

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЧНОСТИ И ФЕНОМЕНА САМОЗВАНЦА

Савчук Екатерина Борисовна

магистрант, НОЧУ ВО Московский институт психоанализа, РФ, г. Москва

Лямина Людмила Васильевна

научный руководитель, НОЧУ ВО Московский институт психоанализа, РФ, г. Москва

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь между эмоциональным выгоранием личности и феноменом самозванца. Цель исследования заключалась в выявлении влияния эмоционального выгорания работника на восприятие собственной компетентности и успеха.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, феномен самозванца, синдром выгорания, профессиональная апатия, деперсонализация, редукция личных достижений.

Эмоциональное выгорание является актуальной проблемой в современном обществе, особенно в условиях высоких требований на рабочем месте. Это состояние характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением личной эффективности. В то же время феномен самозванца, проявляющийся в сомнениях в собственной компетентности и страхе быть разоблаченным, становится все более распространенным среди профессионалов различных сфер.

Феномен самозванца и эмоциональное выгорание как правило, идут рука об руку, усугубляя друг друга и порождая порочный круг постоянного стрессового состояния и не проходящих самосомнений. Понимание специалистами в области психологии, а также в сфере психологического консультирования характера корреляционной связи между этими состояниями крайне важно с практической точки зрения, поскольку это знание поможет более точно выбрать конкретные техники, методы, приемы психологического воздействия для их преодоления. Такая более целенаправленная психологическая работа поможет более продуктивно и действенно восстановить у клиентов непрочную уверенность в себе, поможет улучшить качественные характеристики их жизни и, в конечном итоге, достичь профессионального успеха.

Несмотря на наличие исследований, посвященных каждому из этих явлений, взаимосвязь между ними остается недостаточно изученной. Настоящее исследование направлено на выяснение того, как эмоциональное выгорание может влиять на проявления синдрома самозванца.

Теоретический и практический интерес к теме эмоционального выгорания в сочетании с феноменом самозванца объясняется практическими потребностями. Поскольку «выгорает» специалист в сфере профессиональной деятельности, что негативным образом сказывается на его психике в целом, с одной стороны, и пагубно влияет на продуктивность функционирования компании, степени удовлетворенности посетителей, конечных клиентов, партнеров и прочее, с другой стороны. Данный синдром получил наибольшую разработку именно в русле

психологии социальной и трудовой.

Для достижения поставленных целей было проведено количественное исследование с использованием анкетирования. Участниками исследования стали 60 работников. Выборка была разнородной и варьировалась по возрасту в диапазоне от 40 до 45 лет. Все испытуемые имеют постоянный трудовой стаж более 10-ти лет. В качестве инструментов были использованы:

• Опросник выгорания К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) (авторы: С. Maslach, S. Jackson (1986), адаптация: Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова (2001)).

2. Шкала феномена самозванца (Clance Impostor Phenomenon Scale, CIPS) (автор: Р. Clance (1985), адаптация: М.С. Шевелева, Д.С. Корниенко, Т.М. Пермякова (2021)).

3. Шкала профессиональной апатии (Job Apathy Scale, JAS) (автор: G. Schmidt et al. (2017), адаптация: А.А. Золотарева (2020)).

Данные были собраны в 2024 году.

Результаты анализа показали, что существует значительная положительная корреляция между уровнями эмоционального выгорания и проявлениями феномена самозванца ($p \leq 0,01$). Феномен самозванца тесно связан с развитием эмоционального истощения как базовой составляющей синдрома эмоционального выгорания, согласно модели К. Маслач. Чем сильнее у человека выражен данный феномен самозванца в качестве личностной особенности, тем более вероятно в профессиональной деятельности у таких лиц будет проявляться снижение эмоционального тонуса, аффективная лабильность, ощущение «пресыщенности» работой, неудовлетворенность жизнью в целом, то есть все то, что в комплексе именуется «эмоциональным истощением» как наиглавнейшим симптомом выгорания.

Таблица 1 иллюстрирует распределение уровней выгорания среди участников с различными проявлениями синдрома самозванца.

Таблица 1.

Взаимосвязь выраженности симптомов эмоционального выгорания с
выраженностью феномена самозванца

Эмоциональное выгорание (С. Maslach - S. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой - Е.С. Старченковой)	Феномен самозванца (Р. Clance, в адаптации М.С. Шевелевой, Д.С. Корниенко, Т.М. Пермякова)
Эмоциональное истощение	0,769**
Деперсонализация	0,814**
Редукция личных достижений	-0,493**

** - корреляция значима на уровне 0,01

По итогам эмпирического исследования разработана практическая программа для психологов-консультантов, которую можно использовать в работе с клиентами с феноменом самозванца и синдромом эмоционального выгорания личности. Один из самых важных выводов, к которым необходимо подвести человека с феноменом самозванца во время терапии - четкое понимание, что его достижения – это заслуженные плоды его собственных усилий. Эту программу также рекомендуется внедрять в рамках психологической поддержки на рабочих местах для снижения уровней выгорания и повышения уверенности сотрудников в своих способностях.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. - М.: Изд-во Юрайт, 2020. - 299 с.
3. Ермакова, Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. - 2010. - Том 6. № 1. - С. 27–39.
4. Клэнс, П.Р. Самозванец. Психотерапевтические методики для тех, кто желает избавиться от низкой самооценки, чувства страха и вины. - СПб.: Издательство Пирожкова, 2001. – 124 с.
5. Орёл, В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности // Вестник Томского Государственного Педагогического Университета. – 2005. – Выпуск №1. – С. 55 – 62.