УДК 159.9:331.44

В. Е. Кайзер,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. А. Чередова

Личностные риски профессионального выгорания специалистов группы профессий «Человек-техника»

Аннотация. Представлены симптомы и причины профессионального выгорания. Анализируются личностные риски профессионального выгорания. Обсуждается концепция профессионального выгорания специалистов группы профессий «человек-техника».

Ключевые слова: профессиональное выгорание, синдром хронической усталости, деморализация, «человек-техника», личностные факторы.

Большинство работников сферы «человек-техника» в процессе трудовой деятельности сталкиваются со снижением эффективности труда и даже отсутствием желания выполнять трудовые функции. Следовательно, существует необходимость выявления и снижения профессионального выгорания.

Явление выгорания, как отмечает Н. Ю. Семёнова, «проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания» [5, с. 53].

Профессиональное выгорание имеет следующие особенности:

– возникает у людей, работающих в профессиях, связанных с высоким уровнем стресса и ответственности;

– может проявляться в симптомах, обусловленных профессиональными задачами.

Часто причиной профессионального выгорания могут стать личностные риски, чем больше специалист личностно включён в профессиональную деятельность, тем выше опасность возникновения симптомов выгорания [3, с. 5].

К личностным рискам можно отнести: возрастные периоды, восприятие в зависимости от гендера, особенности характера, особенности темперамента, тип мышления.

Личность, которая в любых ситуациях успеха или неудачи берет ответственность за происходящее на себя, чаще может быть подвержена влиянию развития профессионального выгорания [4, с. 62].

В. В. Бойко относит к личностным факторам сдержанность в проявлении эмоций и глубокое переживание каждой профессиональной неудачи [1].

Факторами, способствующими возникновению и динамике выгорания, выступают низкий уровень умений и навыков саморегуляции, недостатки в организации деятельности [2].

В исследовании использовался опросник выгорания (перегорания) К. Маслач. Опросник состоит из 22 пунктов, по которым возможно вычисление значений трех шкал: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений» [4].

Участие в опросе приняли 12 докеров-механизаторов (крановщиков). Результаты опроса представлены на рисунке 1.

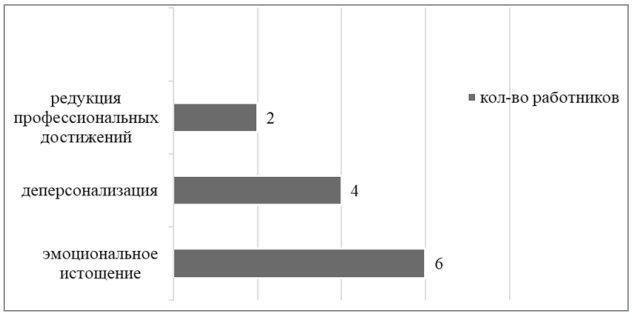


Рис. 1. Диагностика состояния работников по опроснику К. Маслач

Таким образом, исходя из проделанного исследования можно заключить то, что работники сферы «человек-техника» испытывают профессиональное выгорание.

Следующим этапом исследования является анкетирование на выявление воздействия факторов, связанных с профессиональным выгоранием (рис. 2).

© Кайзер В. Е., 2026

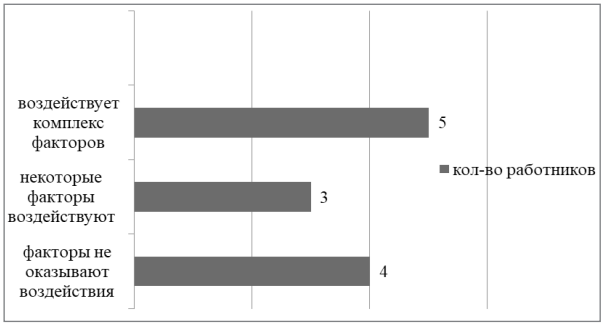


Рис. 2. Результаты анкетирования на выявление воздействия факторов, связанных с профессиональным выгоранием

По результатам анкетирования тех же работников можно заключить, что на большинство работников воздействует комплекс факторов, приводящих к профессиональному выгоранию.

Вторая анкета направлена на исследование личностных факторов, влияющих на профессиональное выгорание. Проанализировав результаты анкетирования, мы сделали следующие выводы: большинство работников (10 из 12), вероятнее всего, могут переживать кризис среднего возраста, большая часть работников (9 из 12) предпочитают глубокие размышления и шести работникам не нравится кропотливая работа.

Итоги исследования следующие: шесть работников имеют высокий риск профессионального выгорания. Стоит отметить, что и эти же шесть работников испытывают эмоциональное истощение, что является признаком профессионального выгорания.

Таким образом, многие испытуемые имеют личностные риски, чем можно объяснить выявленное эмоциональное истощение. Также стоит обратить внимание на то, что вероятность выгорания возрастает по мере увеличения личностных рисков.

1. *Бойко В. В.* Энергия эмоций: Эмоции в общении. Эмоции в проявлениях личности. Созидающая и разрушающая сила эмоций. Методики для изучения эмоций. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Питер, 2004. — 474 с.

2. *Борисова М. В., Ансимова Н. П.* Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. — 2011. — Т. 2, № 2. — С. 212–215.

3. *Молокоедов А. В., Слободчиков И. М., Удовик С. В.* Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности : моногр. — М. : Левъ, 2018. — 250 с.

4. *Рассыпнова Ю. Ю., Гурьянова Н. М., Бекренева Н. Н.* Психология и педагогика : учеб. пособие. — Пенза : Пензенский гос. аграр. ун-т, 2017. — 214 с.

5. *Семёнова Н. Ю.* Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания // Дошкольная педагогика. — 2014. — № 3. — С. 53–54.