

Научная статья

УДК 159.9.07

EDN TLDFGU

DOI 10.17150/2411-6262.2024.15(1).236-247



В.Н. Мунгалов✉, А.А. Бухтоярова✉

*Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация*Автор, ответственный за переписку: В.Н. Мунгалов, kham@inbox.ru

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

АННОТАЦИЯ. В данной статье представлены результаты исследования взаимосвязи направлений активности человека и показателями профессионального выгорания. Научная новизна исследования состоит в рассмотрении активности человека как задачи на распределения сил и внимания в течении дня. Показаны преимущества анализа в рамках направлений активности человека в сравнении с анализом по сферам жизни, отраженным в «колесе жизненного баланса» П. Майера. Поле выбора активности человека задается следующими направлениями: работа, семья, друзья, занятие собой, хобби, социальные, сон, отдых, домашние бытовые дела. На этом основании была разработана анкета из 11 вопросов, выявляющих специфику активности человека в течении дня (недели). Для оценки выраженности профессионального выгорания была взята методика К. Маслач. При помощи корреляционного анализа, на основании данных по 45 респондентам, определены взаимосвязи между направлениями активности человека и шкалами, описывающими профессиональное выгорание. Из рассматриваемых направлений активности исследование выявило три типа, связанных с профессиональным выгоранием: активности, способствующие профессиональному выгоранию, активности, нивелирующие профессиональное выгорание и активности амбивалентного свойства. Выявленные взаимосвязи иллюстрируют неоднозначность результатов траты сил человеком и способны помочь в решении вопросов с планированием времени и усилий в течении рабочего дня для сохранения высокой работоспособности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Профессиональное выгорание, «колесо баланса», направления активности человека, корреляционный анализ, взаимосвязь выгорания и активности, работоспособность.

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 14 сентября 2023 г.; дата принятия к печати 20 марта 2024 г.; дата онлайн-размещения 30 марта 2024 г.

Original article

V.N. Mungalov✉, A.A. Bukhtoyarova

*Saint Petersburg University of the Humanities and Social Sciences, Saint Petersburg, Russian Federation*Corresponding author: V.N. Mungalov, kham@inbox.ru

DISTRIBUTION OF HUMAN ACTIVITY AND PROFESSIONAL BURNOUT

ABSTRACT. This article presents the results of a study of the relationship between areas of human activity and indicators of professional burnout. The scientific novelty of the study lies in the consideration of human activity as a task of distributing strength and attention throughout the day. The advantages of analysis within the direction of human activity are shown in comparison with analysis by spheres of life, reflected in the “wheel of life balance” by P. Mayer. The field for choosing a person’s activity is set in the following areas: work, family, friends, self-occupation,

© Мунгалов В.Н., Бухтоярова А.А., 2024

hobbies, social, sleep, rest, household chores. On this basis, a questionnaire of 11 questions was developed that revealed the specifics of a person's activity throughout the day (week). To assess the severity of professional burnout, K. Maslach's method was used. Using correlation analysis, based on data from 45 respondents, the relationships between areas of human activity and scales describing professional burnout were determined. Of the areas of activity considered, the study identified three types associated with professional burnout: activities that contribute to professional burnout, activities that level professional burnout, and activities of an ambivalent nature. The identified relationships illustrate the ambiguity of the results of a person's expenditure of energy and can help in resolving issues with planning time and effort during the working day to maintain high working efficiency.

KEYWORDS. Professional burnout, "balance wheel", directions of human activity, correlation analysis, relationship between burnout and activity, working efficiency.

ARTICLE INFO. Received September 14, 2023; accepted March 20, 2024; available online March 30, 2024.

