

## **ДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕНЕДЖЕРА**

*Аннотация. Исследованы вопросы диагностики и методы преодоления синдрома "профессионального выгорания" менеджера. Рассмотрены основные аспекты возникновения синдрома "профессионального выгорания" менеджера. Определены факторы, влияющие на синдром "профессионального выгорания" менеджера. Предложены возможные меры преодоления.*

*Анотація. Досліджено питання діагностики і методи подолання синдрому "професійного вигорання" менеджера. Розглянуто основні аспекти виникнення синдрому "професійного вигорання" менеджера. Визначено чинники, що впливають на синдром "професійного вигорання" менеджера. Запропоновано можливі заходи його подолання.*

*Annotation. The article is devoted to diagnostics and methods of overcoming professional burnout syndrome. The main aspects of occurrence of professional burnout syndrome are discussed. The author identifies the factors influencing the professional burnout syndrome, and offers overcoming syndrome measures.*

*Ключевые слова: "профессиональное выгорание", ценностно-смысловые ориентации, стресс.*

В связи со все увеличивающейся физической и психологической нагрузкой на человека профессионалы в области психологии, социальной психологии и менеджмента постоянно обращаются к феномену "профессионального выгорания" ("ПВ"). Актуальность этого вопроса обусловлена его отрицательным влиянием на работника, что приводит к снижению эффективности и качества деятельности работника.

Для синдрома "ПВ" менеджера характерна быстрая утомляемость и изматывающая организм усталость, которая не проходит даже после отдыха. Синдром "выгорания" с удивительной скоростью распространяется во всех цивилизованных странах мира. Такое стремительное развитие этого явления специалисты связывают с высоким ритмом жизни и чрезмерно большой эмоционально-психологической нагрузкой, с которой приходится сталкиваться современному менеджеру [1].

Исследованием проблемы синдрома "ПВ" занимались такие ученые, как: М. Доронина, К. Маслач, Х. Фреденбергер, А. Пайнс, С. Джексон, В. Орел, М. Борисова, Т. Форманюк, Т. Рогинская, Н. Водопьянова, Д. Михайленко.

Основной целью данной статьи является рассмотрение и анализ причин возникновения и проявления симптомов синдрома "профессионального выгорания" менеджера и определение возможных путей его предотвращения.

"Профессиональное выгорание" означает состояние физического, эмоционального и умственного истощения вследствие длительного стресса. В целом несет деструктивный характер для личности и негативно отображается на эффективности профессиональной деятельности [2].

Синдром "профессионального выгорания" зачастую возникает вследствие взаимодействия личностных и ситуационных факторов (рисунок) [3].

Первыми признаками синдрома "профессионального выгорания" являются быстрая утомляемость, слабость, бессонница, вялость, недостаток энергии, увеличение приема психостимуляторов, пассивность, агрессия, апатия. "Профессиональное выгорание" возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них [2].

Для предупреждения или избавления от синдрома "профессионального выгорания" необходимо провести комплекс мероприятий, которые направлены на укрепление физического и психологического здоровья человека, а так же его профессиональных навыков.



Рис. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное выгорание

В первую очередь необходимо провести медицинскую диагностику организма, поскольку уровень энергии человека прямо пропорционально зависит от состояния здоровья, и правильно распределять время сна, работы и отдыха. Необходимо заниматься спортом, разнообразными тренировками, танцами, правильно сбалансированно питаться, питание обязательно должно быть насыщено витаминами, заниматься фитотерапией. Следует использовать различные релаксационные методы отдыха физического состояния организма: массаж, ароматерапию, терапию цветом и т. д.

На психологическом уровне необходимо определить ценностно-смысловые ориентации, нельзя не учесть тип темперамента экстраверсию, необходимы индивидуальная схема управления эмоциями, приятное общение с семьей и друзьями, хобби, медитация, аутотренинги. На профессиональном уровне можно изучить психологию личности, тайм-менеджмент, НЛП, менеджмент управления, различные бизнес-тренинги и тренинги личного развития.

Для устранения причин "сгорания" на работе трудно что-либо сделать без перестановки общества и условий профессиональной деятельности специалистов, прежде всего в таких коммуникативных профессиях, как менеджер. Тем не менее, избежать синдрома "профессионального выгорания" можно научившись реалистично подходить к своей работе, ставить перед собой разумные цели, стараться отделить личную жизнь от работы и содействовать изменению характера или организации своей работы.

Синдром "профессионального выгорания" менеджера – обычно следствие не самих проблем, а неадекватной реакции на них. В случаях, когда нельзя изменить обстоятельства, необходимо изменить отношение к ним.

Анализ материала свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения данного феномена и разработки более эффективных подходов к решению вопроса о профессиональном выгорании.

Научн. рук. Михайленко Д. Г.

**Литература:** 1. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации [Текст] : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : 19.00.05 "Социальная психология" / М. В. Агапова. – Ярославль, 2004. – 22 с. 2. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях [Текст] / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95. 3. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психологического выгорания [Текст] : дисс. на соискание учен. степени д-ра психол. наук : 19.00.03 "Психология труда, инженерная психология, эргономика" / В. Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 541 с. 4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов [Текст] / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96–104. 5. Форманюк Т. В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителей [Текст] / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64. 6. Михайленко Д. Г. Диагностика синдрома "профессионального выгорания" / Д. Г. Михайленко // Теория и практика предпринимательской деятельности : материалы Международной научно-практической конференции ученых и специалистов, октябрь 2006 г., г. Симферополь. – 2006. – С. 151–153.