

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА РОБОТІ

Вискребець Д.О., Лузан М.О.

Науковий керівник – канд. філос. наук, проф. Коробкіна Т.В.

Харківський національний університет радіоелектроніки
(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел. (057) 702-14-65)

Human resources play essential role in establishing and sustaining a firm's success. "Burnout syndrome" is now a common reason for medical excuses from work, and thus an important topic in health-related economics. This study examines the effect of job insecurity on the level of emotional exhaustion and the role of affective commitment level on this influence.

В наш час питання кар'єри становить чи не найвище значення в житті людини. Конкуренція на ринку праці та тиск сучасного суспільства тільки сприяють цьому. Тому не дивно, що людина потрапляє в щоденний робочий кругообіг та починає страждати від депресії.

Проблема емоційного вигорання активно розглядається серед сучасних компаній. Вони зацікавлені в збільшенні ефективності своїх працівників, а це напряду пов'язано з їх емоційним та психологічним станом. Тому розробляються стратегії та проводяться експерименти щодо зміни робочого процесу на користь емоційного здоров'я працівників.

Метою даної роботи є розгляд проблем емоційного вигорання, їх причин та можливих шляхів покращення емоційну стану людей.

Вигорання на роботі можна визначити як "синдром емоційного виснаження, яке часто виникає у працівників, які проводять багато часу в спілкуванні та різних взаємовідносинах з людьми". Вигорання складається з трьох підпунктів: емоційного виснаження, деперсоналізації і зменшення особистих досягнень та мотивації [1]. Емоційне виснаження означає відсутність енергії – фізична втома, і відчуття втрати емоційних ресурсів через надмірні психологічні вимоги. Ця специфічна реакція, пов'язана зі стресом, викликаним надмірними психологічним та емоційним тиском, який виникає серед осіб, які багато часу працюють з людьми в певній якості. Емоції не є невичерпним ресурсом, тому їх відсутність впливає на психологічний стан людини. Нарешті, емоційне виснаження – це процес, який розвивається дуже повільно протягом довгого проміжку часу.

Проблема вигорання спричинена тим, що люди не встигають відпочити на вихідних через нераціональне планування часу на роботі [3]. Наполегливо працюючи протягом усього тижня, люди чекають на вихідні, щоб відпочити та провести час з сім'єю. Коли ж бажанні вихідні наступають, то вони проходять дуже швидко, адже треба зробити низку побутових справ, на які не вистачало часу або зусиль протягом робочого тижня. Отже, у понеділок людина приходить на роботу не відпочивши і знову чекає на наступні вихідні. Це перетворюється на рутину, де в центрі

життя стає робота, а все інше відкладається на потім, бо зараз немає на це часу – потрібно бігти виконувати нове завдання від свого боса.

Одне з рішень цієї проблеми у листопаді 2018 року запропонувала новозеландська компанія Perpetual Guardian, яке полягало у скороченні робочого тижня. В якості експерименту було переведено 240 працівників на чотириденний робочий тиждень зі збереженням заробітної плати. Було зафіксовано, що обсяг виконаної роботи не змінився, але емоційний стан працівників поліпшився, а саме рівень стресу зменшився з 45% до 38%, а показник гармонічного балансу роботи та особистого життя збільшився з 54% до 78% [4]. При опитуванні співробітників було виявлено, що час їхнього сну та когнітивні показники, такі як увага та концентрація, збільшилися. Працівники використовували додатковий день на ті речі, на які раніше не вистачало часу: спілкування з родиною, нові активності та хобі, саморозвиток і інші корисні речі. Цей досвід активно почали переймати інші компанії з різних куточків планети, що показує успішність такої практики, коли компанії не вижимають всі соки з працівників, а раціонально розпоряджатися їх робочими ресурсами.

Іншими способами позбутися цієї проблеми можуть бути зміна життєвих звичок або оптимізація балансу між роботою та особистим життям [1]. Відповідну підтримку можна отримати у лікаря, який може допомогти вирішити проблеми мотивації або психологічного тиску з боку роботи. Слід пам'ятати, що вигорання зазвичай виникає на робочому місці. З цієї причини заходи з підтримки здорової обстановки у робочій сфері мають значущу роль у профілактиці емоційного виснаження.

В цій роботі ми розглянули таке поняття як вигорання, яке тісно переплітається з емоційним виснаженням. Сучасний світ зав'язаний на роботі, що спричиняє постійний психологічний тиск на людину, як то страх втратити її. В результаті з часом цей ефект накопичується, що призводить до вигорання та повної втрати бажання працювати. Ми розглянули основні джерела цієї проблеми та знайшли основні методи, які можуть допомогти зменшити цей ефект.

Перелік посилань

1. Kashka WP, Korczak D, Broich K. Burnout: a fashionable diagnosis. Dtsch Arzteblatt Int. 2011. 781 – 787.
2. Gustafsson, Henrik & Hassmén, Peter & Hassmén, Nathalie. Are athletes burning out with passion? European Journal of Sport Science. 2011.
3. T Azharudeen, N & Andrew, Anthony. Emotional Exhaustion and Employee Turnover Intention. 2018.
4. Kerse, Gökhan & Koçak, Daimi & Özdemir, Şefik. Does The Perception of Job Insecurity Bring Emotional Exhaustion? The Relationship between Job Insecurity, Affective Commitment and Emotional Exhaustion. Business and Economics Research Journal. 2018.