

УДК 159.9

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

**Владимир Николаевич Обнос**

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

**Алина Юрьевна Беспалова**

студент

bespalovalina@icloud.com

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье показана зависимость эмоционального выгорания от соответствия способностей и личностной направленности требованиям профессиональной деятельности, анализируется влияние профессиональной мотивации на процесс эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** личность, эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, мотивы, развитие, профессиональная деформация.

Профессиональная деятельность, требующая постоянного, эмоционально напряженного и часто вынужденного общения с людьми, является одной из существенных причин эмоционального выгорания. Оно выражается в повышенной утомляемости при выполнении привычных трудовых операций, которые раньше не вызывали затруднений, в желании свести до минимума деловое общение. Интерес к работе утрачивается, она сводится к стереотипному выполнению лишь минимальных обязанностей, чтобы избежать нареканий со стороны начальства. Работников с выраженными нравственными установками мотивирует чувство долга, но желание работать, радость от работы отсутствует или становится редким явлением. В этом случае не приходится говорить о проявлении творчества и инициативы, есть лишь стремление «доработать» до конца трудового, дня, до выходных, до отпуска.

Может возрастать конфликтность, связанная с хроническим переутомлением, проявляется равнодушие к тем людям, с которыми приходится общаться и которым нужно помогать в силу профессиональных обязанностей, например, в педагогической деятельности, в медицине, при работе в правоохранительных органах.

Эмоциональное выгорание можно ошибочно оценить как халатность, безответственность или профессиональную некомпетентность и указать работнику на это, но такие замечания часто вызывают агрессивную реакцию в явной или скрытой форме. В других случаях проявляется реакция фрустрации – ощущение своей беспомощности, безнадежности, безвыходности. В таком состоянии человек может уволиться с работы по собственному желанию даже при отсутствии других вариантов трудоустройства. Достаточно частым спутником фрустрации является алкоголизация, суицидальные намерения. В этом плане важно обратить особое внимание на степень психологической безопасности профессиональной среды [3].

Нельзя связывать эмоциональное выгорание только с длительностью работы как таковой, с большим трудовым стажем. Есть немало случаев, когда представители профессий, требующих постоянного взаимодействия с другими

людьми, до глубокой старости вполне справляются со своими обязанностями, проявляя оптимизм, доброжелательность, высокую продуктивность в работе и не имеют невротических отклонений. В тоже время признаки эмоционального выгорания можно увидеть у молодых людей, поэтому нужен внимательный анализ причин этого явления.

Степень и скорость эмоционального выгорания зависит, в частности, и от того, насколько психофизиологические и личностные качества человека соответствует требованиям профессии. Важно выяснить, насколько его ресурсы позволяют без вреда для здоровья, без болезненных личностных деформаций выполнять ту или иную работу. Энергетические затраты, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности, степень нагрузки на различные системы организма при работе составляют *психофизиологическую цену профессии*. Когда профессиональная нагрузка человеку не по силам, то можно говорить об абсолютной профессиональной непригодности.

Необходимо учитывать личностные качества, которые помогают успешному профессиональному самоопределению и профессиональному росту или, напротив, препятствуют этому. Несоответствие личностных характеристик требованиям профессии является одной из причин эмоционального выгорания и профессиональной деформации. В процессе профессиональной деформации отдельные личностные качества чрезмерно заостряются и проявляются даже в тех ситуациях, где этого не требуется, создавая картину болезненного, неадекватного поведения. Например, личностная деформация под влиянием педагогической профессии может проявляться в постоянном стремлении просвещать и поучать окружающих; у военных командного состава она выражается в проявлении резкости, властности; длительная работа с преступниками у сотрудников правоохранительных органов может порождать чрезмерную подозрительность и т.п.[4].

