

Психологические науки / Psychological Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 159.9.072
DOI: 10.31161/1995-0659-2025-19-1-100-106

Профессиональное выгорание – детерминанта деформации характера и аутодеструктивного поведения

© 2025 Горобец Т. Н.¹, Устинова Н. Г.²

¹ Российский государственный университета им. А. Н. Косыгина,
Москва, Россия; e-mail: epyfis@mail.ru

² Национальный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова
Минздрава России, Институт медицинского образования,
Санкт-Петербург, Россия; e-mail: nadjaustinova@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель: исследовать профессиональное выгорание, детерминирующее деформации характера и аутодеструктивного поведения. **Методы.** Теоретическое обоснование феномена профессионального выгорания, деформации характера, аутодеструктивного поведения на основе данных исследования субъектов труда. **Результат.** Выделены основные аспекты и механизмы профессионального выгорания, деформации характера и аутодеструктивного поведения, выявленные в результате обследования по специально разработанным анкетам и стандартизованным тестам профессионального выгорания и акцентуаций характера. При исследовании учитывались формирование характера и его деформации при профессиональном выгорании в результате профессиональной деятельности и механизмы аутодеструктивного поведения. Приведены два блока проведения профилактических мероприятий для предупреждения и избавления от профессионального выгорания и превенции аутодеструктивного поведения. **Выводы.** Необходимо проведение профилактических мероприятий непосредственно на предприятиях и в организациях для предупреждения развития профессионального выгорания, детерминирующего формирование деформаций характера и паттернов аутодеструктивного поведения.

Ключевые слова: психологические характеристики профессионального выгорания, детерминанты деформации характера и аутодеструктивного поведения.

Формат цитирования: Горобец Т. Н., Устинова Н. Г. Профессиональное выгорание – детерминанта деформации характера и аутодеструктивного поведения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2025. Т. 19. № 1. С. 100-106. DOI: 10.31161/1995-0659-2025-19-1-100-106

Professional Burnout as a Determinant of Character Deformation and Autodestructive Behavior

© 2025 Tatiana N. Gorobets¹, Nadezhda G. Ustinova²

¹ Kosygin Russian State University,
Moscow, Russia; e-mail: epyfis@mail.ru

² V. A. Almazov National Medical Research Center
Ministry of Health of the Russian Federation, Institute of Medical Education,
St. Petersburg, Russia; e-mail: nadjaustinova@mail.ru

ABSTRACT. The **aim:** to investigate professional burnout, which determines character deformations and autodestructive behavior. **Methods.** Theoretical substantiation of the phenomenon of professional burnout, character deformation, and autodestructive behavior based on research data on labor subjects. **Result.** The

main aspects and mechanisms of professional burnout, character deformations and autodestructive behavior identified as a result of a survey using specially designed questionnaires and standardized tests of professional burnout and character accentuations are highlighted. The study took into account the formation of character and its deformations during professional burnout as a result of professional activity and the mechanisms of self-destructive behavior. Two blocks of preventive measures are given to prevent and get rid of professional burnout and prevent autodestructive behavior. **Conclusions.** It is necessary to carry out preventive measures directly at enterprises and organizations to prevent the development of professional burnout, which determines the formation of character deformations and patterns of autodestructive behavior.

Keywords: psychological characteristics of professional burnout, determinants of character deformation and autodestructive behavior.

For citation: Gorobets T. N., Ustinova N. G. Professional Burnout as a Determinant of Character Deformation and Autodestructive Behavior. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2025. Vol. 19. No. 1. Pp. 100-106. DOI: 10.31161/1995-0659-2025-19-1-100-106 (in Russian)

Введение

Актуальность исследования не вызывает сомнений в связи с прогрессирующим увеличением профессиональной нагрузки на фоне современных условий профессиональной деятельности, что является основанием для изучения факторов профессионального выгорания, детерминирующего деформации характера и формирование паттернов аутодеструктивного поведения. Цель работы – исследовать профессиональное выгорание, детерминирующее деформации характера и формирование паттернов аутодеструктивного поведения.

Обсуждение и результаты:

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – психологический феномен, негативное проявление которого отражается в психическом и физическом статусе человека, в деформациях субъекта труда и субъекта социального взаимодействия. СЭВ детерминирует формирование деформаций характера, аутодеструктивного поведения, развитие психосоматических заболеваний.

