

УДК 159.9
ББК 88.4
Е74

Рецензенты:

зав. кафедрой социальной психологии развития МГППУ
д-р психол. наук, профессор *Н.Н. Толстых*;
зав. кафедрой основ конструирования машин
МГТУ им. Н.Э. Баумана д-р техн. наук, профессор *М.Н. Захаров*

Ермолаева, М. В.

Е74 Противостояние профессиональному выгоранию в работе менеджера /
М. В. Ермолаева. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана,
2019. — 57 [3] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5241-5

Представлена краткая, но вместе с тем многосторонняя оценка синдрома профессионального выгорания как вида профессиональной деформации в работе менеджера. Описаны причины, симптомы и стадии этого состояния, последствия его проявления для деятельности и личности профессионала. Особое внимание уделено средствам профилактики профессионального выгорания и факторам, противостоящим его возникновению, таким как личностный потенциал, удовлетворенность трудом и инновационное поведение. В контексте проблемы профессионального выгорания рассматриваются принципы гуманистического подхода к менеджменту А. Маслоу.

Монография предназначена для широкого круга читателей: менеджеров, студентов и специалистов, руководителей, предпринимателей.

Издается в авторской редакции.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-7038-5241-5

© Ермолаева М.В., 2019
© Оформление. Издательство
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

Оглавление

Введение	3
1. Выгорание как вид профессиональной деформации менеджера	5
1.1. Что такое профессиональное выгорание?	5
1.2. Современные подходы к исследованию профессионального выгорания	9
2. Факторы, способствующие профессиональному выгоранию	12
3. Симптомы профессионального выгорания и способы их диагностики	17
3.1. Симптомы профессионального выгорания	17
3.2. Методика диагностики профессионального выгорания	23
4. Стадии профессионального выгорания	25
5. Стратегии совладания с профессиональным выгоранием и его профилактика	28
5.1. Стратегии совладания с профессиональным выгоранием	28
5.2. Профилактика профессионального выгорания	32
6. Факторы противостояния профессиональному выгоранию	35
Заключение	53
Литература	55