

## **ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ**

**Тремасова Наталья,**

*студентка 4 курса экономического факультета*

*E-mail: natasha\_tremasova@mail.ru*

*Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва  
г.Саранск*

**Земскова Елена Сергеевна,**

*кандидат экономических наук, доцент кафедры экономической теории*

*Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва  
г. Саранск*

*Статья посвящена синдрому профессионального выгорания, как одной из важнейших угроз экономической безопасности личности. Рассмотрены риски возникновения синдрома, а также факторы, влияющие на его развитие. Представлены варианты нейтрализации данной угрозы*

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, экономическая безопасность личности, угрозы экономической безопасности личности

Конституция РФ провозглашает наше государство социальным. С этой точки зрения мы можем утверждать, что удовлетворение потребностей каждого конкретного человека и повышение уровня и качества жизни населения страны в целом, является главной целью нашей страны. Проблема обеспечения экономической безопасности личности в российской экономической науке является недостаточно разработанной. Исследование основ экономической безопасности личности представляет особый интерес, так как именно личность представляет собой базис не только экономической, но и всех прочих компонентов национальной безопасности.

Под экономической безопасностью личности мы понимаем состояние защищенности человека как биосоциальной системы от экономических факторов риска на уровне его личных интересов и потребностей.

Очевидно, что достижение интересов экономической безопасности напрямую зависит от степени удовлетворения потребностей человека, причем, первостепенное значение имеют базисные потребности. Следуя подходу А. Маслоу, удовлетворение физиологических потребностей имеет первостепенное значение для человека и именно удовлетворенность этих потребностей предопределяет появление потребностей более высокого порядка. Вместе с тем, забота о «хлебе насущном» направлена на получение дохода посредством трудовой деятельности, а, значит, определяется физической и психологической способностью человека к труду [1].

Существующая напряженность на рынке труда, рассчитываемая как отношение числа незанятых граждан, зарегистрированных в службах занятости, к числу вакантных рабочих мест, составляет 2,1 ед. в 2014 году [7]. Данный показатель порождает психологическую «накаленность», постоянный страх потерять работу и как следствие необходимость работать все больше и больше.

В этой связи появляется и распространяется такое явление как «синдром профессионального выгорания». Впервые понятие «профессиональное выгорание» было отмечено в научной литературе американским психологом Фрейденбергом и означало психологическое состояние людей, тесно общающихся с другими людьми. По началу в эту группу входили люди, которые работали в психиатрических клиниках и кризисных центрах, а затем туда объединили всех, кто по роду своей деятельности так или иначе общается с людьми. К сожалению, этому синдрому подвержены представители многих профессий. Синдром профессионального выгорания может возникнуть как у простого работника социальной сферы, так и у самого успешного врача. В Америке и Европе данной проблеме уделяют пристальное внимание: издается литература, проводятся исследования у работников различных сфер [2].

Итак, что же такое «профессиональное выгорание» на современном этапе? *Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.* Синдром возникает в результате накапливания отрицательных эмоций без их «выплеска». Следует отметить, что это очень опасное явление, так как длится не кратковременным эпизодом, а до тех пор, пока не произойдет «сгорание дотла» [5].

Среди работников, подверженных развитию синдрома профессионального выгорания выделяют сотрудников, которые вынуждены много времени проводить в общении с разными знакомыми и незнакомыми им людьми. К таковым относят: руководителей, менеджеров, работников социальной и медицинской сфер, консультантов, работников правоохранительных органов, преподавателей и др. [4]. Следует сказать о том, что сотрудники с характером интроверта, а также люди, имеющие индивидуальные психологические особенности, которые не согласуются с коммуникативными процессами, «выгорают» особенно быстро. Такие люди не обладают избытком энергии, характеризуются застенчивостью и скромностью, замкнуты в себе и сконцентрированы лишь на предмете своей профессиональной деятельности [2].

К следующей группе, подверженной синдрому профессионального выгорания, относят людей, которые находятся в постоянном внутриличностном конфликте. В основном, это женщины, переживающие противоречия между семьей и работой.

Третью группу составляют лица, профессиональная деятельность которых находится в постоянном страхе потери рабочего места.