Феномен СЭВ со второй половины двадцатого столетия изучали Н. А. Аминов, Н. В. Андрущенко, В. В. Бойко, Н. Е. Водошнянова, А. А. Качина, А. Б. Леонова, К. Маслач, В. Е. Орел, А. Пайнс, Т. В. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер и другие учёные. В. В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание (ЭВ) является формой профессиональной деформации личности» [1, с. 138].

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2].

«Профессиональное выгорание – это синдром следствия взаимодействия человека и профессии (Водошнянова, 2009, 2011; Pines, Aronson, 1991; Matheny, Aycocck, Curlette, Junker, 1993; Leiter, Maslach, 2005; Dierendonck, Schaufeli, 2001; Hamama, Tartakovsky, Patrakov, 2016; Schaufeli, Dierendonck, 1996; Bakker, Demerouti, Verbeke, 2004)». Так, синдром выгорания определяется тремя субфакторами, а вовсе не одним эмоциональным истощением. Синдром выгорания, по мнению В. Е. Орла, формируется и проявляется в профессиональной деятельности и является переходной формой от состояния к свойству личности. «Профессиональное выгорание» – синдром эмоционального и когнитивного истощения, цинизма, профессиональной неэффективности, вызванный длительной ответной реакцией на хронические эмоциональные, коммуникативные, ценностно-мотивационные стрессовые факторы в профессиональной среде. Профессиональное выгорание – это профессиональный феномен, «возникающий вследствие «интоксикации» профессиональной коммуникацией и включающий три основных симптомокомплекса: психоэмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений (Лукьянов, Водошнянова, Орел, Подсадный, 2008). «Выгорание» – си-

стемное качество субъекта труда, возникающее вследствие нарушения энергоинформационных отношений в системе «субъект – профессия – организация – социум». В настоящее время выгорание рассматривается как полидетерминированный синдром со сложной симптоматикой. (Водопьянова, Гофман, Джумагулова, 2022; Дикая, 2010; Карпов, 2019; 2022)» [7]. Деятельность работника в профессиях «человек-человек» – это высокая ответственность за процессы и результаты жизнедеятельности людей. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» – эту мысль можно заложить в фундамент исследования психологического феномена – синдрома «профессионального выгорания» [3]. Работник в профессиях «человек – человек» в процессе трудовой деятельности для профилактики профессионального выгорания вынужден формировать барьер в профессиональной коммуникации, снижать порог эмпатийности. Социальная обусловленность коммуникации предполагает, что психика человека не может оставаться константной к проявлениям эмоций других людей. В итоге это может сказаться не только на ухудшении здоровья самого специалиста, но и детерминировать профессиональную деформацию характера человека.

«Профессиональная деформация личности – это изменения качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые появляются под влиянием выполнения профессиональной роли» [4]. О профессиональной деформации личности следует говорить в том случае, когда под воздействием профессиональной деятельности у личности проявляются девиантные отклонения как в её профессиональной реализации, так и в личной жизни [5].

Результаты

Профессиональная деформация проявляется в психологических особенностях характера как ярко выраженная акцентуация и находит своё отражение в мировоззренческой позиции, изменённых паттернах поведения, что сопровождается в основном профессии «человек-человек». Выгорание в профессии, детерминирующее акцентуации характера, по временным характеристикам отличается тем, что являет себя уже

на третий год трудовой деятельности и прогрессирует по нарастающей, закрепляясь психологических особенностях характера, то есть могут прослеживаться акцентуации и деакцентуации черт характера [8]. Исследования на профессиональной группе врачей демонстрируют нарастание диаметрально противоположных паттернов поведения и проявление акцентуаций характера, которые запрашивает профессия. Так, например, требования по формированию и поддержанию здорового образа жизни и гуманистический подход в стратегии профессиональной деятельности по отношению к себе и другим субъектам врачебной деятельности стремятся к другому, диаметрально противоположному полюсу.

Ещё одной особенностью психологических особенностей характера врачей при профессиональном выгорании становится акцентуация характера, которую можно обозначить как педантичность, – врач всё и всегда знает, и делает правильно, категорично относится к близкому социальному окружению, вектор в общении непрофессионального социального окружения приобретает лечебно-диагностический характер, вербальные послысы носят характер рекомендаций. В диаде взаимодействия врач-больной отношение к больному становится всё более эмоционально холодным и циничным, – формируется акцентуация по типу ригидности.

Врачебные характерологические деформации формируются по типу механизма психологической защиты, которая с течением времени приобретает всё более устойчивый глубокий характер в связи с монотонией стереотипизации профессиональной деятельности. Проявляются психологические деформации характера как психологические защиты и в трудовой деятельности, и в личной жизни.

