

УДК 159.942.5

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Е. А. Безрукавенко

студент 4 ого года обучения,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: bezrukavenko.ekaterina@mail.ru

Научный руководитель

Г. А. Молохина

к.псх.н, доцент

кафедры «Психология и управление персоналом»

Аннотация: рассмотрена проблема синдрома профессионального выгорания у офисных работников. Проведен анализ причин и последствий синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, самочувствие, офисные работники.

PROFESSIONAL BURNOUT OFFICE WORKERS

E.A. Bezrukavenko

Scientific adviser

G.A.Molokhina

Abstract: the problem of burnout syndrome among office workers. The analysis of the causes and consequences of burnout syndrome.

Keywords: professional burnout, mood, office workers.

Актуальность исследования синдрома профессионального выгорания у офисных работников обусловлена массовым проявлением данного синдрома у представителей социономических профессий (профессий типа «Человек – человек»). Последние время всё чаще говорят о профессиональном выгорании офисных работников. Врачи бьют тревогу, хотя в России

«офисный синдром» пока и не является официальным диагнозом. В группе риска находятся около 35 миллионов россиян.

Профессиональное выгорание – это сложный психологический феномен современности, возникший как следствие интенсификации профессиональной деятельности, роста интеллектуальных нагрузок при существенном снижении двигательной активности. Данный синдром часто затрагивает профессиональную деятельность специалистов, развиваясь на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека[1].

Профессиональное выгорание негативно сказывается на самочувствии офисных работников, их взаимодействии с близкими людьми, качестве профессиональной деятельности[2]. Синдром возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Э. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

К общим причинам относятся профессионального выгорания относят [1]:

- интенсивное общение с разными людьми, в том числе негативно настроенными;
- работа в меняющихся условиях, столкновение с непредсказуемыми обстоятельствами;
- особенности жизни в мегаполисах, в условиях навязанного общения и взаимодействия с большим количеством незнакомых людей в общественных местах, отсутствие времени и средств на специальные действия по улучшению собственного здоровья.

На здоровье даже самых крепких людей негативно сказывается сидячий образ жизни, неправильное питание, стереотипность движений, эмоциональное напряжение, ненормированный график работы. Неврологи

всерьёз озадачены возможной эпидемией офисного синдрома – состояние здоровья человека, которое объединяет множество различных симптомов, таких как: невротические расстройства, появившееся безразличие к своим должностным обязанностям, эмоциональное истощение, ощущение профессиональной несостоятельности.

Среди физических проявлений: лишний вес, ухудшение зрения, сердечно-сосудистые заболевания. В Интернете можно встретить такое понятие как синдром «компьютерной мыши». У каждого шестого человека, который работает на компьютере, встречается отёк нерва руки и сухость в глазах.

Боли в шее и спине, вызванные мышечными спазмами, являются начальными проявлениями офисного синдрома. Людей с этими симптомами объединяет работа на компьютере, малоподвижный образ жизни и молодой возраст. Чаще всего заболеванию подвержены обладатели неудобного рабочего места и люди, испытывающие негативные чувства по отношению к своей работе.

Экономия руководства на эргономике рабочих мест сотрудников, не соответствующая их требуемым параметрам, порождает и усугубляет проблемы со здоровьем у работников офисов. Исследования показывают, что если работника не удовлетворяют условия работы, зарплата, межличностные отношения в коллективе, то риск появления психосоматики значительно возрастает.

В целом, можно сказать, что профессиональное выгорание негативно сказывается на самочувствии офисных работников, их взаимодействии с близкими людьми, качестве профессиональной деятельности. Так как, синдром профессионального выгорания возникает тогда, когда ресурсы человека по преодолению стрессовой ситуации превышены, то меры по снижению уровня выгорания в первую очередь должны быть направлены на восстановление дефицита внутренней энергии и ограничение их потери. Развитие выгорания возможно предотвратить, если постоянно накапливать

ресурсы и своевременно восстанавливать их затраты, а также использовать адекватные ситуациям копинг-стратегии.

Таким образом, целью нашего эмпирического исследования является изучение проявлений синдрома профессионального выгорания офисных работников и разработка программы профилактики синдрома профессионального выгорания.

Объект исследования: офисные работники.

Предмет исследования: особенности синдрома профессионального выгорания.

Мы полагаем, что синдром профессионального выгорания связан с неудовлетворенностью личными достижениями и профессиональной деятельностью, низким уровнем профессиональной мотивации, уровнем увлеченности работой.

Библиографический список

1. Самоукина Н.В. (ПИ РАО) Синдром профессионального выгорания, «Медицинская газета» №43 – 8 июня 2005 г. «Синдром эмоционального выгорания».
2. Милова Ю.В. [К вопросу о личном здоровье.](#) // [Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию.](#) 2015. Т. 2. № 1. С. 27-30.

