

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Научный руководитель – Жумабекова Гаухар Айтбеккызы

*Садвакасова Ботагоз Даулетовна*

*Выпускник (магистр)*

Университет «Туран-Астана», Астана, Казахстан

*E-mail: dauletovna024@gmail.com*

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПРО-  
ФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Садвакасова Ботагоз Даулетовна

*Магистрант*

*Университет «Туран-Астана»,*

*Высшая школа права и гуманитарных наук, Астана, Казахстан*

*E-mail: mailto:dauletovna024@gmail.com*

**Научный руководитель:**

**Жумабекова Гаухар Айтбеккызы,**

*PhD, доцент*

**Актуальность.** обусловлена нарастающей экстремальностью условий профессиональной деятельности в современном обществе, что связано с ростом социальных, экономических и техногенных рисков. В этих условиях проблема психоэмоционального «выгорания» перестает быть частным случаем и становится системным фактором, подрывающим эффективность

труда [1], особенно в профессиях типа «человек-человек». Это, в свою очередь, провоцирует хроническую усталость и душевное переутомление, что делает необходимым научный поиск путей сохранения психологического здоровья и профессионального долголетия кадров [2].

**Цель и задачи.** теоретически обосновать и комплексно проанализировать феномен психоэмоционального выгорания как системную деструкцию личности в современной профессиональной среде, а также определить закономерности влияния этого процесса на психосоматическое здоровье и жизнедеятельность человека. А также изучить влияние психоэмоционального выгорания на личность в условиях современной работы и обосновать способы сохранения психологического здоровья и профессиональной эффективности человека.

**Гипотеза.** Психоэмоциональное выгорание является закономерным результатом накопления профессиональных деформаций [3], при этом существует прямая зависимость между стадиями выгорания (напряжение, резистенция, истощение) и уровнем психосоматического неблагополучия специалиста [1].

**Описание методики.** Для реализации задач использовалась методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [4]. Данный инструментарий позволяет интерпретировать выгорание как динамический процесс, состоящий из конкретных фаз и симптомов. Опросник направлен на выявление уровней деформации в трех ключевых сферах: фазе «напряжения» (диагностика предвестников стресса), фазе «резистенции» (оценка механизмов психологической защиты) и фазе «истощения» (фиксация падения энергетического тонуса и психосоматических нарушений). С целью уточнения специфики профессиональных деформаций дополнительно применялся опросник эмоционального выгорания К. Маслач [2], ориентированный на трехфакторную модель анализа, включающую оценку уровней эмоционального истощения, деперсонализации, проявляющейся

в деформации отношений с окружающими, и редукции профессиональных достижений. Комбинация данных инструментов позволила провести многомерный анализ состояния специалистов, при этом для оптимизации сбора данных использовался стандартизированный протокол регистрации ответов. Достоверность выводов подтверждена методами математико-статистической обработки [5].

**Выборка.** В ходе эмпирического исследования было продиагностировано 120 специалистов (включая мужчин и женщин) в возрасте от 30 до 55 лет со стажем деятельности от 1 года до 20 лет. Город проживания — Астана. Обследование проходило на базе ведомственного подразделения в ходе планового психологического мониторинга. Участники на момент тестирования не имели острых соматических нарушений; посещение психолога носило рекомендательный характер в рамках программы по сохранению профессионального потенциала.

**Результаты.** Гипотеза исследования полностью подтвердилась в ходе анализа полученных эмпирических данных. По итогу диагностики было установлено, что современные специалисты в условиях высокострессовой среды демонстрируют выраженное запаздывание процессов психоэмоционального восстановления и признаки системной деструкции личности [6]. В частности, зафиксировано снижение показателей в моторной и поведенческой сферах, что проявляется в падении общей профессиональной активности, замедлении психомоторных реакций и возникновении отчетливых психосоматических нарушений на фоне хронической усталости. Параллельно наблюдается деструкция в интеллектуально-смысловой сфере, характеризующаяся утратой познавательного интереса к сложным профессиональным задачам, ростом профессионального цинизма и выраженной редукцией собственных достижений, при которой специалисты склонны обесценивать результаты своего труда. Сравнительный анализ показал, что наиболее глубокие изменения затрагивают лиц со стажем деятельности более десяти лет, у которых фазы резистенции и истощения перешли в стадию полной сформированности. Социальная сфера коммуникации остается относительно сохранной лишь на внешнем уровне, в то время как глубинное социальное взаимодействие нарушается из-за нарастающей деперсонализации и эмоциональной отстраненности. Таким образом, полученные результаты подтверждают, что психоэмоциональное выгорание выступает системной угрозой, трансформирующей личностную структуру и подрывающей психосоматическое здоровье человека в современной профессиональной среде.

**Обсуждение результатов.** Выявленные деструктивные изменения в психоэмоциональном состоянии и личностной структуре современных специалистов могут быть вызваны и объяснены действием нескольких ключевых факторов. С одной стороны, важную роль играют условия проведения обследования, так как регламентированного времени стандартного психологического мониторинга может быть недостаточно для установления глубокого доверительного контакта, а спонтанность реакций испытуемого в сочетании с механизмами социальной желательности приводит к тому, что специалист, уже обладая выраженными симптомами выгорания, может намеренно не демонстрировать их в кабинете психолога. С другой стороны, существенно меняется сама практика профессиональной деятельности, где сегодня внимание руководства и контролирующих органов акцентируется преимущественно на процессах формального функционирования и достижении количественных показателей, а не на поощрении активного познавательного интереса и сохранении психологического ресурса

кадров [1]. Недостаточное внимание уделяется содержательной, ситуативно-деловой форме общения внутри профессионального сообщества, когда субъект довольствуется лишь формально-личностным взаимодействием, что неизбежно снижает степень устойчивости моторной и интеллектуальной сфер личности. Более низкие значения эмоциональной во-

влеченности и концентрации внимания могут быть также связаны с чрезмерной информационной насыщенностью профессиональной среды, что увеличивает порог чувствительности специалистов к рабочим стимулам и провоцирует развитие защитной эмоциональной отстраненности. При этом социальная сфера остается наиболее благополучной у современных специалистов лишь на внешнем, поведенческом уровне, постепенно утрачивая свою внутреннюю ценностную наполненность по мере нарастания процессов выгорания.

Перспективы исследования.

— провести лонгитюдную диагностику профессионального развития и динамики выгорания кадров в течение 3-х лет;

— изучить представления руководителей организаций о допустимых нормах психологической нагрузки и способах профилактики деформации персонала.

### Источники и литература

- 1) 1) Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Питер, 2008. — 336 с.; 2) Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. М., 2001. — 192 с.; 3) Зеер Э. Ф. Психология профессиональных деструкций. Академический проект, 2005. 240 с.; 4) Бойко В. В. Психоэнергетика. Краткий справочник. Питер, 2008. — 158 с.; 5) Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 490 с.; 6) Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Институт психологии РАН, 2005. — 330 с.