

УДК 338. 108

Юрик Т. – ст.гр. БМ-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ПРАЦІВНИКІВ, ЙОГО ПРИЧИНИ ТА МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ

Науковий керівник: ст. вик. Гарматюк О.О.

Останніми роками у вітчизняній та закордонній літературі з психології нерідко розглядається проблема психічного вигорання та пов'язаного з ним синдрому хронічної втоми.

На відміну від професійної деформації, психічне вигорання частіше зараховують до повного регресу професійного розвитку, оскільки воно охоплює особистість в цілому, руйнуючи її і негативно впливаючи на ефективність трудової діяльності. Аналіз суб'єктивних відчуттів людей, які перебувають у стадії емоційного вигорання, свідчить, що вони відрізняються від аналогічних відчуттів, пов'язаних із допустимою фізичною втомою. Явище емоційного вигорання, по-перше, безпосередньо пов'язане із професійною діяльністю, а по-друге, є незворотним і не зникає після сну та інших форм відпочинку. Психологічною наукою заперечується ототожнення вказаного феномену із такими станами, як депресія, втома, стрес. Одним із показників емоційного вигорання у професійній діяльності є стан психічного напруження, спричинений конфліктами, труднощами у вирішенні складних соціальних проблем, що призводять до хронічної тривоги, відчуття постійного дискомфорту і песимізму.

Поступове формування зазначених симптомів професійного вигорання у працівників може призвести до своєрідного професійного вигорання цілої організації. Сигналами такого вигорання є наявність у більшості працівників однакових психоемоційних симптомів, поведінкових проявів, які властиві синдрому вигорання.

З метою недопущення професійного вигорання працівникам кадрових служб доцільно заздалегідь вміти виявляти симптоми, характерні для синдрому професійного вигорання, які умовно можна розділити на три основні групи: психофізіологічні, соціально-психологічні та поведінкові.

До психофізіологічних симптомів слід відносити: відчуття постійної втоми, яка не зникає після сну (симптом хронічної втоми); відчуття фізичного і емоційного виснаження; зниження рівня сприйняття і реактивності на зміни зовнішнього середовища; помітне погіршення зору, слуху, внутрішніх і зовнішніх тілесних відчуттів. Серед соціально-психологічних симптомів доцільно виділити наступні: байдужість, нудьга, пасивність та депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищене роздратування; збільшення кількості нервових зривів; постійне переживання негативних емоцій, для яких об'єктивно відсутні причини; відчуття неусвідомленого хвилювання та підвищений рівень тривожності; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи. До поведінкових симптомів повинні належати такі як: зміна режиму роботи; відмова брати на себе відповідальність, приймати рішення; зниження оптимізму щодо роботи, байдужість до її результативності; намагання дистанціюватися від колег та клієнтів, підвищення рівня неадекватної критичності. На нашу думку, велике значення має практичне вирішення цієї проблеми у сфері діяльності менеджерів з персоналу, працівників кадрових органів та керівників різного рівня управління. Зазначена проблема потребує пильної уваги, оскільки негативні наслідки психічного вигорання відображаються на результатах діяльності не тільки окремого працівника, а й організації в цілому.