Меньшему риску профессионального выгорания подвержены работники со следующими особенностями[3]:

- люди, сознательно и целенаправленно занимающиеся своим физическим состоянием (спорт, танцы, йога, гимнастика);

- люди, успешно преодолевшие профессиональный стресс в прошлом и способные конструктивно меняться в напряженных условиях;

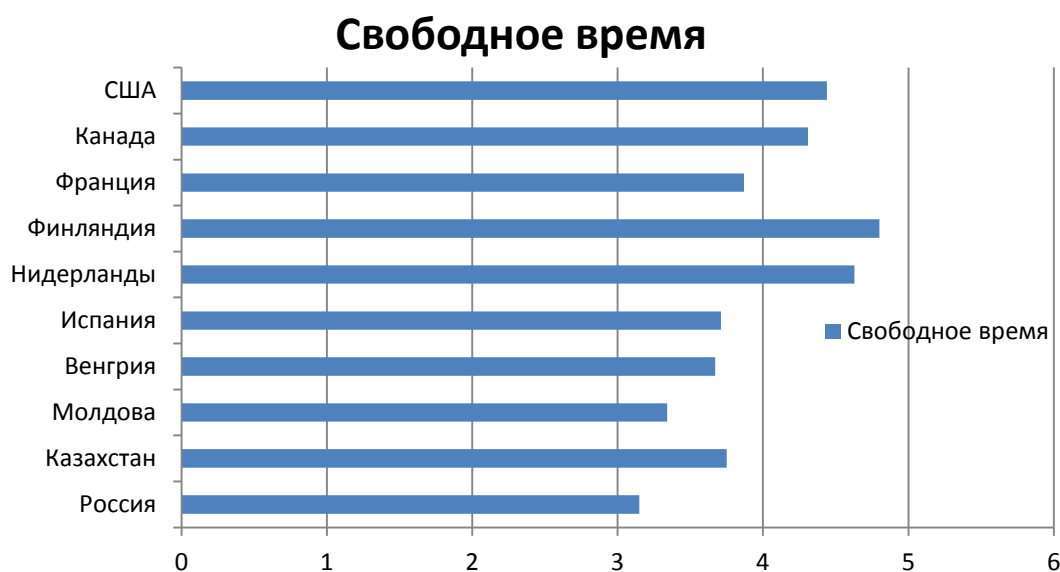
- люди, способные формировать и поддерживать в себе положительные эмоции, позитивные и оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и в других людях.

Авторы, занимающиеся проблемой и профилактикой профессионального выгорания, выделяют три основных стадии прохождения данного явления [6].

**Первая стадия** – на уровне поведения: забывание каких-то моментов, связанных с рабочим процессом (например, был ли сделан заказ, подготовлена ли документация, совершен ли звонок), сбои в действиях и т.д. Обычно на эту стадию никто не обращает внимания, отшучиваясь «девичьей памятью» и «склерозом». А зря, ведь именно эту стадию проще всего преодолеть и вернуться к привычному состоянию. В зависимости от личностных особенностей, величины нагрузок и характера профессиональной деятельности первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет

**Вторая стадия** заключается в снижении интереса к работе, нехватке общения (с семьей, близкими, друзьями), в нежелании видеть тех, с кем приходится общаться в рабочем процессе, в нарастании апатии, в появлении соматических симптомов (головные боли, упадок сил, бессонница) ощущение, что неделя длится нескончаемо, повышенная раздражительность. Данная стадия может длиться в среднем от пяти до пятнадцати лет. Следует отметить, что возникновение второй стадии связано с наличием у человека свободного времени, его способностью восстановить свои силы, переключиться на получение позитивных эмоций.

На Рисунке 1 приведены данные о наличии свободного времени у граждан различных стран.



**Р и с у н о к 1-** Количество свободного времени населения отдельных стран

Источник: Российский статистический ежегодник России

Из данных, приведенных на Рисунке 1, видно, что у населения России меньше всего свободного времени, что не может не сказываться на психологическом и душевном состоянии населения, что в свою очередь вызывает риск возникновения профессионального выгорания.

**Третья стадия** – самая опасная - личностное выгорание. Характеризуется полной потерей интереса к работе, иногда даже к жизни вообще, апатия, безразличие ко всему, что происходит вокруг, оупение, полное отсутствие сил. Здесь человек стремится к уединению, ему гораздо приятнее общаться с природой, с животными, но не с людьми. Стадия формируется от десяти до двадцати лет.

