

Секция «Проблемы психологии профессионального развития и психологической практики»

**Взаимосвязь профессионального выгорания с феноменом самоактуализации личности**

**Ежова Елена Юрьевна**

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: e.ezhova27@mail.ru

Традиционно считалось, что профессиональное выгорания – это проблема людей, в профессиональную деятельность которых плотно вплетено взаимодействие человека с человеком. К таким профессиям относят медицинских работников, педагогов, психологов, социальных работников и иных специалистов аналогичных сфер деятельности.

Вместе с тем максимально высокая динамичность и колossalный информационный поток, в условиях которых сегодня живет и работает большинство людей в России, привели к проблеме выгорания специалистов иных профессий. Качественно выполненное дело и в конечном итоге отличный результат всегда приносили индивиду удовлетворение от проделанной работы. Вместо этого специалисты многих сфер деятельности в условиях наличия огромного количества ежедневных дел, выполняемых в ходе рабочего процесса, испытывают состояние фрустрации.

Со всех информационных каналов мы слышим о необходимости самосовершенствования, о получении новых знаний, о творческом развитии, и для многих людей в нашей стране сегодня самоактуализация не просто интересный феномен, а реальная составляющая их жизни. На наш взгляд, у такого рода людей больше возможностей избежать профессионального выгорания либо успешно его преодолеть.

Чтобы разрешить проблему усиливающейся эпидемии профессионального выгорания важно искать и находить нетривиальные способы ее профилактики.

В рамках нашего исследования мы изучали взаимозависимость профессионального выгорания и феномена самоактуализации на примере офисных работников: влияет ли самоактуализация на выгорание, и наоборот, при наличии профессионального выгорания возникают ли проблемы с самоактуализацией.

В качестве объекта исследования выбрано профессиональное выгорание у офисных работников. Предметом исследования является взаимосвязь психологических проявлений профессионального выгорания с особенностями процессов самоактуализации у офисных работников. Цель исследования: выявить взаимосвязь профессионального выгорания с особенностями процессов самоактуализации личности для разработки рекомендаций профилактики и нетривиальных способов помощи офисным работникам, подверженным профессиональному выгоранию.

Мы предположили, что существует взаимосвязь профессионального выгорания и отдельных его фаз с особенностями самоактуализации личности.

В работе проведен теоретический анализ научных источников по проблеме профессионального выгорания. Особое внимание феномену выгорания было удалено, благодаря исследованиям Маслач К, Бойко В.В., Китаев-Смык А.А. и другим авторам.

В исследовании использованы эмпирические методы: Методика В.В.Бойко для выявления профессионального выгорания, а также Методика САМО АЛ для диагностики процесса самоактуализации. С помощью ранговой корреляции Спирмена рассмотрено наличие значимых корреляционных взаимосвязей фаз профессионального выгорания и самоактуализации офисных работников.

Практическая значимость исследования состоит в подготовке рекомендаций по профилактике и коррекции профессионального выгорания у офисных работников,

В качестве выборки исследования была выбрана группа респондентов, относящихся к офисным работникам, работающим в финансовой сфере. Испытуемые имеют большой разброс в показателе «стаж работы», начиная от 6 месяцев до 31 года. В выборку попали респонденты различных направлений - финансовое, экономическое, юридическое, техническое, а также с различными индивидуально-психологическими особенностями.

В исследовании приняли участие 50 испытуемых. Возраст участников от 22 до 60 лет. Среди всех участников - мужчин 21 человек (42% от числа участников), женщин 29 человек (58% от числа участников).

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

Среди выборки, наиболее сформированной является фаза резистенции, которая характеризуется стремлением человека к психологическому комфорту, а также снижению давления стрессовых ситуаций с помощью определенных средств.

В фазе напряжения среди выборки наиболее сформированными симптомами являются – переживание обстоятельств, а также тревога и депрессия.

Среди наших испытуемых в фазе резистенции среди наиболее сформированных симптомов являются неадекватное реагирования и редукция профессиональных обязанностей.

В фазе истощения наблюдается сформированность таких симптомов, как эмоциональный дефицит и эмоциональная отстраненность.

Наиболее выраженными сферами самоактуализации личности среди наших испытуемых являются – сфера ориентации во времени, ценностей, самопонимания и гибкости в общении.

Фаза напряжения отрицательно коррелирует со шкалами «Ориентация во времени», «Самопонимание», «Аутосимпатия», «Стремление к самоактуализации».

Фаза резистентности отрицательно коррелирует со шкалами «Ориентация во времени», «Ценности», «Взгляд на природу человека», «Потребность в познании», «Креативность», «Автономность», «Стремление к самоактуализации».

Фаза истощения отрицательно коррелирует со шкалами «Ориентация во времени», «Ценности», «Взгляд на природу человека», «Самопонимание» и «Стремление к самоактуализации».

Выявленная отрицательная взаимосвязь всех фаз проявления профессионального выгорания со стремлением к самоактуализации указывает на то, что если существует одно или несколько проявлений выгорания, то человек теряет способность к саморазвитию. Это можно объяснить тем, что профессиональное развитие является одним из основных элементов целостного развития личности человека и его самоактуализации.

Таким образом, эмпирическое исследование позволяет сделать вывод о подтверждении гипотезы – взаимосвязь профессионального выгорания с феноменом самоактуализации личности существует.

## Источники и литература

- 1) 1. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. - М., 1983. С. 67-71.
- 2) 2. Ветерок Е.В. Теоретический анализ феномена профессионального выгорания (на материале современных зарубежных исследований) / Е. В. Ветерок // СМАЛЬТА. – 2023. – № 1. – С. 5-14. – DOI 10.15293/2312-1580.2301.01. – EDN SOVNMY.
- 3) 3. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб., 2001. - С. 23-41.
- 4) 4. Maslach C, Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology.- 2001. - Vol.52. P. 397-422.

## Иллюстрации



Рис. : Схема исследования