Введение

Активность человека, по А.А. Волочкову, рассматривается как «единый поток взаимодействий, обеспечивающий целостность и постоянное развитие его как субъекта бытия» [1, с. 6]. Автор рассматривает активность как целостность, осуществляемую субъектом жизнедеятельности. Начало экспериментального исследования активности в отечественной психологии было положено в лаборатории А.Ф. Лазурского. Совместно с М.Я. Басовым и другими учеными были проведены взаимосвязи и выявлены особенности моторной, интеллектуальной, эмоциональной мотивационной и волевой активности человека [1]. Л.С. Выготский рассматривал активность ребенка в контексте использования «психологических орудий». Согласно его взглядам, внешние стимулы не действуют принудительно на человека, как это считали бихевиористы, рефлексологи, а создают стимульную среду, в которой человек осуществляет выбор характера и интенсивности взаимодействия с окружающим миром. Сам процесс выбора происходит за счет создания «психологических орудий» которые отвечают с одной стороны внутренним процессам человека (потребности, ценности, способности, устремления и т.п.), а с другой являются своеобразным «фильтром», благодаря которому в стимульной среде опознаются необходимые и важные из них для субъекта активности [2].

Подобным образом, активность рассматривается и в работах современных исследователей (Б.А. Вяткин, К.А. Абульханова, В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.А. Волочков, А.В. Петровский и др.). Основной идеей рассмотрения активности человека становится ситуация выбора, произвольности осуществления выбора, самоорганизации жизнедеятельности человека. Каждое утро человек решает, как он проживет этот день, на что он будет направлять свою активность, силы, внимание, каких целей будет достигать. Распределение сил и внимания становится важным в жизнеосуществлении человека. Вопросы потери смысла жизни, эмоционального выгорания являются последствиями ежедневных выборов человека. Поэтому в коучинге для разрешения ситуации потери смысла жизни одной из основных стратегий является рассмотрение «колеса жизненного баланса» П. Майера [3–5].

«Колесо жизненного баланса» представляет собой способ анализа важных сфер жизни человека. Автором данной технологии является Пол Майер. В рамках этой технологии выделяют обычно 8 сфер жизни: здоровье, карьера, финансы, друзья, семья, рост (саморазвитие), отдых, условия жизни [5]. Однако имеются исследования среди выборки молодежи, в которых колесо жизненного баланса рассматривается с учетом 6 сфер: работа, семья, хобби, друзья, здоровье, обучение

[4]. Респонденту требуется оценить уровень удовлетворенности каждой из сфер жизни по предлагаемым шкалам.

В нашем же исследовании направлений активности человека рассматривается с иных оснований. В «колесе баланса» сферы жизни выделяются для составления картины степени удовлетворенности человеком своей жизни. Анализ направлений активности человека в нашем исследовании опирается на рефлексию временных затрат у респондентов в течение дня (или недели в зависимости от формулировки вопроса). В соответствии с этим были выделены следующие направления активности: работа, семья, друзья, занятие собой (саморазвитие, здоровье), хобби, социальные сети (в т.ч. информационные каналы в мессенджерах, группы общения), сон, отдых, домашние бытовые дела. В отличие от «колеса баланса» в предлагаемом делении исключены такие сферы как «финансы» и «условия жизни», так как они не являются активностями человека, а скорее предпосылками для активности. Также добавлены такие активности как взаимодействие в социальных сетях, сон, отдых и домашние бытовые дела.

Активность человека в виртуальном цифровом пространстве становится одним из значимых моментов жизни современного человека. А.А. Чиникин и Л.А. Винникотская [6] отмечают, что развитие информационного общества создало новую реальность — следование социальным ролям становится виртуальным. Происходит ориентация практик на образы вещей, общественных институтов: экономика, политика, наука, искусство. Для продажи товара становится важны не сами его характеристики, а образ этого товара (образ политика, образ научного проекта и т.п.) у общества. Е.А. Батюта и Е.В. Белоусова [7] рассматривают человека информационного общества как существующего в трех мирах: цифровой экономики и политики; поп-науки; культуры и этики. Причем значительную часть информации об экономике, политике научные знания, продукты культуры и нормы социального взаимодействия человек черпает из цифровых виртуальных источников массовой информации, которые в погоне за своего потребителя предлагают весьма упрощенную, мозаичную картину мира. Вхождение в виртуальное пространство, активность в социальных сетях дополняет социальную идентичность человека. По справедливому замечанию Е.П. Белинской [8], интернет-среда создает возможности для широкого спектра экспериментов по формированию своих новых «виртуальных личностей» и задает варианты сетевой идентичности, которые способны конкурировать по своей значимости с идентичностями, приобретенными в офф-лайн. Одновременно с этим сетевые идентичности до некоторой степени представляют собой инструмент для структурирования самосознания человека, самопонимания и самопринятия. Также нахождение в виртуальном пространстве становится времяпрепровождением, отдыхом, источником информации, самореализации. Именно поэтому в перечень исследуемых активностей была включена активность в социальных сетях.

