

# Професійне вигорання



*Професійне вигорання - це сукупність негативних переживань, пов'язаних з роботою, колективом і всією організацією в цілому. Це один з видів професійної деформації особистості.*

## Працівники з ознаками професійного вигорання:

- відчувають сильну втому, апатію;
- втрачають оптимізм, зацікавленість до роботи, навколишнього світу;
- виснажуються морально;
- не схильні до спілкування, негативно ставляться до колег, клієнтів;
- байдужі до результатів праці;
- не прагнуть до кар'єрного росту;
- не бачать сенсу в доданих зусиллях.

## Існує декілька етапів вигорання:

1. Початковий - спостерігаються незначні зміни в поведінці, фахівець допускає дрібні помилки, упускає нюанси, з'являється нервово-психічна напруженість
2. Проміжний - знижується зацікавленість, зменшується потреба в спілкуванні, наростає дратівливість, виникають стійкі психосоматичні порушення
3. Фінальний - вигорання буквально спопеляє працівника, притупляючи уявлення про життєві цінності, викликаючи повну апатію, іноді - руйнування особистості.

## Причини вигорання в колективі:

- **Несправедлива система винагород.** Низька заробітня плата, відсутність моральних і матеріальних заохочень, комфортного робочого середовища, стимулу для професійного розвитку.
- **Помилки в тактиці і стратегії керівництва.** Нездійсненні вимоги, що пред'являються керівництвом, необ'єктивні критерії оцінювання результативності праці, відсутність продуманої мотивації, постановка суперечливих завдань.
- **Інтенсивний графік.** Занадто розтягнутий робочий день, безперервне обслуговування нескінченного потоку клієнтів, нестача часу на задоволення елементарних потреб.
- **Розчарування в професії.** Невиправдано завищені очікування від роботи на конкретній посаді через нерозуміння специфіки діяльності.
- **Гостра реакція на невдачі.** Надмірна сприйнятливість, небажання брати відповідальність, ухилення від нестандартних завдань після попередніх промахів.

Помилки керівництва

42%



Гостра реакція на невдачі

13%



Інтенсивний графік

35%



Розчарування в професії

26%



53%

Несправедлива система винагород



## Дієві міри профілактики



**Набагато легше не допустити вигорання, ніж боротися з ним. Захиститися допоможуть надійні способи:**

### **Дотримуйтеся стратегії пасивного опору**

На тиск керівництва, колег і клієнтів потрібно вміти правильно реагувати. Відчувши ознаки втоми, спробуйте не дратуватися, не підвищувати голос на співрозмовників. Тримайте емоції під контролем, відповідайте розмірено, спокійно. Постарайтеся відключитися, візьміть коротку перерву на чай.

**При сильній втомі, нездужанні не беріться за виконання відповідальних, творчих завдань.**

Якщо маєте можливість, відкладіть їх, доки не прийдете в норму. Навчіться правильно сприймати невдачі: без самознищення і нападів агресії.

### **Поставте чіткі розмежування**

Сім'я, відпочинок, захоплення повинні обов'язково бути присутніми в особистому графіку. Це ключові джерела ресурсів, сенс рухатися вперед, жити повноцінно. Концентруючись виключно на роботі, ви ризикуєте залишитися у «розбитого корита».

### **Не бійтеся змін**

Досягнувши стелі власних можливостей, не залишайтеся нерухомим. Міркуйте про перспективи, шукайте нові цілі, шляхи самореалізації. Якщо на цій роботі просування вгору по службових сходах неможливо, варто змінити поле діяльності.

### **Корегуйте очікування**

Вибираючи відповідне професійне спрямування, уникайте занять не до душі. Віддавайте перевагу посаді, що викликає особливий інтерес. Однак не треба ідеалізувати професію і ставити завищених очікувань. Оцінюйте ситуацію тверезо, тоді позбудетесь непотрібних розчарувань.

### **Правильно розставляйте пріоритети**

Дбайливо ставтеся до здоров'я. Дотримуйтеся режиму сну, перегляньте раціон харчування, не нехуйте фізичною активністю. Отримуйте новий життєвий досвід: заводьте корисні знайомства, читайте професійну і художню літературу, відвідуйте цікаві культурні заходи.

### **Корпоративна профілактика**

З метою корпоративної профілактики вигорання, керівництву компаній слід подбати про організацію корекційних заходів. Добре було б проводити психологічні тренінги, задіяти кваліфікованих фахівців, періодично влаштовувати ситуативні заняття, організовувати тимблдинг.





## Ефективний план проти недугу

Співробітникам, що «вигоріли» необхідне повне перезавантаження. Пропонуємо взяти на озброєння перевірений план дій, до якого входять безпосередні методи боротьби з синдромом:

**1. Аналіз невідповідності очікувань і реальності.** Розпишіть на папері уявлення про ідеальну роботу і наявні факти, розбивши пункти на окремі колонки. Виявлені відмінності - привід для роздумів, опрацювання, змін.

**2. Техніки релаксації.** Вивчіть і застосовуйте на практиці спеціальні вправи, що знімають емоційну напругу. Займіться йогою, надаючи організму можливість повністю розслабитися.



**3. Кадрова перестановка.** Надмірне спілкування є головним поштовхом до профвигорання. У групі ризику - скромні, сором'язливі особистості. При надлишку комунікацій з «важкими» клієнтами, спробуйте змінити дислокацію. Перейдіть на більш пасивну посаду, яка передбачає роботу з технікою, документацією.

**4. Дауншифтинг. Візьміть тайм-аут.** Займіться надихаючою і творчою справою, тимчасово відклавши офісну роботу. Книги, малювання, полювання, рибалка - улюблені заняття допоможуть очистити свідомість, провести самоаналіз і зробити відповідні висновки.

**5. Допомога фахівця.** При відсутності результату від запропонованих методів варто звернутися до професіонала. Найбільш компетентні в подібних питаннях психологи, в запущених випадках на останніх стадіях вигорання - психіатри.

***Від професійного вигорання не застрахований ніхто. Однак його легко подолати, якщо ви впевнені у власних здібностях. Підходьте до завдань з позитивним настроєм, намагайтеся приймати швидкі конструктивні рішення в нестандартних ситуаціях. Бережіть себе, уникайте перенавантаження, не бійтеся залишитися за бортом через високу самооцінку. Завжди знайдеться керівник, який дорожить активним, привітним співробітником, повним енергії і нових ідей. Пам'ятайте просте правило: вигорання легше попередити, ніж вилікувати.***