Врач должен на основе самоанализа прогнозировать формирование акцентуаций характера и принимать как руководство к действию преодоление профессионального выгорания, детерминирующего деформации характера и аутодеструктивную направленность поведения. Профессиональное выгорание может детерминировать формирование паттернов девиантного поведения, имеющего аутодеструктивные последствия. Для совладания с процессом профессионального выгорания

необходимо проанализировать *status prae-sens*, что даст возможность продиагностировать наличие психологических особенностей в результате профессионального выгорания, например, этиологию выгорания в связи с неконгруэнтностью профессионального запроса и актуальными возможностями его реализовать – в частности, в связи с низким уровнем профессиональной подготовленности; в связи с низким уровнем внутреннего локуса контроля в сочетании с гипертрофированной самоуверенностью; в связи с ощущением надёжности опоры на собственный профессиональный опыт и при этом сочетание с жёсткостью профессиональных установок по отношению к субъектам взаимодействия; в связи с осознанием социально-психологической дезадаптации и сформированностью в связи с этим психологической защиты по типу отрицания, что может порождать враждебное отношение к субъектам взаимодействия как на работе, так и в социальной группе близкого окружения; в связи с утратой интереса к работе – безразличного отношения к субъектам и результатам своего труда, что, в свою очередь, детерминирует интрапунитивные интенции.

Примером формирования деформаций характера как проявления профессионального выгорания могут служить и субъекты профессии юристов, которые тоже относятся к профессиям «человек-человек». Знание об их проявлении необходимо для профилактики как первичной, так и вторичной – для возможности преодоления нежелательных последствий профессионального выгорания для сохранения профессиональной пригодности и предупреждения формирования аутодеструктивных паттернов поведения, и возможных соматических осложнений.

Ситуативно ежедневно у юристов рабочее время насыщено разрешением конфликтных ситуаций, которые запрашивают принятия не всегда мягких по отношению одной из сторон конфликта решений, что приводит к огромному расходу психической энергии и, соответственно, к состоянию астенизации и профессиональному выгоранию.

Исследование данных результатов прокурорских работников показало, что профессиональные нагрузки порождают отри-

цательные психические состояния, устойчивость накапливается и порождает апатию, повышенную тревожность. Кроме того, рефлексия профессиональной деятельности отражает представление о малозначительности, ненадежности своего социального и профессионального положения. Психосоматические проявления характеризуются наличием ничем не обусловленной раздражительности, головной боли и нарушением сна [4].

Исследование данных исследования сотрудников внутренних дел продемонстрировало, что профессиональное выгорание встречается в условиях сверхсильных или длительных психических нагрузок и выражается в эмоциональном истощении при длительном накоплении отрицательных неотрагированных эмоций, развитии негативного отношения к своим коллегам и субъектам нарушения права. Самооценка при этом снижается. В деформациях характера при профессиональном выгорании находит выражение правовая подозрительность, скрытая агрессивность и обвинительный подход в оценке поведения других (даже вне профессиональной социальной группы). Особенности деформаций характера, формирующимися в условиях профессионального выгорания, становятся у юристов прежде всего: нигилизм, который проявляется в игнорировании поведенческих норм в обыденной жизни, а не только правовых норм при решении профессиональных задач (за этой чертой характера стоит, скорее всего, дезориентация в иерархии общечеловеческих ценностей); отсутствие или снижение эмпатии (как психологическая защита от выгорания), воспринимается субъектами взаимодействия как цинизм и безразличное отношение к возникающим у других неординарным ситуациям; снижение творческой активности и тенденции к саморазвитию, что проявляется в формальном стереотипном подходе в решении профессиональных и личностных задач; доминирующая во всех видах взаимодействия подозрительность и обвинительная девиация по отношению к другим, что осложняет продуктивную коммуникацию с субъектами взаимодействия; деформация социально-психологического компонента общения, – усвоение вербальных субкультурных кодов (жаргонизмы преступной среды) и использование его

как в общении с субъектами взаимодействия в профессиональной среде, так и в быту [4].

