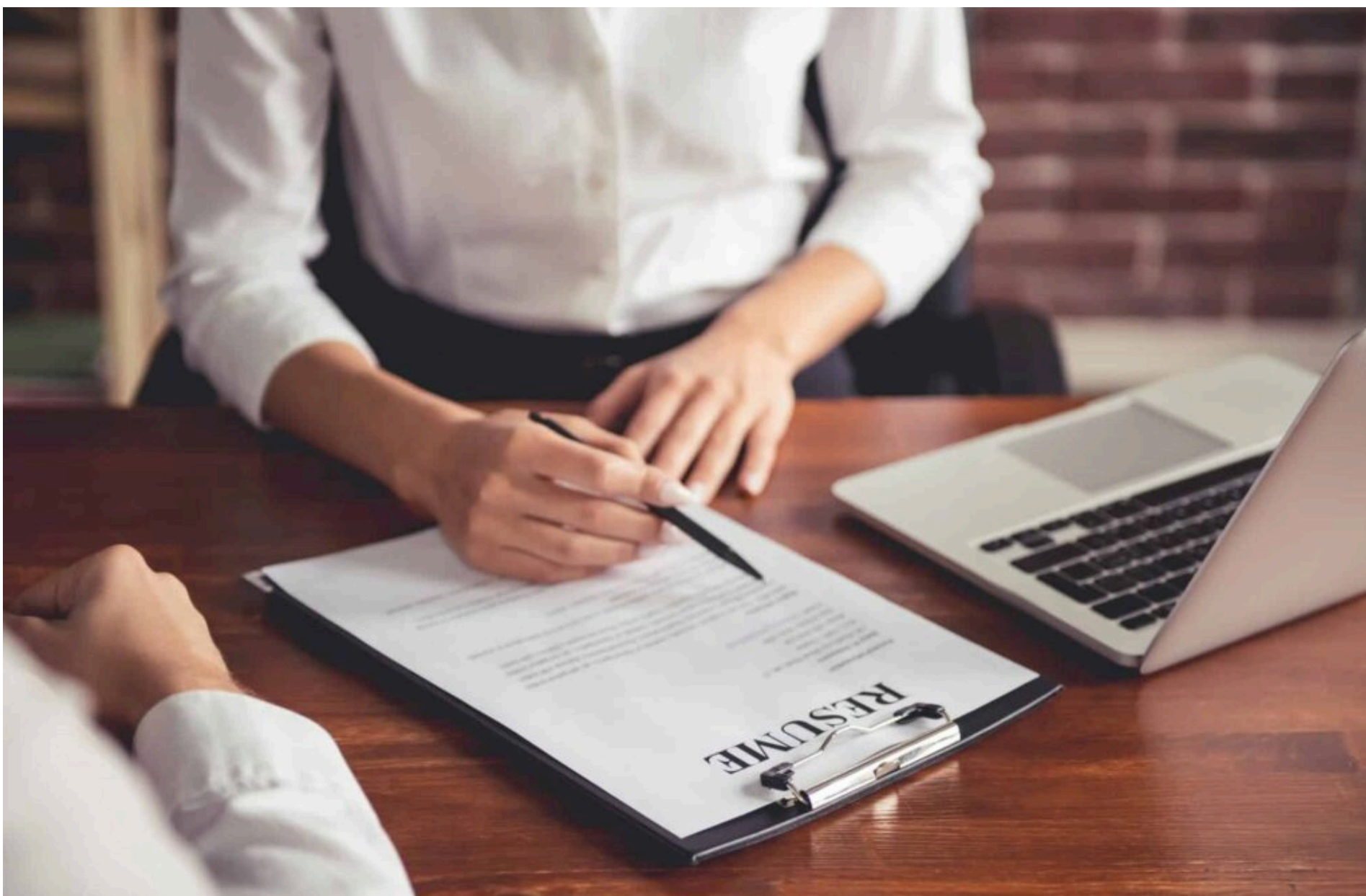


[Home](#) » [Головні новини](#) » Хороша зарплата вже не рятує: чому люди починають ненавидіти свою роботу

## Хороша зарплата вже не рятує: чому люди починають ненавидіти свою роботу

**ЛИСЕНКО КАТЕРИНА** — 19 Травня 2026, 11:23 ⌚ 2 Mins Read — **ГОЛОВНІ НОВИНИ**



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Ще кілька років тому хороша зарплата вважалася головною мотивацією працювати. Але сьогодні дедалі більше людей зізнаються: навіть високий дохід не робить їх щасливими. Навпаки — робота починає викликати втому, роздратування та бажання все кинути. Психологи пояснюють: причина часто значно глибша за гроші.

Одна з головних проблем — **емоційне вигорання**. Коли людина постійно працює в напрузі, без нормального відпочинку та балансу, організм поступово виснажується. Спочатку зникає мотивація, потім — інтерес до роботи, а згодом навіть звичні задачі починають дратувати.

Ще одна причина — **відсутність сенсу**. Навіть висока зарплата не компенсує відчуття, що робота не приносить задоволення або розвитку. Людина може роками виконувати обов'язки «на автоматі», поступово втрачаючи внутрішню енергію.

Психологи також звертають увагу на токсичну атмосферу. Конфлікти, постійний контроль, критика або відсутність підтримки в колективі здатні виснажувати сильніше, ніж саме навантаження.

Не менш важлива проблема — **відсутність балансу між роботою та особистим життям**. Коли робота займає весь час і думки, людина поступово перестає відчувати радість навіть поза офісом.

Ще один фактор — **звикання до доходу**. З часом навіть висока зарплата перестає викликати емоції, а рівень стресу залишається. Саме тому гроші перестають бути достатньою компенсацією за втому.

Фахівці наголошують: багато людей залишаються на ненависній роботі через страх змін. Стабільність здається безпечнішою, навіть якщо щоденна робота вже негативно впливає на психіку та здоров'я.

Сигналами проблеми можуть бути постійна втома, дратівливість, байдужість до результатів роботи та відчуття, що сил не вистачає навіть після вихідних.

Психологи радять не ігнорувати такі стани. Іноді достатньо відпочинку, зміни графіка або нового проекту. Але в деяких випадках організм буквально сигналізує, що людина давно «переросла» свою роботу.

У підсумку, висока зарплата не завжди гарантує задоволення від життя. Якщо робота постійно забирає більше сил, ніж дає, рано чи пізно навіть хороший дохід перестає рятувати від виснаження.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[зарплата](#) [люди](#)

### ОСТАННІ НОВИНИ

#### СЬОГОДНІ

23:12 **У горах знайшли хатину, де ніби зупинився час: будинку вже понад 111 років**

23:04 **Нацбанк влупив "Укрпошти" штраф на мільйони: через що спалахнув новий скандал**

22:55 **Лікарі забили тривогу через Трампа: у президента США помітили дивні симптоми**

22:46 **Газ із державної системи зникав роками: організаторів масштабної схеми затримали**

22:38 **Податок на квартири вже б'є по гаманцю: кому доведеться платити найбільше**

22:31 **Екснаречена Кличка здивувала заявою про доньку: що відбувається в їхній родині**

22:22 **За гектар уже просять майже чверть мільйона: що сталося із ринком землі**

22:13 **Сина мільярдера Mango затримали після загадкової смерті батька в горах**

22:05 **Підліток помер після першої ложки морозива: трагедія шокувала Італію**

21:54 **Українських чоловіків можуть позбавити права на ритулок у ЄС: деталі**

LOAD MORE

### КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

### ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)