

УДК 316.6

Якімцов Ю.В.¹, Авраменко П.В.²

¹ канд. Техн. Наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. Гр. РТ-512м НУ «Запорізька політехніка»

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Професійне вигорання є серйозною проблемою, яка впливає на психо-фізичний стан людей, працюючих в різних сферах діяльності. Цей стан виникає у результаті тривалої емоційної напруги, стресу та високої робочої навантаженості.

Психо-фізичні факти професійного вигорання можуть включати втомленість, емоційну виснаженість, безсоння, зниження продуктивності та низький настрій. Це може призвести до погіршення якості роботи, відсутності мотивації та відчуття безнадії.

Відношення у колективі можуть бути фактором, який сприяє професійному вигоранню. Негативне ставлення співробітників, конфлікти на роботі та недостатність підтримки можуть погіршити психічний стан людини та призвести до вигорання.

Булінг на робочому місці також може бути фактором, який сприяє професійному вигоранню. Негативне ставлення, грубе поводження, тиск та

інші форми насильства можуть призвести до психологічного травмування та виго-рання.

Расизм та інші форми дискримінації також можуть викликати професійне вигорання. Недостатнє визнання та повага до працівників, зниження можливостей можуть призвести до погіршення психічного стану.

Уникнення професійного вигорання можливе шляхом збереження балансу між роботою та особистим життям, використання технік релаксації та медитації, підтримки та позитивних стосунків у колективі, а також підвищення свідомості до власного самопочуття та емоційного здоров'я. Крім того, важливо створювати сприятливі умови для працівників, забезпечувати їхню безпеку та здоров'я на робочому місці та враховувати індивідуальні потреби кожного працівника.

Для запобігання професійного вигорання важливо визнавати цю проблему та розглядати її в рамках політики управління персоналом та організаційного керування. Розробка та впровадження програм профілактики та підтримки психологічного здоров'я працівників може допомогти уникнути професійного вигорання та підвищити загальний рівень їхньої працездатності.

Існує безліч програм, які можуть допомогти в запобіганні професійного вигорання та підтримці психологічного здоров'я працівників. Ось декілька з них:

- психологічні консультації та тренінги. Для працівників можна проводити тренінги з ефективного управління стресом та зниження ризику професійного вигорання. Також можуть бути організовані індивідуальні консультації з психологом, які допоможуть працівникам з розв'язанням особистих та професійних проблем;

- програми збереження здоров'я та фітнесу. Забезпечення здорового способу життя може допомогти уникнути професійного вигорання та підвищити загальний рівень працездатності.

- програми кар'єрного розвитку. Програми, які допомагають працівникам розвиватися у своїй кар'єрі та підвищувати свої компетенції, можуть знизити ризик професійного вигорання.

- програми профілактики та боротьби зі стресом. Стрес є однією з головних причин професійного вигорання. Для працівників можна розробити програми, які допоможуть їм ефективно управляти стресом. Можна проводити тренінги з технік релаксації, медитації, дихальних вправ, а також навчати працівників ефективним стратегіям управління часом та пріоритетів.

- програми підтримки та навчання емоційної інтелігентності. Емоційна інтелігентність є важливою якістю для ефективного управління стресом, взаєминами з колегами та керівництвом, а також для розвитку і успіху в кар'єрі.

– програми психологічної безпеки та протидії булінгу. Для запобігання булінгу можна розробити спеціальні програми, які навчають працівників ефективним стратегіям взаємодії, комунікації та конфліктології.

Кожен колектив та кожна організація має свої специфічні особливості, і тому програми підтримки психологічного здоров'я працівників мають бути розроблені з урахуванням конкретних потреб та вимог. Такі програми можуть бути частиною корпоративної культури, що сприятиме покращенню загального психологічного клімату на робочому місці та знизить ризик виникнення професійного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Шауфелі, В. Б., Маслач, К. та Марек, Т. Професійне вигорання: останні розробки в теорії та дослідженнях. Taylor & Francis. – 2017.
2. Баккер, А. Б., Демероути, Е. та Вербеке, В. Використання моделі вимог та ресурсів роботи для передбачення вигорання та продуктивності. Управління людськими ресурсами, – 2004. – С. 83–104.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (2019). Вигорання – «професійний феномен»: Міжнародна класифікація хвороб. [сайт]. – Електронні дані. – Режим доступу: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>.