



БОРОТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ

Россияне назвали причины профессионального выгорания и способы борьбы с ним.

Сервис по поиску работы SuperJob попросил россиян назвать главные причины профессионального выгорания и способы, которые помогают с ним справиться. Результаты исследования [опубликованы](https://www.superjob.ru/research/articles/112220/otpusk/) (<https://www.superjob.ru/research/articles/112220/otpusk/>) на сайте SuperJob.

ОПРОС ПРОВОДИЛСЯ В 307 НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ ИЗ ВСЕХ ОКРУГОВ РОССИИ С 9 ПО 13 ИЮЛЯ 2019 ГОДА. В НЕМ ПОУЧАСТВОВАЛА ТЫСЯЧА ЭКОНОМИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ СТАРШЕ 18 ЛЕТ.

Равное число респондентов (по 11%) считают, что подобное явление может возникнуть из-за стресса, рутины, усталости, действий руководства или незаинтересованности в работе. По 9% опрошенных назвали причинами профессионального выгорания маленькую зарплату, высокие нагрузки и неблагоприятную атмосферу в коллективе.

Еще 5% считают, что люди выгорают из-за отсутствия мотивации, по 4% – из-за переработок или отсутствия перспектив, 2% – из-за недооцененности. Среди прочих причин россияне выделили неблагоприятные условия труда, психологическое давление, нестабильность, бесцельную работу и бессмысленные задачи (15%).

Наиболее действенным методом борьбы с профессиональным выгоранием респонденты назвали отпуск (18%). Каждый десятый считает, что в такой ситуации поможет только смена работы. Еще 10% опрошенных советуют держать себя в руках, 9% – заниматься спортом, гулять и путешествовать.



Регулярные занятия спортом, по мнению части респондентов, помогают бороться с профессиональным выгоранием.

7% предлагают всеми силами добиваться повышения зарплаты, по 5% – работать над тайм-менеджментом и позитивным настроением, а также заниматься только тем, что интересно, и устраивать перерывы в работе. 4% советуют найти хобби, 3% – продолжать трудиться несмотря ни на что, по 2% – чаще встречаться с близкими и хорошо спать. Среди других рекомендаций: алкоголь и успокоительные, уход на больничный и смена должностных обязанностей (15%).

Анна Полякова

Источник (<https://rb.ru/news/prichiny-vygoraniya/>)