

*Зайцев А.А.,
Обучающийся 2 курса, кафедра государственного
управления и менеджмента,
Батарчук Д.С.,
кандидат педагогических наук, доцент
Брянский филиал РАНХиГС, Россия, г. Брянск*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация: В статье актуализируется проблема профессионального выгорания работников. Теоретически обосновываются проблемы, последствия, и методы профилактики. Проблема профессионального выгорания сотрудников рассматривается как управленческая проблема современности. Уточняется понятие «профессиональное выгорание» как важный внутренний фактор, влияющий на эффективность деятельности организации.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, выгорание.

*Zaitsev A.A.,
2nd year student, Department of Public
Administration and Management
Batarchuk D.S.,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Bryansk branch of RANEPА, Russia, Bryansk*

PROFESSIONAL BURNOUT AS A MODERN PROBLEM

Abstract: The article actualizes the problem of professional burnout of employees. The problems, consequences, and methods of prevention are theoretically substantiated. The problem of professional burnout of employees is considered as a managerial problem of our time. The concept of "professional burnout" is clarified as an important internal factor affecting the effectiveness of the organization's activities.

Keywords: professional burnout, burnout.

Создание благоприятного климата внутри организации – это одна из главных задач современного управленца, которая позволит организации работать с максимальной эффективностью. Поэтому одной из самых актуальных проблем современного мира с его ускоренным ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала является синдром «профессионального выгорания».

В современном мире жизнь людей протекает в постоянном стрессе, особенно тех, кто стремится добиться успеха и достичь своих целей. Именно таким людям приходится много и напряженно работать. Но каким бы жестким не был современный трудовой ритм, это непременно скажется на его физическом и психическом самочувствии. Современный мир не стоит на месте и методы борьбы с профессиональным выгоранием сотрудников существуют и вновь создаются. Только, прежде чем применять конкретные способы коррекции или профилактики, нужно понять, когда человек реально «на грани» и в любой момент может «сорваться», а когда просто решил немного полениться на работе.

Выгорание возникает в результате хронического стресса, который может быть обусловлен множеством факторов, включая избыточную рабочую нагрузку, недостаток поддержки со стороны коллег или руководства, монотонность работы и отсутствие удовлетворения от результатов труда. Оно проявляется в снижении продуктивности,

повышенной утомляемости, потере интереса к работе и даже в физическом недомогании.

О синдроме выгорания человечество впервые узнало в 1974 году. В ходе обследования сотрудников крупной компании американский психиатр Х. Фреденберг обратил внимание на жалобы работников. Американский психиатр обнаружил, что эти люди были психологически истощены. То есть утратили интерес к работе, пропало чувство радости и удовольствия от жизни, в результате чего возникает недостаток жизненной силы и энергии. Исследования показали, что причина этого кроется не в физическом истощении работника, хотя оно и связано с физическим истощением на работе, а в хроническом стрессе, который испытывает работник на рабочем месте. Возникновение негативных условий на рабочем месте оказывает ежедневное давление на работников и является началом наступления «профессионального выгорания». Психологическое истощение работника приводит к уменьшению производительности на рабочем месте.

Эстафету исследования проблемы «профессионального выгорания» после доктора Г. Фреденберга продолжили Дж. Гринберг, М. Буриш, К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Э. Хартман. В России этой проблемой занимались такие отечественные ученые-психологи, как М.В. Борисова, В.В. Бойко, А.В. Емельяненко, Н.Н. Сафукова, В.Е. Орел и Л.Г. Федоренко. При широком интересе ученых к всеобщей проблеме профессионального выгорания, остаются вопросы, требующие специальных исследований и методических разработок.

На основе теоретических положений, уточним, что профессиональное выгорание – это сложное психологическое состояние, которое, может возникнуть у сотрудников в результате длительного стресса, высоких нагрузок и отсутствия мотивации на рабочем месте.

Основные проблемы, связанные с профессиональным выгоранием, включают:

– утрата мотивации и интереса к работе: сотрудники перестают видеть смысл в деятельности, что приводит к снижению производительности и качества работы;

– эмоциональное истощение: продолжительный стресс и напряжение приводят к эмоциональной усталости, которая проявляется в виде раздражительности, апатии и депрессивных настроений;

– деперсонализация: это процесс, при котором сотрудники начинают относиться к своим коллегам и клиентам с отстраненностью и даже негативизмом, что разрушает рабочую атмосферу и межличностные отношения;

– снижение личностной эффективности: сотрудники чувствуют себя неспособными справиться с рабочими задачами, что приводит к ухудшению самооценки и чувству собственной неэффективности;

– профессиональное выгорание может привести к различным физическим проблемам, таким как бессонница, повышенное артериальное давление, проблемы с сердцем и иммунной системой;

– выгорание на работе может повлиять на личную жизнь, вызывая конфликты в семье и с друзьями, а также снижение качества личных отношений;

– сотрудники, пережившие выгорание, часто ищут новые места работы, что приводит к потере квалифицированных кадров и дополнительным затратам на обучение новых сотрудников, то есть увеличивается текучесть кадров;

– выгорание может привести к утрате доверия и уважения к руководству и компании в целом, что сказывается на корпоративной культуре и имидже организации, снижается лояльность к компании.

Для предотвращения и преодоления профессионального выгорания

важно обеспечить сотрудникам условия для восстановления сил, поддержания баланса между работой и личной жизнью, а также создать позитивную рабочую среду, в которой они могут чувствовать себя целеустремленными и мотивированными.