Дополнение же списка активностей «колеса баланса» сном, отдыхом и бытовыми домашними делами на наш взгляд завершает спектр возможных вариантов. Предполагается, что распределение активностей в жизни человека имеет некоторую условную точку баланса, позволяющую эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность. Так одним из вопросов современной экономической реальности является работоспособность сотрудников организации. На настоящий момент санкционный режим со стороны западных стран повысил напряженность труда сотрудников организаций. Нестабильность в политической и экономической сфере в мировом масштабе проявляется в ожидании глобальных изменений. Это провоцирует повышение беспокойства и тревог за будущее, что становится дополнительным фактором снижения работоспособности и способствует профессиональному выгоранию.

Проблема оптимального соотношения рабочего времени в последние годы рассматривалась в контексте уже обозначенного «колеса баланса» [4; 5; 9]. Так исследование С.Ф. Юсуповой [5] было направлено на профилактику профессионального выгорания. Автором была использована методика на выявление удовлетворенности сферами, отраженными в «колесе баланса»: деньги, отдых, карьера, саморазвитие, здоровье, общение с людьми, условия жизни, согласованность целей жизни. Среди 83 менеджеров по продажам 1,66% респондентов были удовлетворены по указанным показателям. В этом исследовании акцент делался на профилактике профессионального выгорания и организованных мероприятиях. Этот комплекс мероприятий, рассчитанный на 6 месяцев, сформировал стремление сотрудников к выстраиванию сбалансированной трудовой деятельности. Также автор отмечает, что за это время ни один из сотрудников не уволился, их показатели продуктивности работы возросли, произошло улучшение коммуникаций и психологического климата в коллективе.

Исследование Н.В. Тонких и Н.В. Барановой [10] имело целью выявить соотношение сфер труда и личной жизни среди работающей молодежи 18–25 лет (30 чел.). Было показано, что молодежь готова жертвовать своей личной жизнью при наличии достаточной материальной компенсации (62 %), интересного проекта (50 %), компенсаций в виде отгулов или наличия комфорта на рабочем месте в виде возможности сходить в спортзал, бассейн, кафе (25 %). 12 % молодых людей не были готовы ущемлять свою личную жизнь ради работы.

Исследование Н.С. Красенковой [9] также касалось распределения сфер жизни медицинских работников (16 врачей и 25 медицинских сестер) по «колесу баланса» с эмоциональным выгоранием. Согласно данным полученным автором, показатели жизненного баланса медицинских работников находятся в состоянии гомеостаза и выше среднего уровня. Эмоциональное выгорание медицинских сестер и врачей было умеренным (в стадии развития). Также были выявлены обратные корреляции между показателями эмоционального выгорания и удовлетворенностью отношений с руководством, заработком, отношениями с друзьями, профессиональной ответственностью и восприятием яркости жизни.

Признанным специалистом, занимающимся проблемами профессионального выгорания является К. Маслач. Совместно с Джексоном исследователями были сформулированы три критерия характеризующие профессиональное выгорание: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений [11]. Сам синдром профессионального выгорания Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова определяет как «неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты» [там же, с. 9]. Причиной стрессовой реакции человека становятся внешние события, наложенные на неэффективное использование внутренних ресурсов. Что возвращает нас к вопросу о необходимости оптимального распределения человеком направлений его активности в течении дня, недели, месяца, года.

