

УДК 331.45:331.472:159.942.5

СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

Попов Ю.А.

*Ассистент кафедры экономической теории
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация

В данной статье рассмотрены офисные сотрудники, как одна из наиболее многочисленных групп работников организаций различных сфер деятельности. Проанализирована проблема синдрома «эмоционального выгорания», ее влияние на состояние здоровья человека, а также последствия для его жизнедеятельности и профессиональной реализации. Приведены возможные пути профилактики и преодоления данного синдрома.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, офисный работник, здоровье, образ жизни, негативное влияние, продуктивность.

SYNDROME OF “EMOTIONAL BURNING OUT” AS AN ACTUAL PROBLEM OF OFFICE WORKERS

Popov Yu.A.

*Assistant of the department of economic theory
FSBEI HE «Saint Petersburg State University
of Industrial Technologies and Design»
St. Petersburg, Russia*

Annotation

This article considers office employees as one of the most numerous groups of employees of organizations in various fields of activity. The problem of the syndrome of “emotional burnout”, its effect on the state of human health, as well as the consequences for its life and professional implementation, are analyzed. Possible ways of preventing and overcoming this syndrome are given.

Keywords: burnout, office worker, health, lifestyle, negative impact, productivity.

На сегодняшний день все большее число результатов исследований, а также публикации в средствах массовой информации сообщают о том, что офисные сотрудники организаций различного уровня и направленности не

удовлетворены своим положением на работе, не ощущают радости, не видят стимула. Люди устают от монотонной работы, от плохого отношения к себе со стороны начальства и наоборот. Вместе с тем, случившаяся весной 2020 года пандемия новой коронавирусной инфекции стремительно изменила уклад жизни большого количества людей.

Пожалуй, каждый человек хотя бы раз сталкивался, например, с грубостью или отстраненностью врачей, с бюрократами, ненавидящими работу с людьми, с раздражительными преподавателями, ведущими монотонные скучные лекции, не вовлеченными в работу с аудиторией. Всё это является симптомами такого понятия, как эмоциональное выгорание и от этой проблемы не застрахован ни один человек.

Работа в офисе для человека, который живет в городе и зачастую испытывает дефицит свежего воздуха, может дополнительно стать причиной стрессов и различных заболеваний. В наши дни понятие «офисный работник» или даже «планктон» стало практически нарицательным, и часто этим обозначают, что человек ведет малоподвижный, неактивный образ жизни. Для профилактики необходимо поддерживать баланс работы и отдыха, сидячей и активной работы. Необходимо делать кратковременные перерывы, разряжая свое тело от монотонного сидения за монитором. В конце концов, вырабатывается защитная реакция, и наступает эмоциональное выгорание в собственном значении слова. Человек больше не реагирует на то, что раньше его побуждало к продуктивной работе, не интересуется вопросами, связанными с его профессией, устает от коллег и клиентов, считает дни до отпуска. Мысли о смене работы и огорчения по поводу потраченных лет обучения профессии начинают все больше угнетать. Поэтому главной целью данной статьи является рассмотрение такого сложного понятия, как эмоциональное выгорание.

Перед тем, как проанализировать само понятие «эмоциональное выгорание», а также различные варианты его преодоления, стоит рассмотреть кто же такие офисные работники. На сегодняшний день трактовок очень много, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

но по своему значению они достаточно близки друг к другу. К примеру, в ежедневной газете «Ведомости» существует специальный словарь бизнеса, в котором подробно описываются значения слов. Если обобщить и сделать это определение более простым и усвояемым, то офисный работник – это лицо, работающее и подчиняющееся внутреннему трудовому распорядку предприятия/организации, выполняющее свои обязанности в помещении данным руководителем организации. [1] В основном, эти люди выполняют свою работу, опираясь на трудовой договор (контракт), где у каждой из сторон есть свои полномочия. В узком смысле офисный работник это - служащий, «белый воротничок», человек, исполняющий техническую или письменную деятельность в условиях работы офиса.

