

УДК 159.98

Нагурна Наталія

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРАЦІ

Nahurna Nataliia

Ternopil Ivan Puluj National Technical University

BURNOUT AS A FACTOR OF REDUCED WORK MOTIVATION

У сучасному суспільстві все більше зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, які передбачають професійну компетентність, психологічне і фізичне здоров'я, психічну стійкість до появи й розвитку негативних станів. В результаті високої інтенсивності праці виникає проблема вигорання працівників, що негативно впливає на професійну діяльність, продуктивність праці та мотивацію до трудової діяльності.

В 1975 році Герберт Фрейденбергер уперше застосував термін «вигорання», він визначив три складники цього стану:

1. Емоційне виснаження – слабкість, що виникає через надмірну завзятість, небайдужість до справ упродовж надто тривалого часу.

2. Деперсоналізація – вичерпана здатність до емпатії, турботи, співчуття.

3. Зникнення відчуття успішності – нездоланне відчуття марності, коли здається, що ваші дії не приносять користі, нічого не змінюють [3, с. 8].

Серед вітчизняних психологів, які приділяли увагу вивченню причин та наслідків «професійного вигорання» є: В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, О.М. Мірошниченко та інші.

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Деякі вчені вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я.

Важливо вміти відрізнити звичайний стрес від вигорання. Відчуваючи стрес, працівник занадто залучений до роботи, а в разі вигорання – байдужий до неї. Стрес супроводжується вибухом емоцій, вигорання ж – апатією. Стрес часто пов'язаний із фізичним виснаженням, а вигорання – емоційним.

Крім того, оскільки одна з характеристик «вигорання» – це апатія, то наслідком може стати зупинка кар'єрного росту: керівник не зацікавлений у просуванні співробітника, який ледве справляється зі своєю поточною роботою. Найгіршим можливим результатом вигорання є депресія.

Причинами професійного вигорання можуть бути:

- тривала робота в напруженому темпі;
- велике навантаження, зокрема емоційне;
- токсичне робоче середовище;
- відсутність належної винагороди за працю;
- криза цінностей;
- перфекціонізм;
- схема самопожертви «Згораючи, свічу іншим!»;
- самокритика, низька самооцінка;
- депресивне мислення, невдоволення, хронічне роздратування, фокусування на тому, що «не так, як би мало бути»;
- гіпервідповідальність, переживання за те, що «може піти не так».

Професійне вигорання виникає та розвивається на фоні хронічного стресу. Це призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працівника. Відбувається свого роду накопичення негативу, який не знаходить виходу в жодному прояві [2, с. 19].

Наслідком емоційного вигорання може стати: агресія (як активна, так і пасивна) та посилення або поява залежностей (часті перерви на каву, перекури, алкоголь у кінці робочого дня тощо).

Вигорання несе за собою негативні наслідки як для працівника, так і для роботодавця, оскільки ресурсів на нового фахівця затрачається значно більше. Дотримуючись наступних рекомендацій можна попередити негативні наслідки:

1. Навчіть інших поважати ваш час. Дзвінки поза роботою можуть бути, проте тільки у випадку форс-мажорів. Якщо у позаробочий час вам щодня телефонують і просять доопрацювати, замінити, допомогти, то з часом це теж призведе до вигорання. Усі мають право на час для спокою та відпочинку. Якщо ж ви завжди насторожі, бо вам можуть зателефонувати з робочими питаннями в позаробочий час, то навряд чи у вас вийде відновитися.

2. Приділяйте увагу фізичному здоров'ю. Фізичне здоров'я відіграє важливу роль у відновленні організму. Перш за все – якісний сон: засинати й прокидатися в один і той самий час, провітрювати приміщення перед сном, не сидіти за комп'ютером чи смартфоном хоча б за пів години до сну. Стежте за режимом харчування, намагайтеся хоча б мінімально займатися спортом (короткої ранкової пробіжки чи гімнастики достатньо), робіть дихальні вправи.

3. Говоріть. Якщо вас турбує щось на роботі – не тримайте це в собі. Краще поділіться відчуттями з людьми, яким довіряєте. Якщо ви знаєте причину свого вигорання чи відчуття дискомфорту і її реально виправити, то краще широко поговоріть про це зі своїм керівником.

4. Прямуйте до роботи своєї мрії. Зрозумійте, яка конкретно робота вам подобається, і робіть усе, щоб вона стала вашою професією. Якщо ви займаєтеся тим, що не приносить вам задоволення, то рано чи пізно вас спіткає вигорання [1].

Список використаних джерел:

1. Морі Є. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. 2021. Т. 1. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/>.
2. Сунім Г. Усе побачиш, коли пригальмуєш. Правила виживання у метушливому світі. Київ: Snowdrop, 2019. 232 с.
3. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі: Харків, 2021. 320 с.