

ВЫЖАТЫЙ КАК ЛИМОН ИЛИ КАК СПРАВИТЬСЯ С МОДНЫМИ СИМПТОМАМИ

Можно бесконечно смотреть на огонь. Но вот смотреть, как человек сгорает на работе, невыносимо. Отменять встречи с друзьями и вечера с семьей, чтобы заняться служебными делами. Убиваться в офисе перед летним отпуском, желая все закончить. Переживать каждую неприятность на работе как конец света...

Все это шаг к срыву: синдрому менеджера или синдрому эмоционального выгорания.



Обзавестись психологическими проблемами на работе, разумеется, может только обладатель работы. Этим и опасны «модные» синдромы - им

подвержена самая экономически и социально активная часть населения 25-40 лет: люди, которым зачастую необходимо содержать семью, нацеленные на карьерный рост.

Обиднее всего то, что страдают синдромом менеджера и синдромом эмоционального выгорания самые достойные, болеющие за свое дело.

В условиях рыночной экономики и жесткой конкуренции деятельность менеджера насыщена множеством экономических, организационных и социально-психологических стрессов. Они создают предпосылки для возникновения [синдрома эмоционального выгорания](#). Работа менеджера характеризуется высокой интенсивностью, насыщенностью действий, частым вмешательством внешних факторов, многочисленными социальными контактами разного уровня, преобладанием непосредственного общения с другими людьми. Помимо сугубо производственных функций и связанных с ними формальных отношений, большой удельный вес в менеджерской деятельности имеет «человеческий фактор» и неформальные отношения в коллективе. Последние, в свою очередь, характеризуются значительной эмоциональной напряженностью.



Исследователи выделяют ряд факторов, ведущих к развитию эмоционального выгорания у менеджеров. Это такие личностные характеристики, как интроверсия, низкое самоуважение, трудоголизм, определенные мотивационные особенности и др.

Особую опасность возникновения эмоционального выгорания представляет сочетание импульсивности и низкой эмоциональной устойчивости с неэффективными стилями поведения в конфликтных ситуациях. Получены эмпирические данные о том, что менеджеры с высокой жизненной активностью и оптимистичной жизненной позицией менее подвержены эмоциональному выгоранию по сравнению с их коллегами, характеризующимися низкой жизненной активностью и пессимистичностью. Обнаружена связь между степенью эмоционального выгорания и умением генерировать новые идеи. Также установлено, что на склонность менеджеров к эмоциональному выгоранию оказывает влияние [тип организационной культуры](#)

Психологами выделены личностные факторы, снижающие риск эмоционального выгорания у менеджеров. Их целесообразно учитывать при

подборе или выдвижении работников на руководящие должности, а также при разработке обучающих программ для управленцев:

- Оптимизм
- Общительность, постоянный поиск новых контактов
- Ориентация на компромисс, сотрудничество при разрешении конфликтов
- Высокий уровень коммуникативных умений
- Креативность при решении профессиональных задач
- Понимание особенностей управленческого труда и др.

В ПОИСКАХ СПАСЕНИЯ

Самостоятельно побороть синдром сложно, если только он не в начальной стадии.

Борьба с синдромом выгорания – еще более тяжелая и неблагодарная работа, чем та, что привела к такому эффекту! Так что лучше принять меры как можно раньше:

- 1. Спите не менее 8 часов**
- 2. Включите в распорядок дня прогулки на свежем воздухе, спорт, купание, солнечные ванны, танцы**
- 3. Питайтесь здоровой пищей**
- 4. Рационально распределяйте своё рабочее время, даже «слона лучше есть по частям»**

