

Кузьмин Роман Сергеевич
студент,
кафедра «Педагогика и психология»,
Тольяттинский государственный университет, РФ, г. Тольятти

«Особенности проявления и профилактика синдрома эмоционального выгорания у сотрудников коммерческих и государственных организаций»

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, коммерческая организация, государственная структура, профилактика, профессиональная деформация, стресс-менеджмент, организационная культура, психологическое благополучие, производительность труда

Аннотация: данная статья посвящена изучению особенностей синдрома эмоционального выгорания у сотрудников коммерческих и государственных организаций. Анализируются причины возникновения, симптомы и последствия данного явления, а также предлагаются профилактические меры для поддержания психологического благополучия персонала.

Keywords: Burnout Syndrome, Commercial Organization, Governmental Structure, Prevention, Professional Deformation, Stress Management, Organizational Culture, Psychological Wellbeing, Work Productivity

Abstract: This article focuses on exploring the characteristics of burnout syndrome among employees of commercial and government organizations. The study analyzes its causes, symptoms, consequences, as well as proposes preventive measures aimed at maintaining employee's psychological wellbeing.

В условиях современной экономики и высоких требований к производительности труда эмоциональное выгорание становится серьезной

проблемой для многих компаний и учреждений. Данный феномен проявляется снижением мотивации, чувством усталости и раздражительностью, возникающими вследствие длительного воздействия психоэмоционального стресса. Важно отметить, что выгорание негативно сказывается не только на сотрудниках, но и на организациях в целом, приводя к ухудшению качества работы, росту конфликтности и увеличению количества ошибок.

По мнению отечественных исследователей (Водопьяновой Н.Э., Старченко Е.С.) и зарубежных авторов (Freudenberger Н.Ж., Maslach С.), ключевым фактором эмоционального выгорания является хроническое перенапряжение, связанное с интенсивностью рабочего графика, высоким уровнем ответственности и дефицитом социальных ресурсов.

Сотрудники коммерческих предприятий часто испытывают высокую нагрузку, обусловленную необходимостью достижения конкретных показателей и выполнением планов продаж. Такая среда способствует развитию чувства тревоги и напряжения, особенно у тех, кто склонен к перфекционизму и стремлению постоянно соответствовать ожиданиям руководства. Однако наиболее характерным признаком эмоционального выгорания в коммерческих компаниях является именно стадия напряжения, характеризующаяся повышенной тревожностью и утомляемостью.

Государственный сектор отличается иными условиями труда, включая строгую регламентацию процессов и ограниченность возможностей карьерного роста. Здесь преобладают черты профессиональной деформации, такие как равнодушие к рабочим обязанностям и формализация межличностных коммуникаций. Эта форма эмоционального выгорания характеризуется ощущением внутренней пустоты и утратой интереса к выполнению служебных обязанностей.

Выгорание оказывает значительное влияние на жизнь сотрудника и организацию. Среди распространенных последствий выделяются ухудшение физического здоровья, снижение продуктивности, рост конфликтов и

неудовлетворенность трудом. Помимо индивидуальных проблем, эмоциональное выгорание отрицательно отражается на уровне вовлеченности сотрудников, способствуя формированию негативного отношения к труду и коллективу.

Исследователи отмечают, что профилактика эмоционального выгорания необходима для снижения потерь, вызванных снижением работоспособности и повышением текучести кадров.

Рекомендации по предупреждению эмоционального выгорания

Предупреждение эмоционального выгорания требует комплексного подхода. Важнейшими мерами профилактики являются:

- повышение информированности руководителей о симптомах и последствиях выгорания;
- регулярная оценка психологической обстановки в коллективе и разработка программ по управлению стрессом;
- улучшение коммуникационных каналов и поощрение конструктивного взаимодействия между сотрудниками и руководством;
- предоставление сотрудникам возможности повышения квалификации и саморазвития.

Эти меры способствуют укреплению корпоративной культуры, повышению уровня удовлетворенности трудом и улучшению общего климата в коллективе.

Синдром эмоционального выгорания представляет серьезную проблему для современных организаций, поскольку снижает эффективность работы сотрудников и повышает риски нарушений трудового процесса. Осознанное отношение работодателей к данному вопросу и внедрение профилактических мер помогают предотвратить негативные последствия и поддерживать работоспособность персонала на высоком уровне. Необходимо создавать комфортные условия труда, организовывать обучение стрессоустойчивости и формировать атмосферу взаимоподдержки в коллективе.

Список литературы:

1. Boyko V.V. *Energy of Emotions in Communication* [Энергия эмоций в общении]. St. Petersburg: Peter Publ., 1996.
2. Freudenberger H.J. “Staff burn-out.” *Journal of Social Issues*, vol. 30, no. 1, pp. 159–165, 1974.
3. Grizdova I.V. & Kuz'min R.S. “Burnout Syndrome Among Employees of Commercial and Public Organizations” [СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ КОММЕРЧЕСКОЙ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ], unpublished manuscript, Togliatti State University, 2023.
4. Maslach C. & Jackson S.E. *Psychology of Emotional Exhaustion*. Moscow: April Press Publ., 2001.
5. Starchenko E.S. “Emotional Burnout: Reasons and Ways to Overcome it” [Эмоциональное выгорание: причины и пути преодоления]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], No. 4, 2015.
6. Waterpijanova N.E. *Professional Burnout: Diagnosis, Prevention, Overcoming* [Профессиональное выгорание: диагностика, профилактика, преодоление]. Saint-Petersburg: Rech Publ., 2009.
7. World Health Organization. Fact Sheet No. 386, 2023.