Таким образом, целью нашего исследования является выявление характера взаимосвязей профессионального выгорания с распределением активности человека.

Описание методик

Для выявления особенностей распределения активности была разработана анкета из 11 вопросов. Респондентам при заполнении анкеты требовалось оценить количество времени, которое они обычно тратят на такие виды активности как: работа; семья; общение с друзьями; в социальных сетях (интернет); хобби; отдых; бытовые дела; саморазвитие; время, проводимое в дороге. По характеру исследование было пилотажным для апробации данной анкеты.

Для выявления профессионального выгорания использовалась методика диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [11]. Уровень профессионального выгорания определяется как сумма показателей трех шкал: психоэмоциональное истощение; деперсонализация; редукция личных достижений [11; 12]. Психоэмоциональное истощение — снижение эмоционального тонуса, повышение психической истощаемости, неудовлетворенность жизнью в целом. Деперсонализация — эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания. Редукция профессиональных достижений проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития.

Исследование проводилось в онлайн формате, потому география респондентов разнообразна (22 — Санкт-Петербург, 6 — Москва, 5 — Иркутск, 2 — Томск, Буэнос Айрос, 1 — Тюмень, Краснодар, Грязи, Бирюлево, Новосибирск).

Описание выборки

В исследовании приняло участие 45 респондентов от 19 до 56 (средний возраст 37,4 года). Из них 30 женщин и 15 мужчин. По семейному положению 6 в разводе, 15 чел. не создали своей семьи, у 24 семья имеется. 24 чел. бездетны, у остальных дети имеются. 8 человек имеют среднее или среднее профессиональное образование, остальные — высшее образование, либо аспирантура. По сферам деятельности респонденты представлены на рис. 1.



Рис. 1. Распределение респондентов по сферам профессиональной деятельности

В категорию «другое» вошли респонденты (1–2 чел.) из таких сфер как: психология, банковское дело, транспорт, СМИ, спорт, государственное и муниципальное управление, оптовые закупки, консалтинг, общественное питание. Средний стаж работы в означенной сфере составил 15,5 лет. Средний стаж работы на данной должности — 7,4 года.

На рис. 2 представлено характеристики трудовой занятости респондентов. Им был задан вопрос «Есть ли у вас дополнительный доход, кроме заработка на основной работе?»

Методики предлагались в такой последовательности — сначала анкета, а затем тест на профессиональное выгорание. Это было сделано для избегания формирования установки на прочтение вопросов анкеты с позиции исследования именно трудовой активности. Наличие такой установки исказило бы результаты исследования.



Рис. 2. Распределение респондентов по трудовой занятости

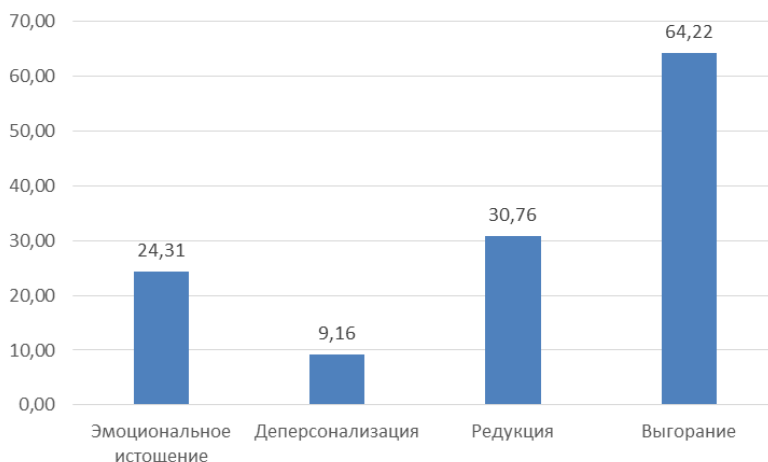


Рис. 3. Значения показателей профессионального выгорания у респондентов (по методике диагностики профессионального выгорания К.Маслач, С.Джексон)

