

УДК 159.944:331.101.32

Ткачук В.О., доцент кафедри фінансів та цифрової економіки, к.е.н., доц.,
 Хоменко А.О., магістрантка, 1 р.н., гр. ЕПМ-22, ФБСО
 Державний університет «Житомирська політехніка»

Вигорання в умовах дистанційної роботи: методи запобігання емоційному та професійному стресу

Перехід на нові формати праці змінює звичні умови роботи. Працюючи вдома, багато людей зіштовхуються з новими проблемами: важко розділити роботу та особисте життя, зростає відчуття ізоляції, не вистачає фізичної активності, а постійні онлайн-комунікації створюють додатковий стрес. У підсумку це призводить до емоційного та професійного вигорання, зниження продуктивності та погіршення якості життя. Тому вкрай важливо розумітися на дієвих способах уникнення емоційного та професійного стресу, що виникає через роботу з дому. Застосування таких методів може зменшити ризик вигорання серед працівників, покращити їх мотивацію і задоволеність роботою, а також допомогти створити здорове робоче середовище, що позитивно впливатиме на тривалу ефективність та стабільні результати у професійній та особистій сферах.

Емоційне вигорання – це стан сильного виснаження, коли людина відчуває втому не тільки фізично, але й емоційно. Це призводить до втрати бажання працювати, виконувати повсякденні завдання, і навіть до негативного ставлення до себе та інших. Вигорання може виникнути через постійний стрес на роботі або вдома. Найчастіше цей стан пов'язаний з професійною діяльністю, тому Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) називає вигорання «професійною проблемою». ВООЗ не вважає його хворобою, а розглядає як набір симптомів, викликаних певними обставинами. Проте, останнім часом дослідники відзначають, що емоційне виснаження може виникати не лише через роботу. Це також може стосуватися батьків, дітей або підлітків і впливати на загальний стан людини [1].

Причинами емоційного вигорання можуть бути постійна фізична або емоційна перевтома. Професійне вигорання, зазвичай, виникає через тривалий стрес на роботі, з яким важко впоратися. Таке часто трапляється, коли немає балансу між роботою і особистим життям. Останні роки ця проблема стала ще більш помітною через віддалену роботу і широке використання цифрових технологій, що порушують цей баланс.

Розвиток емоційного вигорання проходить через кілька стадій. Спочатку людина проявляє надмірну амбітність, прагнучи досягти успіху на новій роботі або проєкті, витрачаючи багато часу та енергії без чіткого балансу. Потім настає етап понаднормової роботи, коли бажання отримати високі результати змушує працювати більше, скорочуючи час на відпочинок. Наступна стадія пов'язана з нехтуванням власними потребами, коли базові потреби, такі як сон та фізична активність, ігноруються заради роботи. Людина починає звинувачувати зовнішні чинники у своїй втомі, заперечуючи відповідальність за власний вибір. Водночас відсутність часу на хобі та соціальні зв'язки призводить до відчуження від близьких. Зміни в поведінці, агресія та деперсоналізація також є ознаками вигорання. На останній стадії може статися психічний або фізичний колапс, і людині може знадобитися професійна допомога, адже все це може викликати депресію.

Існує чотири рівні вигорання: перший – *фізичний рівень* («Я втомився»), коли людина відчуває сильну втому через перевантаження, недостатній сон та постійні дедлайни; його можна подолати завдяки здоровому сну, правильному харчуванню та фізичній активності; другий – *енергетичний рівень* («У мене немає сил»), коли людина втрачає енергію і здатність відчувати емоції, і для відновлення життєвого тону їй допоможе зміна середовища; третій – *емоційний рівень* («Я емоційно виснажений»), коли людина відчуває безсилля і вважає свою роботу беззмисловою; тут потрібна підтримка психотерапевта або коуча; четвертий – *екзистенційний рівень* («Я втратив сенс»), коли людина повністю втрачає сенс у діяльності та може потребувати медичної допомоги, зокрема медикаментозного лікування [2].

Професійне та емоційне вигорання мають спільні ознаки, але відрізняються причинами. Професійне вигорання виникає через тривалий стрес і перевантаження на роботі. Людина відчуває втому, марність зусиль, втрачає мотивацію та інтерес до своєї професійної діяльності. Це вигорання пов'язане саме з робочим середовищем і може тривати тижнями або навіть місяцями. Емоційне вигорання, хоча має схожі симптоми, не обов'язково пов'язане з роботою. Воно може виникати через напругу в особистому житті, проблеми в сім'ї або відносини з друзями. Людина також відчуває виснаження, байдужість і спустошеність, але причини цього стосуються не тільки професійної сфери. Обидва типи вигорання можуть взаємопідсилювати одне одного, коли стрес у роботі впливає на особисте життя, або навпаки.