Риск возникновения синдрома профессионального выгорания напрямую зависит от количества времени, которое человек работает и которое остается у него на виды деятельности, способствующие восстановлению физиологической и психо-эмоциональной активности, например на сон, уход за собой, хобби, свободное время. В Таблице 1 приведено использование суточного фонда времени населением отдельных стран.

Т а б л и ц а 1

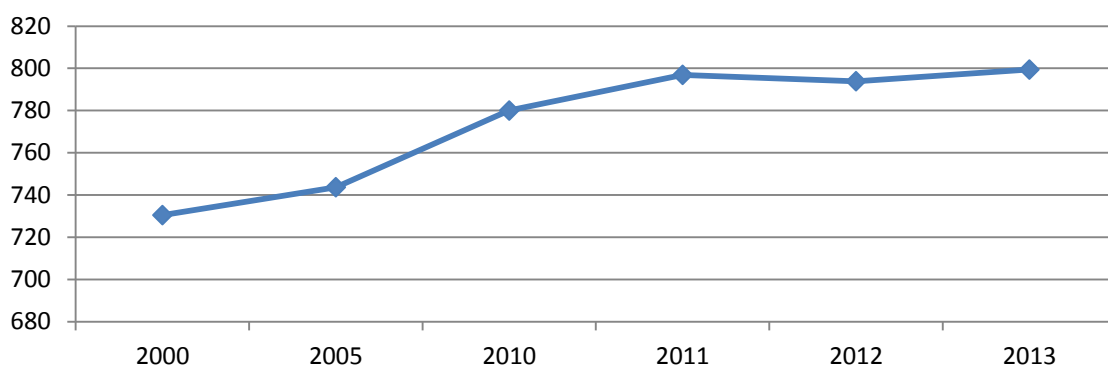
**Использование суточного фонда времени населением отдельных стран**

	Год	Испол- зован и време ни - всего	в том числе								
			Оплати- ваемая работа	Обуче -ние	работа по дому	поездк и и переме щения	сон	пит ани е	уход за собой	своб одно е врем я	прочи е виды деят ельнос ти
<b>Россия<sup>5)</sup></b>	2008	24,00	5,87	0,03	3,03	1,14	8,12	1,45	1,01	3,15	0,20
<b>Страны СНГ</b>											
из них:											
Казахстан	2012	24,00	4,50	0,05	2,93	0,97	8,80	1,73	1,27	3,75	-
Республика Молдова	2012	24,00	5,99	0,02	2,92	1,91	8,13	1,42	0,17	3,34	0,10
<b>Страны ЕС</b>											
из них:											
Венгрия	2010	24,00	5,00	0,10	2,72	1,23	8,38	1,63	1,27	3,67	0,00
Испания	2010	24,00	5,40	0,11	2,54	1,37	8,12	1,91	0,80	3,71	0,03
Нидерланды	2011	24,00	4,24	0,20	2,50	1,46	8,23	1,82	0,83	4,63	0,05
Финляндия	2010	24,00	4,32	0,17	2,70	1,25	8,30	1,32	0,85	4,80	...
Франция	2010	24,00	5,48	0,01	2,62	0,78	8,14	2,15	0,84	3,87	0,13
<b>Другие страны</b>											
из них:											
Канада	2010	24,00	5,58	0,38	2,89	0,77	8,14	1,18	0,69	4,31	...
США	2010	24,00	5,30	0,13	2,34	1,33	8,26	1,13	0,78	4,44	0,27

Источник: Российский статистический ежегодник России

Из данных таблицы следует, что население России на оплачиваемую работу тратит больше времени, чем другие страны, за исключением Молдовы. Помимо этого, работа на дому также составляет самый высокий показатель, а вот время, остающееся на сон - самый низкий. Указанные факты свидетельствуют о высоком риске возникновения синдрома профессионального выгорания в России, причем из приведенного перечня стран – это самый высокий риск.

Синдром профессионального выгорания, являясь непосредственной угрозой экономической безопасности личности, не является болезнью, но может болезни спровоцировать. Как следует из данных, приведенных на Рисунке 2, заболеваемость граждан России существенно возросла. Конечно, состояние здоровья является производным и от генетики, и от экологии, и от качества питания, но и образ жизни, наличие или отсутствие свободного времени во многом определяют возникновение болезней.



