

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕНЕДЖЕРА

Брадинская Д.В.

Научный руководитель: к.ист.н., доцент Богданович Е.Г.

Белорусский национальный технический университет

На сегодняшний день в быстроменяющемся мире люди всё чаще подвергаются стрессу. В связи с этим совсем неудивительно, что в последние годы наблюдается рост числа случаев психических заболеваний, в частности тревожного расстройства и депрессии. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения пополнила данный список, официально признав болезнью эмоциональное выгорание.

Определение выгорания в Международном классификаторе болезней звучит так: «Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолён». Важно, что выгорание происходит исключительно в профессиональном контексте, вне зависимости от опыта в других сферах жизни.

Часто профессиональное выгорание случается у менеджеров. Это связано с тонкостями их работы: постоянная конкуренция, экономическая и политическая нестабильность, необходимость быстро реагировать, принимать решения, от которых зависит собственная репутация, судьба подчинённых и компании в целом.

Изучив результаты исследования, проведённого на базе ООО «Административный Ресурс», в котором приняли участие 132 руководителя организаций г. Минска, были отмечены следующие интересные факты:

для большинства опрошенных характерен средний (36 %) и высокий (33 %) уровень выгорания;

для большинства «выгоревших» топ-менеджеров (56,2 %) характерна преувеличенная потребность в деятельности, стремление самостоятельно решать свои проблемы, не прибегая к помощи других (психологов, коучей).

Сегодня синдром эмоционального выгорания стал настоящей проблемой современного общества. Не стоит игнорировать это состояние и списывать на простую усталость, следует искать причины и устранять их. Лучшая формула профилактики эмоционального выгорания – соблюдение баланса между работой и отдыхом.