Продиагностированные отечественными учёными особенности деформаций характера, формирующиеся в предлагаемых регламентированных условиях профессий «человек-человек» детерминируются воздействием субъектов труда и обуславливают профессиональное выгорание. Это имеет последствия не только в поведенческой составляющей взаимодействия всех субъектов труда профессий «человек-человек», но и является этиологическим фактором формирования аутодеструктивного поведения и психосоматической патологии. В контексте взаимообусловленных явлений «профессиональное выгорание – формирование деформаций характера – формирование аутодеструктивных паттернов поведения – влияние на психосоматическую патологию» в первую очередь необходимо проводить системные комплексные профилактические мероприятия психологическим службам организаций, в которых профессиональная деятельность тесно связана с взаимодействием между людьми. Проблемное поле аутодеструктивного поведения в системе координат и определённых диад, как антиподов: «цель – сдвиг мотива на цель», «активность субъекта поведения в направлении саморазвития или саморазрушения», «псевдокомпенсаторная саморазрушающая деятельность – самосозидательная деятельность», «отсутствие смысла жизни – поиск смысла жизни», что позволяет опереться на данные исследований Н. Е. Водопьяновой по имеющимся основаниям «антивыгорания». Для решения задач по проведению профилактических мероприятий необходимо опереться именно на результаты данных исследований, проведённых Н. Е. Водопьяновой. Результаты её исследований факторов профессионального выгорания обнаружили, что есть и факторы «антивыгорания». Это творческий потенциал личности, активность и оптимизм: обнаружена положительная корреляция личностных достижений, профессиональных коммуникаций, социальной поддержки, активности, оптимизма и самоконтроля с показателем креативности – творческой активности [6].

Профилактика профессионального выгорания с коррекцией отрицательных психологических особенностей в работе

психологической службы с кадровым составом профессий «человек-человек» может строиться на создании условий для развития «факторов антивыгорания», а именно:

- Применять ресурсный подход к развитию творческого потенциала личности. Для этого необходимо систематически проводить мониторинг личностно-профессиональной готовности субъекта труда к выполнению своих профессиональных обязанностей и по результатам формировать профессиональные группы для проведения групповой психотерапии.

- Формировать мотивацию саморазвития, стимулировать активность субъектов деятельности в контексте принятия моделей самосбережения психического, физического и социального компонентов жизни, – это возможно при индивидуальном подходе с формированием личных планов перспективного роста сотрудника с опорой на выявленные приоритеты индивидуальной мотивации на достижения в профессиональной деятельности оптимистичного характера.

- Создание постоянно работающих групп совместно с кадровой службой по обучению нормам продуктивной социальной коммуникации в профессиональной среде и правилам самосбережения и психической устойчивости.

- Создание программ (психологической службой совместно с дирекцией по персоналу) по проведению регулярных семинаров по использованию личностного резерва для стимуляции активности в развитии профессиональной компетентности.

- Создание регулярно действующего организационного страта организации по проведению мероприятий в контексте аттрактивности и мероприятий по апробации внешней социальной поддержки в командных соревновательных мероприятиях.

- Организация индивидуальных занятий по психологической разгрузке с элементами аффирмационной аутоутверждения.

- Формирование психологической и кадровой службой положительного социально-психологического климата в коллективе.

- Систематически в соответствии с нормативными требованиями осуществлять повышение квалификации сотрудников в структуре профессии «человек-человек». Повышать уровень профессионализма желательно с отрывом от производства без

накопления квалификационных баллов по участию в конференциях и дистанционных спецкурсов с «угадайками» тест-системы оценки квалификации.

– Аудиторный способ с демонстрационными примерами по квалификационной дисциплине и профессорско-преподавательским составом придаёт уверенность в усвоении материала с возможностью уточнения возникающих вопросов у лекторов, а отрыв от производственной деятельности обеспечивает возможность глубокого погружения в образовательный процесс.

Второй блок проведения профилактических мероприятий в профессиях «человек-человек» может носить просветительский универсальный характер, пригодный в применении ко всем профессиям:

– Психологическая диагностика, основанная на анкетировании, интервьюировании и тестировании. При выявлении эмоционального выгорания выработать индивидуальную стратегию его преодоления.

– Прежде всего направление в самосохранении биологического начала человека в контексте распределения временного ресурса, а именно – для работы не более восьми часов в сутки, для сна не менее восьми часов, остальное время человек посвящает своей семье, своему досугу и развитию.

– Отказ от вредных привычек для сохранения физиологической и морфологической целостности нервной и сосудистой систем организма, тем самым повышая резервные возможности при воздействии деструктивных факторов профессии «человек-человек».

– Обучение на тренингах поведенческой психотерапии отказу от аутодеструктив-

ных паттернов поведения в любых нестандартных ситуациях и формирование продуктивных паттернов поведения в контексте психофизиологического комфорта для организма.

– Обучение на тренингах избавления от состояния тревожности, накопленной усталости, эмоциональной истощённости простыми приёмами вербальной и телесноориентированной психотерапии.