Основные факторы, приводящие к профессиональному выгоранию в современное время, могут включать:

- увеличение рабочей нагрузки: современные технологии (например: различные мессенджеры) и социальные ожидания могут привести к увеличению объема работы и чувству постоянной связанности с работой;

- неравновесие между работой и личной жизнью может привести к перегрузке, истощению и выгоранию;

- недостаток поддержки: отсутствие поддержки со стороны руководства, коллег или близких людей может усилить чувство изоляции и уязвимости;

- монотонность и отсутствие стимуляции: рутинная и некомпетентная работа может вызвать чувство уныния и отсутствия мотивации;

- напряженные отношения на работе, проблемы с коллегами, конфликты, недовольство в коллективе также могут способствовать профессиональному выгоранию;

- недостаток самоуправления: Отсутствие возможности контролировать свою работу и принимать решения может усугубить чувство беспомощности и страха.

Для предотвращения профессионального выгорания современному работнику важно обращать внимание на свои эмоции и физическое состояние, ставить границы между работой и личной жизнью, искать поддержку у коллег и близких, избегать перегрузок на работе, находить время для отдыха, развивать навыки самоуправления и мотивации. Важно

помнить, что забота о себе и своем здоровье является ключом к успешной и долгосрочной карьере.

Профессиональное выгорание в современной организации может иметь негативные последствия как для сотрудников, так и для самой организации. Обозначим некоторые из возможных последствий:

– снижение производительности: сотрудники, испытывающие синдром выгорания, могут стать менее эффективными в выполнении своих обязанностей, что приводит к снижению общей производительности организации;

– увеличение текучести кадров: выгорание может привести к тому, что сотрудники будут искать работу в других местах, что повышает затраты на подбор и обучение новых сотрудников;

– снижение удовлетворенности работой: сотрудники, испытывающие выгорание, могут чувствовать себя демотивированными и неудовлетворенными своей работой, что может отразиться на их эмоциональном состоянии и отношениях с коллегами;

– ухудшение здоровья: выгорание может привести к различным проблемам со здоровьем, включая стресс, депрессию, тревогу и физические болезни, что может повысить затраты на здравоохранение и отпуска по болезни;

– Снижение качества работы: сотрудники, испытывающие выгорание, могут производить работы более низкого качества, что может повлиять на репутацию организации и ее способность удовлетворять потребности клиентов;

– нарушение командной работы: выгорание может привести к конфликтам и напряжению в коллективе, что может нарушить сплоченность и сотрудничество внутри команды;

– увеличение риска ошибок: сотрудники, испытывающие выгорание, могут быть более склонны к ошибкам и несчастным случаям на

рабочем месте, что может привести к дополнительным затратам и проблемам для организации.

Из перечисленных последствий мы видим, что выгорание сотрудника является очень важной проблемой современности, которая серьезно влияет на эффективность работы любой компании. Чтобы предотвратить профессиональное выгорание и минимизировать его последствия, организация должна уделять внимание благополучию своих сотрудников, предоставлять им возможности для отдыха и восстановления, а также создавать здоровую рабочую среду, в которой сотрудники могут чувствовать поддержку и ценность. Человек не робот, человек работает по законам природы. Не стоит этого забывать всем руководителям, когда думают о своих сотрудниках.

Профессиональное выгорание является серьезной проблемой в современной организации, которую можно предотвратить или смягчить с помощью различных методов профилактики. Выделим несколько полезных методов профилактики, которые могут помочь современному руководителю справиться с этой проблемой и поддержать благоприятный климат в организации:

- сбалансированное время и задачи: важно уделять достаточно времени как работе, так и отдыху. Правильное распределение задач и расстановка приоритетов, помогает избежать перегрузки на рабочем месте;

- поддержание физического и эмоционального состояния сотрудников. Активный образ жизни, здоровое питание, общение с друзьями – все это необходимо в жизни человека для здорового существования;

- соблюдение границ между работой и личной жизнью: важно устанавливать четкие границы между работой и личной жизнью;

– в напряженный или тяжелый момент работы человеку требуется поддержка коллег, руководства. Необходимо создать условия, чтобы сотрудник чувствовал эту поддержку, а не замыкался в себе;

– развитие профессиональных навыков является отличным методом для борьбы с монотонностью и рутинной;

– психологическая поддержка позволяет человеку преодолеть эмоциональный стресс. Психологические тренинги помогут справиться с негативными эмоциями и стрессом;

– регулярные перерывы в работе. Системный отдых поможет сохранить энергию и повысить эффективность труда.

Проблема профессионального выгорания является чрезвычайно актуальной и важной в современном управлении. В современном мире, где конкуренция на рынке труда высока, а требования к результатам работы постоянно растут, проблема выгорания становится все более заметной. Она может привести к значительным потерям для компаний, включая снижение производительности, увеличение текучести кадров, росту затрат на повышение квалификации новых сотрудников и ухудшение репутации организации. Современные управленцы должны быть в курсе этой проблемы и принимать активные меры для ее предотвращения и решения. Это может включать в себя создание благоприятного психологического климата в коллективе, обеспечение работы в комфортных условиях, предоставление возможности для профессионального роста и развития, а также организацию эффективной системы поддержки сотрудников.

Таким образом, проблема профессионального выгорания является не только актуальной, но и требует немедленного внимания со стороны руководства организаций для поддержания эффективности работы, благополучия сотрудников, достижения целей организации.

Использованные источники:

1. Столярова, В.А. Психология функциональных состояний : учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 108с.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 3 - е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с.