

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Юдіна Є.С.

Науковий керівник – к. техн. н., доц. Пронюк Г. В.
Харківський національний університет радіоелектроніки
(61166, Харків, просп. Науки, 14, каф. охорони праці,
тел.: (057)702-13-60) e-mail: ganna.proniuk@nure.ua

The problem of burnout syndrome, is a prevalent problem of our time. Missed deadlines, overtimes, tons of information - all this leads to either professional growth or professional burnout. Stress, conflicts, tension, fatigue are the reasons of burnout syndrome that may lead to depression and serious health problems. In this article will study its main symptoms and develop the preventive measures.

Сучасна людина значну частину свого життя витрачає на професійну діяльність і тому від умов праці, рівня безпеки залежить її стан здоров'я. ВООЗ називає психологічний стрес, обумовлений професійною діяльністю людини, одним з факторів, що сприяє втраті здоров'я працездатним населенням. Негативний психоемоційний стан працівника (поряд з впливом фізичних та хімічних небезпечних і шкідливих виробничих факторів) здатний не тільки погіршити вже наявні у нього хронічні патології, але і привести до захворювань серцево-судинної системи, органів травлення, онкології, психопатології та ін. У 2019 р. емоційне вигорання було включено до Міжнародної класифікації хвороб в якості професійного феномена. Дослідження Deloitte показує, що в останні роки емоційне вигорання стало масштабною проблемою: 77% респондентів заявили, що вони зазнали вигорання на поточній роботі. Крім того, вказується, що мілленіали більш схильні до емоційного вигорання (84%).

Відповідно до визначення ВООЗ синдром вигорання - це стресовий стан, що характеризується моральною та фізичною втомою. Причинами вигорання у професійній діяльності найчастіше бувають

- надмірне стомлення, неефективна організація робочого процесу;
- робочі конфлікти, нездорова атмосфера, тиск або ізоляція в колективі;
- надмірний перфекціонізм та культ успішності;
- особистісна несумісність з робочою діяльністю.

Психологи виділяють 3 основні стадії розвитку вигорання:

1. Втома – людина відчуває, що внутрішніх ресурсів бракує для здійснення успішної діяльності, починає скаржитися на навантаження, однак не надає собі можливість відпочити. Як правило, нормалізація режиму праці та відпочинку вирішує проблему, навіть якщо присутній жорсткий графік та визначені дедлайни.

2. Емоційне виснаження – людина перестає контролювати свої емоції, часто зривається на крик. Це результат суворого ставлення до себе і нереальних вимог. У цьому випадку необхідно щодня працювати над собою, щоб зміцнити здоров'я, сформувати стиль життя поза стресів.

3. Сильне вигорання – стан працівника в цьому випадку характеризується підвищеною тривожністю. Він перестає адекватно сприймати події, усюди бачить загрозу, зраду і обман. Для відновлення психоемоційного стану така людина вже потребує кваліфікованої допомоги фахівців.

Картина професійного вигорання представлена трьома групами симптомів: фізичними, поведінковими і психологічними. У першому випадку у людини відзначаються:

- синдром хронічної втоми;
- головні болі;
- коливання ваги;
- порушення сну.

До психологічних і поведінкових симптомів найчастіше відносять:

- втрату інтересу до своєї роботи;
- нудьгу і апатію;
- невпевненість в собі;
- підвищену дратівливість та навіть агресію.

Зрозуміло, що кожен фахівець задля збереження високого професійного рівня та свого психофізіологічного здоров'я має вчасно помітити симптоми професійного стресу та скорегувати принципи діяльності. Для цього потрібно вміти правильно розподілити свої сили протягом дня, будувати чіткий план дій. Корисно намагатися виконати найскладнішу задачу на початку робочого дня та робити 10-хвилинні перерви кожну годину, а під час обідньої перерви взагалі намагатися релаксувати. Рекомендують також не брати додаткову роботу, не закінчивши попередню. За результатами опитувань в українських компаніях було встановлено, що найчастіше ІТ-фахівці для профілактики стану профвигорання вибирають музику. Далі за популярністю йдуть спорт, ремесло, рукоділля, малювання, активний відпочинок, медитації.

Таким чином, скоротивши дію всіх стресогенних чинників, ми можемо отримати не тільки істотне поліпшення якості роботи, але і помітне зниження виробничого травматизму, а отже і супутніх фінансових витрат.

Перелік посилань

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. – СПб.: Сударыня, год – 32 с.
2. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб., 2002. – с.