

УДК 159.9

## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

**Дерябина Ксения Юрьевна,**

Магистрант 1 курса направления «Организационная психология»

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского"

Нижний Новгород, Россия

ksyusha.deryabina.2016@mail.ru

### Аннотация

Статья посвящена исследованию синдрома эмоционального выгорания, который часто встречается у специалистов, которые работают с людьми, особенно у медицинских работников. Рассматривается его развитие в качестве деструктивного изменения личности, которое вызвано длительным профессиональным стрессом и перегрузками. Автор приводит исторический обзор возникновения этого феномена в 60–70-х годах XX века, описывает его как результат хронического психоэмоционального напряжения, который снижает эффективность работы и ухудшает психоэмоциональное состояние.

Особое внимание уделено эмпирическому исследованию, которое было проведено среди 60 медицинских работников БУ «Республиканская клиническая больница» Чувашской Республики, в ходе которого были выявлены зависимости между возрастом, трудовым стажем, условиями труда и уровнем эмоционального выгорания. В статье также подчеркивается важность изучения причин возникновения и профилактики эмоционального выгорания, а также необходимость поддержки специалистов, подверженных этому состоянию.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром выгорания, профессиональный стресс, медицинские работники, психоэмоциональное истощение, эмоциогенность труда.

## INFLUENCE OF PERSONAL AND ORGANISATIONAL FACTORS ON THE FORMATION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN MEDICAL WORKERS

**Deryabina Ksenia Yuryevna,**

Master's student of the 1st year of 'Organisational Psychology' direction

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education 'N.I. Lobachevsky

National Research Nizhny Novgorod State University'. N.I. Lobachevsky National Research State University of Nizhny Novgorod'.

Nizhny Novgorod, Russia

ksyusha.deryabina.2016@mail.ru

---

**ABSTRACT**

---

The article is devoted to the study of emotional burnout syndrome, which is often encountered in specialists who work with people, especially in medical workers. It considers its development as a destructive change of personality, which is caused by long-term professional stress and overloads. The author gives a historical review of the emergence of this phenomenon in the 60-70s of the XX century, describes it as a result of chronic psycho-emotional stress, which reduces the efficiency of work and worsens the psycho-emotional state.

Particular attention is paid to the empirical study, which was conducted among 60 medical workers of BU 'Republican Clinical Hospital' of the Chuvash Republic, in the course of which the dependencies between age, length of service, working conditions and the level of emotional burnout were revealed. The article also emphasises the importance of studying the causes and prevention of emotional burnout, as well as the need to support professionals exposed to this condition.

---

**Keywords:** emotional burnout, burnout syndrome, occupational stress, medical workers, psychoemotional exhaustion, emotionality of labour.

---

В условиях ускоряющегося ритма жизни все больше людей сталкиваются с эмоциональными перегрузками, а это приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания. Особую угрозу представляют профессии, связанные с интенсивным взаимодействием с людьми, в которых психоэмоциональная нагрузка особенно высока. Среди таких специалистов на первом месте можно выделить медицинских работников, а также представителей других профессий, которые ориентированы на непосредственный контакт с клиентами или пациентами. Рассматриваемая нами категория работников наиболее подвержена риску перегрузки, а это способствует возникновению стрессовых ситуаций. Одним из самых серьёзных последствий такого напряжения является синдром эмоционального выгорания, который оказывает разрушительное воздействие на эффективность профессиональной деятельности и личное благополучие.

Повышенное внимание к человеку как субъекту труда побудило исследователей изучать изменения, происходящие с личностью в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Ранее в отечественной литературе акцентировалось внимание на положительном влиянии труда на развитие личности, рассматривалось в качестве важного элемента профессионализации, а также изучались механизмы и условия, которые способствовали этому процессу. Феномен эмоционального выгорания стал восприниматься в качестве явления, которое отражает деструктивные трансформации личности в контексте профессиональной деятельности. Основной причиной этого состояния является устойчивое, хроническое напряжение, сопровождающееся негативными эмоциями и стрессом, которое возникает на пути профессионального роста и обуславливается специфическими требованиями работы, а это приводит к нарушению психоэмоционального баланса и снижению эффективности труда.

