

УДК 331.45.331.46

Шмирко В.І.¹, Бівол І.С.²

¹ канд. техн. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-211м НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Актуальність. У сучасному світі професійна діяльність багатьох людей супроводжується стресовими ситуаціями, що призводить до емоційного виснаження. Нині професійне вигорання – доволі відоме явище як в Україні, так і в інших країнах. На сьогоднішній день офіційна статистика відсутня, але науковці вважають що приблизно 30 % працюючих співвітчизників відчувають професійне вигорання. Тому, виникає проблема боротьби із професійним вигоранням: виявлення його симптомів на початковому рівні,

усвідомлення та пошук способів подолання емоційного перенавантаження як роботодавцями так і самими працівниками.

Мета роботи – дослідити особливості синдрому професійного вигорання особистостей та запропонувати методи попередження професійної деформації.

Результати. Процес розвитку професійного вигорання – це поступове накопичення негативних емоцій, які впливають не тільки на настрій але і на фізичний стан. При цьому, особистість демонструє збільшення напруги у комунікації з колегами по роботі, друзями та знайомими; поступово емоційна хронічна втома переходить у фізичну і, як результат, – людина втрачає можливість якісно працювати. Емоційна виснаженість виступає основною складовою професійного вигорання: відчуття втрати емоційних сил, втоми, яка породжується власною роботою. Деперсоналізація виявляється як деформація відношень із іншими, зневажливе ставлення до праці. Редукція особистих досягнень – це нав'язливе осмислення професійної некомпетентності в своїй спеціалізації, негативна оцінка себе, професійних звершень та позитивного наслідку роботи, установлення меж щодо можливих шляхів професійного зростання.

Для профілактики професійної деформації доцільно: згадування основних мотивів вибору професії; постійне навчання та професійний розвиток; контроль за проявами стресу; організація здорової системи підтримки особистості, а за межами робочої ситуації - поривання жити радісним і фізично активним життям.

Вплив на фізичне тіло, дихальні та м'язові психотехніки сприяють попередженню розвитку професійного вигорання. Наприклад, керування диханням – це дієвий спосіб впливати на тонус м'язів, а збалансованість, насиченість вітамінами і мінералами раціону харчування є запорукою підтримки загального здоров'я. Для сучасної людини необхідним є достатня фізична активність протягом всього дня, заняття спортом після роботи або щоденна ранкова гігієнічна гімнастика. Ефективним засобом відволіктись від нав'язливих думок про суттєві і не дуже проблеми пов'язані з професійною діяльністю - заняття танцями, а для когось - доволі тривалий сон. Популярні останнім часом фітотерапія, аромотерапія; терапія кольором також позитивно діють на організм людини, сприяють звільненню негативних емоцій та наповненню сил.

Вплив на емоційний стан здійснюється завдяки гумору; прослуховування музики; спілкування з сім'єю, друзями; заняттям улюбленою справою, хобі; спілкуванням з природою; спілкуванням з тваринами; медитацій, візуалізацій; аутотренінгів.

Висновки. Професійне вигорання особистості – синдром, який обумовлений фізичним, розумовим та емоційним вигоранням, що в

подальшому сприяє розвитку негативного ставлення до себе, байдужості до професійної діяльності, деперсоналізації. Теоретичний огляд та аналіз джерел дозволив з'ясувати актуальність проблеми синдрому емоційного вигорання у всіх сферах, насамперед у тих, де потрібне спілкування з іншими людьми. Ми розібрали основні причини виникнення професійного вигорання особистості, стадії розвитку, симптоми та прийшли до висновку, що для попередження розвитку синдрому вигорання потрібна постійна та якісна профілактика яка включає в себе не тільки емоційний стан, але й фізичний.