

Зіпа С.С. студент гр.. 263-20-1П

Науковий керівник: Столбченко О.В., доцент кафедри охорони праці та цивільної безпеки

(Національний технічний університет "Дніпровська політехніка", м. Дніпро, Україна)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

«Оберіть собі роботу по душі, і Вам не доведеться працювати жодного дня у своєму житті» Конфуцій

Під професійним вигоранням розуміють виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке зазвичай розвивається на фоні хронічного стресу в роботі. Воно зазвичай виражається у повній втраті інтересу до своєї професійної діяльності, наявності відчуття, що подальша робота та розвиток немає сенсу, відсутність сил і бажання займатися діяльністю, яка була по-справжньому цікавою.

Людина проводить на роботі половину свого часу дехто і більше. На робочому місці життя не зупиняється і в людини все ще залишаються потреби у власному розвитку як особистості, творцеві. [1]

В сучасному світі де важку фізичну роботу замінили машини, вирішивши таким чином проблему непосильної праці. Набуло широкого поширення професійне вигорання, депресія та інші психологічні проблеми, що виникають на робочому місці. Для нас стають до цього часу невідомі слова мобінг та булінг. Сучасний ринок праці потребує від працівника уваги, високу стресостійкість та вміння працювати в великих колективах. Заміна людини машиною, позбавила людину ролі творця і зробило з неї звичайного наглядча за складним і швидким трудовим процесом. У величезних колективах все важче і важче знайти спільну мову з усіма працівниками, також людина втрачає можливість розвитку як особистості. Все це призводить до того самого професійного вигорання

Хоча точну статистику щодо поширеності цього стану знайти важко, але дослідники цієї проблематики вважають що цей синдром наявний не менш ніж у 20-30% українців. А деякі статистичні дані взагалі вказують на більш ніж 60% населення.

Більше за інших схильні до професійного вигорання люди, чия діяльність побудована у системі «людина-людина». Сюди відносяться – вчителі, медики, продавці, банківські та соціальні працівники ну і звичайно ж юристи. Розпізнати професійне вигорання доволі важко, адже воно не виникає як, наприклад, фізичний біль – в один момент. Це явище, як правило, розвивається поступово, приховано, і не завжди можна помітити його перші ознаки. [1]

Вирішення проблеми професійного вигорання.

Проводити ранковий брифінг. Наявність зрозумілих пріоритетів є важливою частиною ефективного управління робочим навантаженням. Проведення короткого ранкового брифінгу, який дасть змогу кожному працівнику обговорити свої пріоритети на день. Це дозволяє менеджеру мати уявлення про те що робиться кожного дня і негайно змінювати напрям якщо це потрібно. Створення тихих зон – більшість людей (особливо інтроверти) не можуть сконцентрувати і виконувати роботу в галасливій обстановці. Упевніться, що у вас є хоча б одне тихе місце, де працівники можуть відпочити і не зірватися.

Створення спортивних секцій творчих колективів підприємства, що дадуть змогу краще розкрити особистість та згуртувати колектив. Залучення працівників до обговорення трудового процесу, проблем та змін. Дати можливість вносити зміни в трудовий процес. Примусьте працівників відчути їх цінність – не забувайте про матеріальне і кар'єрне заохочення.

Перелік посилань

1. Хандрига Тетяна, Професійне вигорання: як розпізнати, запобігти, та подолати? Режим доступу: <https://pravokator.club/news/pro-profesijne-vygorannya-yak-rozpiznaty-zapobigty-ta-podolaty/> I