Проблема эмоционального выгорания как психологического феномена начала привлекать внимание исследователей относительно недавно. В 60–70-х годах XX века работы, посвящённые этому состоянию, начали появляться одновременно в США и

Советском Союзе [4]. Первоначальное описание данного явления было предложено Б. Г. Ананьевым [3].

Психологи давно занимались вопросом адаптации человека к воздействию различных стрессовых факторов в профессиональной сфере. В исследованиях Г. Селье [2] было показано, как длительное воздействие стресса разрушительно влияет на психическую устойчивость человека, его общее состояние, восприятие собственной профессиональной деятельности. Вышеописанные работы раскрыли стресс в качестве реакции на межличностные взаимодействия в профессиях с высоким уровнем социальной нагрузки.

К началу XXI века понятие «выгорания» уже давно вышло за пределы психологии, охватило области социологии, педагогики, медицины, а это сделало эту проблему по-настоящему междисциплинарной. Несмотря на многочисленные эмпирические исследования, до сих пор не удалось прийти к единому мнению по многим ключевым вопросам, касающимся этого феномена.

В. В. Бойко трактует выгорание как процесс, проходящий через несколько стадий, он отмечает, что каждая стадия связана с характерными для неё симптомами, аналогичными этапам стресса. Он рассматривает эмоциональное выгорание в качестве специально выработанного личностью защитного механизма, при котором происходит частичное или полное подавление эмоций или их истощение в ответ на хронические психотравмирующие воздействия [1].

В последние десятилетия в области изучения эмоционального выгорания было проведено множество значимых исследований. В 1991 году в Южной Австрии среди 966 врачей общей практики было установлено, что треть из них сталкивается с высоким уровнем профессионального выгорания. В 2012 году группа европейских ученых из EGPRN провела анализ уровня выгорания среди врачей в Европейском Союзе. Анкеты были разосланы в 12 стран, и только у трети врачей не было выявлено признаков выгорания. В 2013 году в рамках исследования, проведённого во Франции при поддержке Министерства труда, было обследовано 5010 терапевтов. Опрос показал, что у 20% участников был выявлен высокий уровень выгорания. Наиболее частой причиной, по мнению терапевтов, стал низкий уровень удовлетворённости личными достижениями [5].

После детального анализа существующих исследований по рассматриваемой проблеме можно отметить, что синдром эмоционального выгорания широко распространён среди сотрудников, работающих в сфере «человек-человек», но конкретные причины и факторы его возникновения остаются недостаточно изученными.

Синдром выгорания был исследован среди 60 сотрудников медицинского учреждения – БУ «Республиканская клиническая больница» Чувашской Республики. В ходе исследования мы выдвинули предположение, что на развитие и течение синдрома выгорания влияет комплекс факторов, в том числе специфические особенности трудовой деятельности. Среди ключевых факторов были выделены уровень образования работников, их профессиональный опыт и социальный статус в рабочем коллективе.

Участникам исследования находились в возрасте от двадцати пяти до пятидесяти шести лет. При анализе учитывались продолжительность профессионального стажа, занимаемая должность, уровень дохода, опыт работы в других сферах и другие характеристики. Минимальный трудовой стаж каждого участника составлял 2 года.

Таблица №1. Различия демографического характера испытуемых с разной степенью эмоционального выгорания.