При несоответствии способностей и личностной направленности требованиям профессии может наблюдаться и другой вариант профессиональной адаптации: человек подстраивает профессию под себя, не

считаясь с ее спецификой и социальным предназначением. В этом случае игнорируются даже существенные профессиональные требования, выполняются лишь самые минимальные профессиональные обязанности. Подобный стиль профессиональной деятельности не только не приносит пользы обществу, даже может наносить вред, но избавляет работника от напряжения и эмоционального выгорания. Важно знать, какими мотивами побуждается профессиональная деятельность в каждом конкретном случае. При подготовке будущих педагогов этот вопрос является особенно актуальным [2]. Для человека с широкими социальными, гуманистическими мотивами мучительной является деятельность, не приносящая пользу обществу, тем более деятельность, приносящая вред. Выражение «гореть на работе» здесь имеет трагический смысл – такая бессмысленная работа не просто ведет к эмоциональному выгоранию, она убивает и духовно, и физически. Изучение взаимосвязи базовых личностных установок и эмоционального выгорания требует самого внимательного анализа. В рамках различных концепций, объясняющих природу личности, взгляды на основные причины эмоционального выгорания могут существенно различаться.

С позиции теории З.Фрейда многие виды деятельности, в том числе и деятельность профессиональная, могут мотивироваться подсознательными инстинктивными влечениями. Если деятельность не позволяет их реализовать, то возникает чувство глубинной неудовлетворенности, способствующей эмоциональному выгоранию.

В теории А.Адлера одной из стержневых личностных структур является самооценка. Деятельность, которая ее снижает, ведет к развитию комплекса неполноценности и эмоциональному выгоранию.

В рамках концепций А. Маслоу и К. Роджерса, причиной психических кризисов и даже психических расстройств является нереализованная потребность в самоактуализации и развитии, причем Роджерс придает особое значение активной творческой деятельности. Такая деятельность позволяет в течение многих лет продуктивно работать в широком социальном окружении,

находиться в процессе постоянного интенсивного общения и не подвергаться эмоциональному выгоранию. Примером этому может служить многолетняя деятельность режиссеров, дирижеров, руководителей творческих и научных коллективов, политиков.

Отдельными направлениями исследований может выступать изучение связи эмоционального выгорания с особенностями темперамента, с интернальным или экстернальным локусом контроля, с различными акцентуациями характера, со спецификой диалогического общения, с взаимоотношениями, сложившимися в рабочей группе и т.д. [1]. В современных условиях при росте интенсивности труда, при наличии нервных перегрузок, при возрастании цены ошибки в профессиональной деятельности проблема эмоционального выгорания становится все более и более актуальной.

#### **Список литературы:**

1. Корепанова Е.В., Кирпичева Е.В. Диалогического общение в психологическом сопровождении учебной деятельности обучающихся // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. 2020. № 4 (78). С. 91-99.
2. Манаенкова М.П. Педагогические основы личностного профессионального становления специалиста // Наука и Образование. 2021. Т.4. № 1.
3. Невзорова М.С. Критерии психологической безопасности образовательной среды в современной школе // Наука и Образование. 2018. Т.2. №3.
4. Обносков В.Н. Проблема профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности. // Наука и Образование. 2019. Т.3. № 3.

UDC 159.9

## INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT

**Vladimir N. Obnosov**

Ph.D. psychol. Sciences, Associate Professor

vladimirobnosov@yandex.ru

**Alina Yu. Bespalova**

student

bespalovalina@icloud.com

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia.

**Annotation.** The article shows the dependence of emotional burnout on the compliance of abilities and personal qualities with the requirements of professional activity, and analyzes the influence of professional motivation on the process of emotional burnout.

**Keywords:** personality, emotional burnout, professional activity, motives, development, professional deformation.

Статья поступила в редакцию 03.05.2024; одобрена после рецензирования 13.06.2024; принята к публикации 27.06.2024.

The article was submitted 03.05.2024; approved after reviewing 13.06.2024; accepted for publication 27.06.2024.