

## **МОТИВАЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ НАПРЯМИ КОРЕГУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ**

**Остряніна С.В., Смаженко Л.О.**

*Вищий навчальний заклад Укоопспілки*

*«Полтавський університет економіки і торгівлі», м. Полтава*

Сучасне життя саме по собі сприяє стресам: зміни в політичному житті, економіці, напруженість на роботі, конфлікти і особисті переживання призводять до того, що людина починає звикати до своїх стресів, накопичуючи психічну напруженість, наближаючись до депресії і глибших психічних порушень. Стреси стали складовою життя сучасної людини, здатними призводити до розвитку «феномену професійного (емоційного) виснаження», вперше описаного американським психіатром Дж. Фрейденбергом на початку 70-х років. Цей стан він назвав «burnout» (вигорання). Згодом, відомий американський психолог Каліфорнійського університету Христина Маслач дала «жорстке» формулювання цього поняття: «Виснаження – плата за співчуття» [1]. Уточнення та деталізацію прояву синдрому «професійного вигорання» показано у методиках: «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко); «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков); «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина» (Г.С. Нікіфоров); «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон); «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) та інші.

Розглянуті методики допомагають усвідомлювати основні причини «згорання»: зниження мотивації до роботи; напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег; високою особистісною тривожністю; недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва; зверхність у ставленні до колег; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; невмотивованість персоналу, результати роботи з якими «непомітні»; зниження продуктивності праці; незадоволення собою. Отже, «згорання» має прояви у різних напрямках трудового процесу – професійної діяльності, особистості професіонала, професійного спілкування.

Отримані результати сучасних досліджень відкривають напрями для корегування синдрому «вигорання», а саме: розробка системи мотивації; забезпечення та підтримка психологічного комфорту у колективі; самовдосконалення (участь у конференціях, семінарах, вебінарах); креативність у вирішенні професійних завдань; вести активне соціальне життя; пошук нових контактів; високий рівень комунікативних умінь; піклування про своє здоров'я, дотримання режиму харчування і сну відповідно до біологічного ритму; орієнтація на компроміс.

### **Література:**

1. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : практикум по соц. психологии / К. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.