Различия демографического характера	Испытуемых – медицинских работников с разной степенью синдрома эмоционального выгорания
-------------------------------------	---

	Отсутствие синдрома	Синдром в стадии формирования	Сложившийся синдром
Возраст			
От 25 до 38 лет	3%	35%	20%
От 38 до 56 лет	7%	25%	10%
Семейное положение			
Состоит в браке	15,5%	22,5%	13,3%
Не состоит в браке	15,5%	22,2%	11,7%
Образование			
Среднее	0%	21%	27,0%
Высшее	33,8%	10,9%	8%
Стаж работы			
От 0 до 5 лет	4,4%	20,5%	18 %
От 5 до 10 лет	3,5%	12,3 %	10,5%
Свыше 10 лет	11,1%	11,2%	7,2%

Согласно данным, приведённым в Таблице 1, наибольший риск возникновения синдрома эмоционального выгорания наблюдался у медицинских работников в возрасте от 25 до 38 лет, там данный синдром выявлен у 35% испытуемых. Среди специалистов старше 38 лет, в группе 38-56 лет, синдром выгорания встречается лишь у 25%, а это указывает на возрастающую устойчивость к этому состоянию с возрастом. Важным фактором также является продолжительность профессионального стажа, которая непосредственно влияет на проявление синдрома выгорания.

Таблица № 2. Таблица показателей удовлетворенности испытуемых с различной степенью эмоционального выгорания.

Показатели удовлетворенности	Степень выраженности эмоционального выгорания		
	Отсутствие «выгорания»	«Выгорание» в стадии формирования	Сложившийся синдром «выгорания»
Удовлетворение условиями труда			
Не удовлетворен	0%	15,2%	7,6%
Скорее не удовлетворен, чем удовлетворен	8,0%	7,1%	20,5%
Затруднились ответить	10,5%	17%	7,6%
Скорее удовлетворен, чем неудовлетворен	0%	0%	5,3%
Удовлетворен	10,5%	4,4%	0%

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что лишь 10,5% участников, довольных условиями своей работы, не испытывают признаков эмоционального выгорания. Среди тех, кто недоволен своей рабочей средой, синдром эмоционального выгорания распространен в разы выше.

Таким образом, основные факторы, которые способствуют возникновению эмоционального выгорания, связаны с организационными аспектами, сюда относятся неоптимальная структура работы, неблагоприятные условия труда, ограниченные возможности для профессионального роста, особенно среди младшего и среднего

персонала, чрезмерная нагрузка и разноплановость выполняемых задач. Работники, у которых деятельность предполагает постоянное общение с людьми, обязаны эффективно воспринимать, анализировать, запоминать различные виды информации, уметь оперативно ставить цели и решать возникающие задачи. Гипотеза, выдвинутая в исследовании, подтвердилась. Эмоциональное выгорание выступает в качестве многогранной проблемы, которая требует комплексного подхода к решению. Сюда относятся профилактические меры по снижению стресса и оптимизации условий труда, а также создание системы поддержки работников. Важно, чтобы борьба с эмоциональным выгоранием стала неотъемлемой частью корпоративной стратегии в тех областях, в которых профессиональная деятельность связана с высокой психоэмоциональной нагрузкой.

#### Список литературы:

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания // URL: <http://eshi10.ru/site/pub?id=37>, - 2019, 2с.
2. Селье Г. Очерки об общем адаптационном синдроме / Г. Селье. - Медгиз, 1960.- 254 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. - М.: Педагогика, 1980. - 345 с.
4. Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 546 с.
5. Ясько Б.А., Скрипниченко Л.С., Стриханов С.Н., Тедорадзе Д.Д. / Личностные предикторы стрессоустойчивости медицинских работников Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. № 2. С. 169-184.

#### References:

1. Boyko V.V. Emotional burnout syndrome // URL: <http://eshi10.ru/site/pub?id=37>, - 2019, 2s.
2. Sellier G. Essays on the general adaptation syndrome / G. Sellier. - Medgiz, 1960.- 254 p.
3. Ananyev B.G. Selected psychological works / B.G. Ananyev. Works / B.G. Ananyev. - Moscow: Pedagogy, 1980. - 345 c.
4. Kozina, N.V. Emotional burnout syndrome. Clinical and psychological aspects / M.: MEDpress-Inform, 2014. - 546 c.
5. Yasko B.A., Skripnichenko L.S., Strikhanov S.N., Tedoradze D.D. / Personal predictors of stress resistance of medical workers Russian Psychological Journal. 2023. T. 20. № 2. C. 169-184.