Выводы

Профессиональное выгорание в профессиях «человек-человек» детерминирует формирование деформаций характера, возможных акцентуаций, формирование паттернов аутодеструктивного поведения, что влияет на психосоматическое состояние субъектов профессиональной деятельности и профессиональную деятельность в целом.

В результате изучения и анализа научных источников данного вопроса констатируется, что учёными выявлены факторы «антивыгорания», которые дают основания для профилактики профессионального выгорания и профилактики формирования деформаций характера и аутодеструкций у субъектов труда в профессиональной системе «человек-человек».

Рекомендации: в организациях, основным видом деятельности которых является работа с людьми, необходимо психологическим службам совместно с дирекцией по персоналу организовывать профилактические мероприятия, разрабатывать как индивидуальные планы профилактики, так и работу в профессиональных психотерапевтических группах для формирования благоприятного социально-психологического климата, так и здоровьесбережения каждого отдельного сотрудника.

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
2. Балин В. Д., Гербачевский В. К. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Учеб. пособие. СПб.: Питер, 2000. 500 с.
3. Баранов А. А., Кудашев А. Р., Реан А. А. Психология адаптации личности. М.: Медицинская пресса. 2002. 352 с.
4. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Юридическая психология. М.: Национальный университет внутренних дел. 2002. 596 с.
5. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб., 2004. 272 с.

6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
7. Гофман О. О., Водопьянова Н. Е., Джумагулова А. Ф., Никифоров Г. С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор // Организационная психология. 2023. Т. 13. № 1. С. 117-144.
8. Манолова О. Н. Индивидуальный характер: акцентуации и деакцентуации черт // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. № 1. 2009. С. 150-164.

References

1. Boyko V. V. *Ehnergiya ehmocij* [Energy of emotions]. 2nd ed., additional and revised. St. Petersburg: Peter, 2004. 474 p. (In Russian)
2. Balin V. D., Gerbachevsky V. K. *Praktikum po obshchej, ehksperimental'noj i prikladnoj psikhologii* [Workshop on general, experimental and applied psychology]. Study guide. St. Petersburg: Peter, 2000. 500 p. (In Russian)
3. Baranov A. A., Kudashev A. R., Rean A. A. *Psikhologiya adaptacii lichnosti* [Psychology of personality adaptation]. Moscow: Medical Press. 2002. 352 p. (In Russian)
4. Bandurka A. M., Bocharova S. P., Zemlyanskaya E. V. *Yuridicheskaya psikhologiya* [Legal psychology]. Moscow: National University of Internal Affairs, 2002. 596 p. (In Russian)
5. Beznosov S. P. *Professional'naya deformaciya lichnosti* [Professional deformation of personality]. St. Petersburg, 2004. (In Russian)
6. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burn-out syndrome: diagnosis and prevention]. 2nd ed. St. Petersburg: St. Petersburg, 2008. 336 p. (In Russian)
7. Hoffman O. O., Vodopyanova N. E., Dzhumagulova A. F., Nikiforov G. S. *Problema professional'nogo vygoraniya specialistov v sfere informacionnykh tekhnologij: teoreticheskij obzor* [The problem of professional burnout of specialists in the field of information technology: a theoretical review]. Organizational psychology. 2023. Vol. 13. No. 1. Pp. 117-144. (In Russian)
8. Manolova O. N. *Individual'nyj harakter: akcentuacii i deakcentuacii chert* [Individual character: accentuation and deaccentuation of traits]. Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Series: Psychology. No. 1. Pp. 150-164. 2009. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Горобец Татьяна Николаевна, доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии Института социальной инженерии, Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина, Москва, Россия; e-mail: epyfis@mail.ru

Устинова Надежда Геннадьевна, кандидат психологических наук, доцент, кафедра детских болезней с клиникой, Национальный медицинский исследовательский центр им. В. А. Алмазова Минздрава России, Институт медицинского образования, Санкт-Петербург, Россия; e-mail: nadjaustanova@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Tatiana N. Gorobets, Doctor of Psychology, professor, the chair of Psychology, Institute of Social Engineering, Kosygin Russian State University, Moscow, Russia; e-mail: epyfis@mail.ru

Nadezhda G. Ustinova, (Ph. D. Psychology), assistant professor, the chair of Pediatric Diseases with Clinic, V. A. Almazov National Medical Research Center Ministry of Health of the Russian Federation, Institute of Medical Education, St. Petersburg, Russia; e-mail: nadjaustanova@mail.ru

Принята в печать 14.02.2025 г.

Received 14.02.2025.