# Методы борьбы с эмоциональным выгоранием

Шанин Александ Сергеевич
Студент УлГТУ, России, г. Ульяновск
E-mail: shan_carb@mail.ru
Научный руководитель: Г.М. Шигабетдинова
кандидат пед. наук, доцент УлГТУ, Россия, г. Ульяновск

Проблема эмоционального выгорания является, на сегодняшний день, очень актуальной. Современная жизнь сопряжена с увеличением контакта человека с большим количеством знакомых и незнакомых людей, в том числе в сфере производства. Синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности работника. Нервная система имеет определенный лимит, поэтому человек за день может уделить внимания только ограниченному количеству людей. Так же подобный лимит имеют и другие психические процессы: внимание, решение задач, восприятие. На проявление выгорания сильно влияют окружающие люди. Их негативная оценка труда работника может привести к понижению его самооценки и кризису профессиональной мотивации.

Объектом нашего исследования стало эмоциональное выгорание людей, связанное с профессиональной деятельностью, а также различные методы борьбы с выгоранием, которые позволяют его сгладить или вообще избежать. В качестве эмпирического объекта мы выбрали четыре нескольких производственных коллективов из разных сфер деятельности (торговля, строительство, сфера ресторанного бизнеса). Во всех названных сферах важным способом решения проблем эмоционального выгорания и их предупреждения является создание руководством коллектива дружественной, но в тоже время рабочей обстановки с соблюдением субординации. Так же для избегания эмоционального выгорания используются обучение, повышение квалификации, ротация персонала. Эти методы обусловлены потребностью человека к саморазвитию, преодолению трудностей и смене деятельности. Менее распространенным среди организаций и работников является обращение к психологам и их богатому арсеналу психотерапии и различных психотренингов. Во время опроса выяснилось, что для многих работников очень важна оценка и поощрение их положительной трудовой деятельности.