**Р и с у н о к 2 - Заболеваемость населения по основным классам болезней в 2000-2013 гг.**

Источник: Федеральная служба государственной статистики России

В силах человека побороть состояние подавленности, начав с отпуска, чтобы произошла смена обстановки, минимальный период отпуска - 2 недели. При меньшем сроке человек не успеет «прийти в себя» и вернется в таком же состоянии. Главное – чувствовать себя счастливым, найти отдушину, радовать себя. Если же нет возможности уйти в отпуск, то можно бороться с хронической усталостью не покидая рабочего места. Вот несколько советов [3]:

1) нужно уметь говорить людям «нет», не чувствуя при этом себя виноватым и раздражительным. В противном случае, что говорится, нам сядут на шею;

2) нужно очень внимательно относиться к собственным потребностям и нуждам. Помните: каждый имеет право на личную жизнь, а рабочий процесс пусть укладывается в рамки рабочего времени, за исключением форс-мажорных ситуаций, конечно;

3) научиться четко осмысливать события пройденного дня и не впадать в отчаяние, если что-то не получилось или пошло не так;

4) стараться не брать работу на дом. Для этого нужно рационально планировать свой рабочий процесс;

5) научиться различать срочные дела от второстепенных, а также выполнять работу постепенно, одну за другой, а не браться за все сразу и не успевать ни в одной;

6) не стоит искать в работе спасения от личных проблем. Она хороша сама по себе.

Несколько раз в неделю можно уделять время самому любимому: ходить в бассейн, на пробежку, вязать, посещать театры, ходить в кино – на это не требуется много времени, а эмоциональной отдачи будет хватать на два-три дня вперед. Если нет предрасположенности к таким видам занятий, то самый простейший выход – прогулки по свежему воздуху, например, можно ходить с работы домой пешком. Зачастую этого достаточно, чтобы снять напряжение.

Стоит отметить, что не существует единой панацеи от синдрома профессионального выгорания. Несмотря на то, что эта проблема вполне решаема, этим самым решением нужно целенаправленно заниматься. Не стоит также полагать, что эта проблема носит чисто психологический характер, как было нами показано, возникновение синдрома профессионального выгорания предопределено экономическими условиями хозяйствования в стране, уровнем безработицы, напряженностью на рынке труда, пропагандой материальных ценностей и преобладанием их над духовными. Как нам представляется, интенсивность трудовой деятельности должна быть такой, чтобы не создавать угроз здоровью человека, а значит и экономической безопасности его личности.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. ВИХАНСКИЙ О.С., НАУМОВ А.И.- МЕНЕДЖМЕНТ, 5-Е ИЗД.-М.: 2014
2. ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ МЕНЕДЖМЕНТА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ/РЕД. НИКИФОРОВ Г.С., ДМИТРИЕВА М.А., СНЕТКОВА В.М., СПБ., «РЕЧЬ», 2003
3. «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: БЕСПОКОЙСТВО ЗА РАБОТНИКОВ И БОССОВ РАСТЕТ» (ИНТЕРВЬЮ С СARY CHERNISS, ЭКСПЕРТОМ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССАМ)
4. РОССИЙСКИЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ ЕЖЕГОДНИК РОССИИ, 2014.
5. ВОДОПЬЯНОВА Н. Е. ПСИХИЧЕСКОЕ «ВЫГОРАНИЕ»// СТОМАТОЛОГ №7
6. ЖУРНАЛ ПЕРСОНАЛ/ 26.01.2004 ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ «ВЫГОРАНИЕ» РУКОВОДИТЕЛЕЙ
7. ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ / [ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС]. – РЕЖИМ ДОСТУПА: WWW.GKS.RU

### **INFLUENCE OF THE SYNDROME OF PROFESSIONAL BURNING OUT ON SAFETY OF THE PERSONALITY**

**Tremasova Natalia,**

*4th year student of the economic faculty*

*E-mail: natasha\_tremasova@mail.ru,*

*Mordovian State University*

*Saransk*

**Zemskova E.S.,**

*Ph.D., assistant professor of economics*

*Mordovian State University*

*Saransk*

*The article is devoted to the professional burnout syndrome as one of the major threats to the economic security of the person. We consider the risk of the syndrome, as well as the factors influencing its development. Variants of neutralizing this threat*

Keywords: professional burnout syndrome, the economic security of the person, the threat of economic security of the person