

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ МЕНЕДЖЕРА

Івчук К. В.

Науковий керівник – к.пед.н., доц. Прищак М. Д.

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70-х років ХХ ст. Х. Дж. Фрейденбергером цей стан було визначено як синдром “емоційного вигорання”.

Синдром професійного (емоційного) вигорання – так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб (Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям). Вона загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї менеджери. Специфіка роботи людей даної професії відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

Емоційна втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Також є такі групи симптомів професійного вигорання: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові симптоми.

Для того щоб уникнути синдрому професійного вигорання використовують такі групи методів гармонізації психофізичного стану: фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло); емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан); ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки).

Отже, важливо навчитися контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Також важливо звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматися як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме тому, що нам корисно і потрібно.

Враховуючи усе вище сказане, необхідно мислити конструктивним чином, щоб не “застрягати” на негативних переживаннях і не перешкоджати своєму творчому зростанню. Уміння позитивно мислити, володіти своєю поведінкою – ваш індивідуальний ресурс, який може підтримувати вас у будь-яких складних і емоційно напружених ситуаціях. Це – той ресурс, який не дозволить вам стати жертвою вигорання.