Основной сложностью в работе офисного сотрудника, является постоянное присутствие в помещении, отсутствие свежего воздуха и как самое частое явление – это суэта и загрязненность атмосферы, которая сказывается на здоровье. Также следует отметить, что сама работа за компьютером приносит вред для глаз, а сидячая работа – для спины и шеи. Это обусловлено сидячей работой и отсутствие физических нагрузок. Усугубляет ситуацию то, что большинство офисных работников вне работы также ведут малоподвижный образ жизни. Список сидячих профессий огромен – это и водители, и программисты, и руководители. Офисные работники проводят в сидячем положении 45—70 часов в неделю и это только по работе, некоторые еще и по выходным лежат на диване. [2]

Люди быстро привыкают к такому образу жизни и даже и не задумываются о необходимости менять привычки, распорядок дня или рацион. Научные исследования по данному вопросу показали, что нежелающих применять физические нагрузки среди офисных работников большинство. Даже привычная ходьба пешком становится в тягость, и работники по своей возможности пытаются заменить свои усилия за счет транспортных средств. Связано это, в том числе, и с тем, что без постоянной нагрузки, мышцы ослабевают. Уверенно
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

можно сказать, что сейчас таких людей все больше и больше, хотя для физически здоровых, ведущих активный образ жизни, людей непривычно и, возможно, даже не комфортно долгое время находиться в сидячем положении.

Малоподвижный образ жизни в организме формирует токсины усталости, что приводит к быстрой угнетенности от, казалось бы, простой физической или умственной работы. Такие люди вынуждены делать постоянные паузы, им сложно сосредоточиться. Однако проблема не только в низкой производительности, но и в риске для здоровья. Именно на свежем воздухе, особенно при адекватных физических нагрузках, организм восстанавливается и укрепляется. Человеку необходимо получать энергию из окружающей среды, чтобы оставаться здоровым.

Часто среди работников офиса можно наблюдать ухудшение как физического, так и психологического здоровья. Свою лепту вносит рентгеновское и электромагнитное излучения монитора, которым постоянно подвергаются работники, проводящие много времени за компьютером. В дополнении к тому, что рабочее место организовано неправильно, сами работники плохо подготовлены для работы на компьютере. Очень часто люди не знают, как грамотно выбрать монитор, на каком расстоянии от него сидеть или как грамотно обустроить рабочее место. Многие люди, работающие за компьютерами, страдают расстройствами нервной системы или двигательного аппарата.

Основные негативные факторы, влияющие на организм:

- неизбежное мерцание изображения на экране;
- долгое сидение в одной и той же позе, которое влияет как на мышцы, так и на кости;
- рентгеновское и электромагнитное излучение;
- постоянное напряжение зрения из-за того, что человек долго смотрит в одну точку;

- большая умственная и эмоциональная нагрузка при отсутствии физической;
- неверная организация рабочего места;
- однообразность и монотонность рабочего процесса;
- повышенный риск заболеваний из-за долгого нахождения в помещении, которое не проветривается.

Проблему негативного влияния компьютера на человека сейчас активно исследуют ученые в различных странах. Специалисты указывают на то, что длительная работа за компьютером может вызывать риск таких проблем со здоровьем как: утомляемость глаз; стенокардия; боли в спине, шее, пояснице; стресс, депрессия; воспаления сухожилий; головные боли, головокружение; проблемы с кожей, например угри; ухудшение способности концентрировать внимание; проблемы со сном и многое другое.

Для профилактики необходимо поддерживать баланс работы и отдыха, сидячей и активной работы. Необходимо делать кратковременные перерывы, разряжая свое тело от монотонного сидения за монитором.

SuperJob.ru. в своем исследовании пишет о рабочих конфликтах и регулярных эмоциональных напряжениях, которыми зачастую сопровождается офисная жизнь. Недосып, усталость, малоподвижность приводит к общему состоянию раздражения, когда новая информация уже не усваивается. Одной из самых основных причин является эмоциональное выгорание, после которого сотрудник либо срывается на своих коллег, либо уходит в себя и запускает саморазрушение своего организма. Синдром эмоционального выгорания служит катализатором множества других проблем офисного сотрудника, где помощь специалиста просто необходима.

Основоположник понятия «эмоциональное выгорание» Х. Дж. Фрейденберг в своих трудах характеризует состояние здоровых людей, но находящихся в постоянном взаимодействии с социумом при тесном контакте,

например, с сослуживцами, клиентами, так же при оказании профессиональной помощи. [3]

Эмоциональное выгорание – состояние, для которого характерно нарастание эмоционального истощения в сфере общения с включением когнитивных искажений. Другими словами, это состояние является механизмом психологической защиты для личности и проявляется в частичной форме исключения эмоций на психотравмирующие воздействия. Признаками эмоционального выгорания принято считать умственное, эмоциональное истощение, личную отстраненность, физическое утомление, а также снижение удовлетворения от выполняемой работы. Психологи считают, что выгорание выступает механизмом защиты человечества от стресса.

