

ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА «ВЫГОРАНИЯ» НА УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ ОРГАНИЗАЦИИ

Керея Е.Л.

**Научный руководитель: Кудинова М.М. к.э.н., ст. преподаватель
Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина**

Синдром выгорания – это достаточно новая форма психосоциального расстройства личности. Следует отличать синдром выгорания (далее СВ) от синдрома хронической усталости (СХУ), так как возникновение СВ чаще всего вызвано рабочими стрессами, высоким уровнем ответственности и уровнем интеллектуальной нагрузки. Научно доказано, что оба эти недуга действительно присутствуют и многие категории людей, особенно в развитых странах, попали под их воздействие или же своими действиями вызвали симптоматику схожую с СВ.

Актуальность этой темы не вызывает сомнений, так как многие зарубежные компании в полной мере ощутили на своей деятельности результаты действия данного синдрома. В организации он проявляется в двух формах. Первая форма – это потеря ценных кадров, вследствие того, что отдельные сотрудники становятся недостаточно компетентными, не способны решать поставленные задачи и, следовательно, принимать рациональные решения. Вторая форма – это результирующий показатель снижающейся прибыли, так как практически во всех сферах деятельности прибавочную стоимость приносит именно человеческая деятельность в разных формах проявления.

На наш взгляд, некоторый временной лаг, который присутствует в нашей стране во всех сферах экономики, в свете данной проблемы, оказал положительное воздействие. Отечественные специалисты имеют возможность проанализировать существующий опыт «выгорания» сотрудников и разработать компенсирующие мероприятия, а организации – выработать социальную политику и стратегию нивелирования отрицательных воздействий рабочих факторов на человека.

Человеческая жизнь и потенциал являются безграничными и бесценными. Но, вместе с тем, человеческая психика, без необходимой тренировки, хрупка. Поэтому молодым специалистам, которых готовят и выпускают украинские ВУЗы, целесообразно исследовать аспекты СВ и уметь избегать его причины и последствия.

Синдром выгорания – это явление, которое возникает за значительный период времени. Точно определить период невозможно, так как на него влияет большое количество факторов, среди них, выделим:

- Ежедневная коммуникация – чем больше и с большим количеством людей, тем неблагоприятнее воздействует на человеческий организм.
- Отношения в коллективе на работе и дома. Качество связей с индивидами, их характер – сказывается на личности. Имеет место как прямая, так и обратная связь.
- Занимаемая должность. Чем больше ответственность – тем выше вероятность того, что данный сотрудник первым подвергнется воздействию синдрома выгорания. В этой категории мало что зависит от внешних факторов, так как должность во многом – это выбор человека. На рынке труда заработная плата и обязанности в совокупности с возлагаемой ответственностью растут прямо пропорционально, поэтому при выборе

места работы следует трезво оценивать ситуацию не только в данный момент, но и в долгосрочной перспективе.

- Когнитивная нагрузка. Уровень эмоциональной и интеллектуальной нагрузки также оказывает сильное воздействие на человека. В последнее время нередко случаи возникновения когнитивного диссонанса, во многом это связано с тем, что индивид на работе и дома вырабатывает две совершенно разные модели поведения и, если они противоположны, возникает сильнейший эмоциональный дискомфорт, который вполне может привести к дистрессу.

В основе всех вышеперечисленных факторов лежит такое понятие как «стресс».. Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Среди стрессов, возникающих в процессе трудовой деятельности, и способных повлиять на возникновение синдрома выгорания выделим:

- Рабочий стресс (в англоязычной литературе job stress, work stress), возникает из-за причин, связанных с работой– условий труда, места работы.
- Профессиональный стресс (occupational stress), возникает из-за причин, связанных с профессией, родом или видом деятельности.
- Организационный стресс (organizational stress) – вследствие негативного влияния на работника особенностей той организации, в которой он трудится.

Представленная классификация показывает, с каким конкретным видом стресса сотрудник может столкнуться, в зависимости от выполняемых обязанностей. Однако, кроме данного разделения, которое можно отнести к горизонтальному, присутствует и вертикальное разделение, представленное на рис. 1.

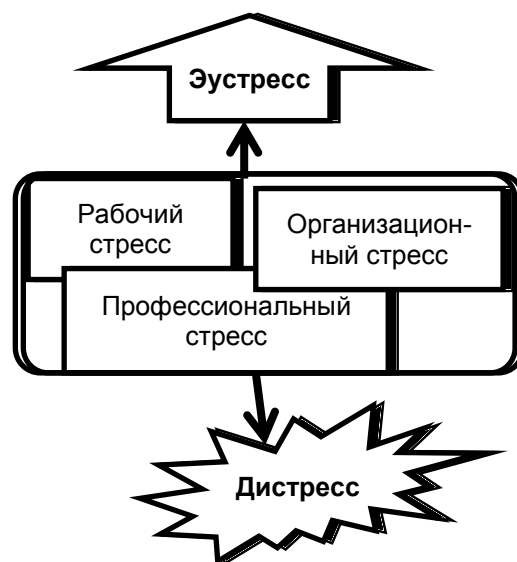


Рис.1 Воздействие стрессовой ситуации на организм человека

Как видно из рисунка, стресс может вызвать как мобилизацию способностей организма (эустресс), так и полный их упадок с возможностью возникновения тяжелых соматических заболеваний (дистресс), а также синдрома выгорания.

Таким образом, проанализировав причины, вызывающие синдром выгорания, можно сделать следующий вывод: данное расстройство возникает в течении некоторого периода времени, который определяется индивидуальными психофизиологическими возможностями человека, а также уровнем нагрузки,

которую он испытывает. Причины вызывающие данный синдром указаны выше, конкретный вид стресса, который испытывает человек, необходимо, по возможности превращать в эустресс, тогда выигрывают обе стороны (работодатель и сотрудник), в случае же, когда данное действие невыполнимо, следует временно переключиться на другой вид деятельности, который снижает психологическую нагрузку на человека. На наш взгляд целесообразно следовать примеру японских и американских производителей, которые размещают на своей территории, так называемые, релакс-комнаты. В этих помещениях сотрудники во время перерыва могут расслабиться, выбрав мультимедийное сопровождение по своему усмотрению, либо же просто поспать. Подобная практика приводит к увеличению работоспособности и снижению накопленного за время работы уровня стресса.