Виділяють сім портретів людей, які ризикують стати жертвами емоційного вигорання, а саме [3]:

- «відмінник» (overachiever) – завжди женеться за результатом, забуваючи про радість від процесу, прагне похвали та відчуває провину за бажання відпочити, перетворюючи життя на безперервну гонку;
- «менеджер завдань» (taskmaster) – отримує задоволення від виконання завдань, але одне невиконане завдання викликає розпач і злість, що робить роботу механічною і виснажливою;

Секція 2. Економічний розвиток в умовах цифровізації економіки та суспільства

- «перфекціоніст» (perfectionist) – прагне до ідеальності, але через високі стандарти не може досягти досконалості, що призводить до постійного тиску та вигорання;
- «конкурент» (competitor) – завжди прагне бути першою, перетворюючи життя на безкінечну конкуренцію, яка швидко виснажує;
- мікроменеджер (micromanager) – не може делегувати завдання, бере на себе всі рутинні справи, що призводить до переважання і виснаження;
- «догоджувач» (people pleaser) – витрачає багато енергії на угоду іншим, що з часом робить її байдужою до соціальних контактів;
- «перестраховувач» (ruminator) – постійно розмірковує та переживає через відсутність контролю, але, намагаючись підстрахуватися в усьому, стикається з вигоранням через непередбачуваність життєвих подій.

З метою подолання вигорання людина може вживати наступні заходи [2–4]:

- 1) практикувати техніки «глибокого дихання», йоги чи медитації перед сном, дотримуватися сталого режиму сну, зменшити кількість споживання кофеїну та алкоголю, створити комфортне середовище для відпочинку;
- 2) визначити джерела вигорання та спробувати їх усунути – обмежити контакти з людьми чи ситуаціями, що викликають негативні емоції;
- 3) займатися регулярною фізичною активністю, що сприяє підвищенню настрою завдяки ендорфінам і серотоніну;
- 4) звернутися до психотерапевта або волонтерських організацій;
- 5) поглибити розуміння своїх реакцій на фактори стресу, що неодмінно допоможе уникнути вигорання;
- 6) створити щоденні ритуали, такі як регулярні прийоми їжі або час для відпочинку, щоб відчути стабільність;
- 7) ставити невеликі цілі – це підвищить впевненість та мотивацію, наприклад, проходити 7 тис. кроків на день;
- 8) час від часу змінювати заняття, щоб уникнути монотонності та відновити сили.

Крім цього, існують дієві методики для запобігання вигоранню, зокрема [2]:

- «Колесо життєвого балансу», розроблене П.Дж. Майером, що складається з восьми сегментів (здоров'я, відносини, професійний розвиток, хобі, фінанси, духовність, відпочинок і соціальна активність), кожен з яких оцінюється за 10-бальною шкалою. Зіставлення бажаного найвищого рівня кожного із сегментів та свого теперішнього стану у кожній сфері може допомогти візуально побачити прогалини та визначити, де потрібно внести зміни для досягнення балансу;
- модель балансу чотирьох сфер життя, запропонована засновником позитивної психотерапії Н. Пезешкіаном, акцентує увагу на чотирьох ключових сферах: тіло (фізична активність, здоров'я, самопочуття, зовнішність), діяльність (професійні досягнення, навчання, наука), контакти (емоційні стосунки, сім'я, друзі) і духовність (мрії, віра, цілі на майбутнє, сенс життя). Науковець вважає, що кожній з цих сфер потрібно приділяти однакову увагу, оскільки дисбаланс може призвести до вигорання. Тому людина має регулярно аналізувати, скільки часу і зусиль вона вкладає в кожну сферу, щоб підтримувати їх у рівновазі.

Отже, усвідомлення та профілактика вигорання важливі для збереження емоційного та фізичного здоров'я. Методики, такі як «Колесо життєвого балансу» та модель «чотирьох сфер життя», допомагають оцінити та підтримувати баланс між різними аспектами життя. Регулярний аналіз власних потреб у сферах здоров'я, відносин, професійного розвитку, хобі, духовності та соціальної активності дозволяє виявити прогалини і запобігти вигоранню. Приділення уваги цим сферам допоможе поліпшити загальний стан людини, знизити рівень стресу та забезпечити гармонію в житті.

Список використаних джерел

1. Новикова І. Емоційне вигорання: як допомогти собі та своїм близьким [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://onclinic.ua/blog/emotsiyne-vyhogannya>. – Дата звернення: 29.10.2024.
2. Кирильчук О. Горіть, та не вигорайте: як виявити і попередити емоційне вигорання на роботі? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://happymonday.ua/jak-vyjavtyu-emotsijne-vygorannja-na-roboti>. – Дата звернення: 29.10.2024.
3. Професійне та емоційне вигорання: що це таке і як із цим боротися [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://genius.space/lab/profesijne-ta-emotsijne-vigorannya-shho-tse-take-i-yak-iz-tsim-borotysya/>. – Дата звернення: 29.10.2024.
4. Що таке вигорання на роботі і як з ним боротися: поради для керівника-трудоголіка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://work.lviv.ua/czikavo-dlya-robotodavczya/shho-take-vygorannya-na-roboti-i-yak-z-nym-borotysya-porady-dlya-suchasnogo-kerivnyka>. – Дата звернення: 29.10.2024.