

О.В. НЕСТЕРЕНКО, М.В. ХУДИК, кандидати техн. наук, доценти,
О.Ю. БЛІЗНЮКОВА, канд. техн. наук, О.В. УДОВІЧЕНКО, бакалаврантка
Криворізький національний університет

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ФАКТОР ВИРОБНИЧОГО РИЗИКУ

У сучасних умовах розвитку виробництва поряд із традиційними небезпечними та шкідливими факторами все більшого значення набувають психосоціальні ризики. Одним із таких факторів є професійне вигорання, яке суттєво впливає на стан здоров'я працівників, рівень їх працездатності та безпеку праці.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, професійне вигорання є синдромом, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був ефективно подоланий [1]. Воно характеризується трьома основними складовими: емоційним виснаженням, цинічним ставленням до роботи та зниженням професійної ефективності [1]. Важливо підкреслити, що вигорання розглядається саме як явище, пов'язане з професійною діяльністю, і є складовою системи факторів виробничого ризику.

Актуальність проблеми професійного вигорання підтверджується сучасними дослідженнями. Зокрема, за статистичними даними, понад 50–60 % працівників у різних галузях відчувають симптоми вигорання, що свідчить про масштабність цього явища [2]. В окремих сферах діяльності (медицина, ІТ, освіта) рівень вигорання може бути ще вищим через підвищене навантаження, відповідальність та емоційне напруження.

Професійне вигорання є комплексним явищем, що формується під впливом різних факторів. До основних причин належать: надмірне робоче навантаження, відсутність балансу між роботою та особистим життям, недостатня підтримка з боку керівництва, низький рівень організації праці та нечіткість посадових обов'язків [3]. Значну роль відіграють також індивідуальні особливості працівника, рівень стресостійкості та мотивації.

З позиції охорони праці професійне вигорання слід розглядати як фактор, що підвищує ризик виробничого травматизму та аварійності. Виснаження, зниження концентрації уваги та когнітивних функцій призводять до помилок у роботі, що особливо небезпечно у виробничих умовах. Дослідження показують, що працівники з ознаками вигорання мають нижчу продуктивність праці та частіше допускають помилки у виконанні професійних обов'язків [4].

Крім того, професійне вигорання негативно впливає на стан здоров'я працівників. Воно може спричиняти розвиток психосоматичних захворювань, тривожних і депресивних станів, а також порушення серцево-судинної системи. Таким чином, вигорання є не лише психологічною проблемою, але й важливим медико-соціальним фактором.

У сучасних умовах важливим напрямом є розроблення системи профілактики професійного вигорання. До основних заходів належать: оптимізація робочого навантаження, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, удосконалення організації праці, а також впровадження програм підтримки психічного здоров'я працівників. Важливу роль відіграє також підвищення обізнаності працівників щодо методів управління стресом.

Отже, професійне вигорання є суттєвим фактором виробничого ризику, який необхідно враховувати у системі охорони праці. Його своєчасне виявлення та профілактика дозволяють підвищити рівень безпеки праці, зберегти здоров'я працівників та забезпечити ефективну діяльність підприємств.

Список літератури

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Burnout as an occupational phenomenon. Geneva : WHO, 2019. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 15.03.2026).
2. Farrugia J. Employee burnout statistics and trends. Workforce. 2023. URL: <https://www.workforce.com> (дата звернення: 15.03.2026).
3. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications. World Psychiatry. 2016. Vol. 15. P. 103–111.
4. Trinkenreich B. et al. A model for understanding and reducing developer burnout. 2023. URL: <https://arxiv.org> (дата звернення: 15.03.2026).