Проводя исследования в области нарушений профессионального развития личности А.К. Маркова выделяла причины возникновения эмоционального выгорания. Самыми основными, она считала профессиональные деструкции личности, а именно:

1. Запоздывающее карьерное развитие по сравнению с социальными нормами;
 2. Разрушение профессионального сознания, неправильно поставленные цели и задачи;
 3. Сложности на новом месте, неумение вживаться в незнакомый коллектив, дезадаптация;
 4. Неправильное проставление задач, планирование. Имеются в виду случаи, когда человек не включает в свою работу такой важный аспект, как последовательность, он берется за желаемые задачи без разбора;
 5. Уход от социальных и личностных норм профессионального развития;
 6. Торможение карьерного роста и развития из-за проблем со здоровьем.
- Тут может возникнуть то же самое эмоциональное выгорание, либо серьезные заболевания, не позволяющие чувствовать себя комфортно в рабочем процессе.

Иными словами, профессиональные деформации не дают гармонично развиваться личности, разрушая её положительные качества, такие как адаптивность, внимательность, последовательность и нарушая продуктивность работника в целом.

В свою очередь, видный отечественный ученый-психолог В. В. Бойко в своей работе «Синдром «эмоционального выгорания в профессиональном общении» представил три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение (имеет такие симптомы как: неудовлетворенность собой, тревога, переживание, ощущение «клетки»);
2. Резистенция (имеет такие симптомы как: неадекватная реакция, эмоциональная дезориентация, экономия эмоций);
3. Истощение (имеет такие симптомы как: эмоциональная отстраненность (деперсонализация). [4]

Работа по предупреждению эмоционального выгорания в условиях работы офиса заключается в совокупности мер, которые можно предпринять ещё до возникновения непосредственных проблем. Необходимо работать по нескольким направлениям: улучшение условий труда, характер складывающихся отношений внутри коллектива, а также психологическое и физическое самочувствие отдельных сотрудников. Исходя из этого, серьезное значение приобретают следующие действия:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей – достижение краткосрочных целей поможет почувствовать состояние успеха;
- регулярные перерывы для предотвращения психологического и физиологического истощения;
- овладение навыками саморегуляции для релаксации и приобретения положительного настроения;
- обучение и развитие в профессиональном плане, что поможет сотрудникам не замыкаться внутри своего коллектива, но и взглянуть на мир шире;

- избегание конкуренции там, где она не нужна для уменьшения агрессии и чувства тревоги;
- обмен с другими своими чувствами и переживаниями, что значительно снижает риск эмоционального выгорания;
- поддержание физической формы;
- планирование нагрузки и разумная трата собственных сил;
- определение путей переключения на другой вид деятельности.

Большое значение для сохранения профессионального здоровья и противостоянию эмоциональному выгоранию офисных работников имеют модели преодолевающего поведения. Полезным являются поиск социальной поддержки и уверенные действия. Ассертивное поведение – ответственность за свои действия, самоуважение и уважение к другим. Плохие способы поведения – избегание, манипулирование, агрессия. Они повышают эмоциональное выгорание.

Наряду с этим, профилактика может проводиться различными путями: либо это преобразование рабочего помещения/офиса, либо это работа непосредственно с самими людьми, где будут проводиться игры, тренинги и так далее, либо коллективные выезды и многое другое. В любом случае работа необходима для офисных работников, предупреждения у них эмоционального выгорания и прочих проблем, связанных с работой в замкнутом пространстве.

Таким образом, подводя итог, следует отметить, что офисные работники составляют огромную часть населения, которому необходима поддержка и внимание. Эмоциональное выгорание является сложной проблемой, с которой сталкивается фактически каждый человек. В этом случае будет необходима не только помощь самим «выгоревшим» сотрудникам предприятий/организаций, но и деятельность по повышению их продуктивности, что в глобальном смысле способствует развитию экономики страны в целом.

Библиографический список:

1. Аносова, Е. М. Словарь бизнеса / Е. М. Аносова // Ведомости – 2009. – № 13.
2. Лине, А. П. Онлайн газета «Медико-социальные проблемы офисных работников» / А. П. Лине. – Режим доступа: <http://naturalmedicine.ru>, свободный.
3. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального выгорания» / Т. В. Форманюк. - М.: Парад, 2014. – 245 с.
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций / В.В. Бойко СПб.: Азбука, 2014. – 131 с.

Оригинальность 93%