

УДК 621.326

Нищота О.–ст. гр. БП-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК НАСЛІДОК УМОВ РОБОТИ МЕНЕДЖЕРА

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Моначин І. Л.

Поняття «емоційне вигорання» було введено американським психологом Фрейденбергом і описувало психологічний стан людей, які інтенсивно і тісно спілкуються з іншими людьми. В цю групу потрапили фахівці, що працюють в системі професій «людина-людина». Поняття «синдрому емоційного вигорання» (від англ. burn – вигорати) закріпилося як певні зміни в поведінці і стані людини.

Одним з негативних наслідків зіткнення особистості з настільки складними умовами сучасного життя стає виникнення емоційного вигорання – дезадаптаційний феномен, що характеризується втратою індивідом творчого настрою у відношенні своєї діяльності, дестабілізацією міжособистісних відносин, як у професійній сфері, так і за її межами, і ведучого до невротичних реакцій і психосоматичних розладів. У психологічній літературі відзначається, що даний феномен є яскравим відображенням сучасної життєдіяльності людини, широко поширений серед менеджерів підприємств і організацій.

На професійне емоційне вигорання впливають адміністративні, управлінські і комунікативні характеристики організації, психологічний клімат, а також особистісні особливості самої людини, такі як самооцінка, акцентуації характеру, темперамент.

До симптомів вигорання можна віднести незадоволеність роботою, хронічну втому, конфлікти на робочому місці, дратівливість, зниження мотивації до роботи, і багато іншого. «Синдром вигорання» включає ряд симптомів, проте всі вони ні в кого не проявляються одночасно, а існують індивідуальні варіації, тому що вигорання - це реакція індивідуальна.

Стратегія психологічної допомоги проти професійного вигорання повинна бути частиною програми по психологічному забезпеченню здорової праці та відпочинку персоналу. В цілях збереження «людських ресурсів» організації створюють спеціалізовані програми «антивигорання», які повинні включатися в загальну концепцію управління та розвитку персоналу. Форми психологічної допомоги можуть бути як індивідуальними, так і груповими – у вигляді лекцій, практичних семінарів, професійних консультацій та тренінгів.

Сьогодні проблема професійного вигорання досить актуальна, так як цей «синдром» зустрічається досить часто в «комунікативних» професіях, до яких відноситься робота менеджера. Слід зазначити, що емоційне вигорання дуже сильно впливає на людину, на її здоров'я і бажання працювати, і є більш небезпечним на початку свого професійного розвитку, тому страждає від «вигорання» професіонал який не усвідомлює його симптомів.

Література:

Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. - СПб., 1999. - 105 с.

Айсина Р.М. Эмоциональное выгорание менеджера как проявление его профессиональной дезадаптации // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Социальное партнерство психологии, культуры, бизнеса и духовное возрождение России». - М., 2006. - С. 112-113