Результаты исследования

Рисунок 3 демонстрирует значение показателей профессионального выгорания по выборке респондентов (по методике К. Маслач, С. Джексон). Согласно предлагаемой интерпретации уровень психоэмоционального истощения по выборке соответствует средним показателям, значение по шкале «Деперсонализация» попадают в диапазон низких, высокие значения по шкале «Редукции личных достижений», а общий уровень профессионального выгорания в выборке респондентов соответствует средним значениям.

На рис. 4 отражены результаты ответа на вопрос количества времени, которое тратят респонденты в течение недели по направлениям активности. Как видно из представленной диаграммы наибольшее время занимает сон (включая дневной), работа (в том числе работа на дому, фриланс и пр.), общение с семьей (в том числе с близкими и дальними родственниками).

Меньше всего времени тратится респондентами в течении недели на хобби и общение с друзьями.

Имеется некоторое рассогласование промежутков времени при оценке рабочего времени в неделю и в течение рабочего дня. Согласно полученным данным в

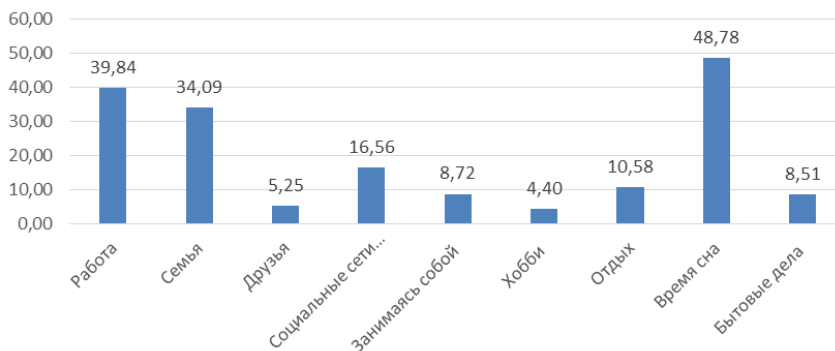


Рис. 4. Время, затрачиваемое в течение недели (в часах) на виды активности

течение рабочего дня большую часть времени занимает выполнение основных трудовых обязанностей (4,67 ч), общение с коллегами по рабочим вопросам (1,95 ч), выполнение непредвиденных работ (1,49 ч), общение не по рабочим вопросам (1,38 ч), просмотр новостной ленты в нерабочих целях (1,34 ч), перерыв на чай, перекуры (1,09 ч) и перемещения по рабочим вопросам (0,9 ч). Всего получается в сумме современный человек проводит с работой в день около 13 часов (12,80 ч). Можно предположить, реальное выполнение рабочих дел в течение недели занимает вдвое меньшее время, чем пребывание на работе (размышление, общение и просто нахождение в рабочем пространстве).

На общение с семьей, по общей оценке, в течение недели тратится 34,09 ч (рис. 4). Однако при более детальном ответе на вопрос об общении с разными членами семьи суммарный показатель был несколько выше и составил 42,57 ч. Так было выявлено, что общение с детьми занимает в среднем 14,58 ч, с супругом — 20,75 ч, с родителями — 5,38 ч, с другими родственниками — 1,86 ч. По всей видимости, на общий вопрос о времени общения с семьей в течение недели, респонденты изначально взяли во внимание взаимодействие с супругом и детьми, а родственники и родители были исключены. Согласно полученным данным, чаще всего обсуждают темы, связанные с произошедшими за это время событиями, о текущих делах и здоровье. Реже всего общаются о необходимости помощи и поддержки, финансовых вопросах. Также в разговорах в семье респонденты делятся полученными впечатлениями, планами на будущее, событиями местного или мирового масштаба и говорят о работе.

Активность в интернете и социальных сетях в течении недели, по общей оценке, составляет 16,56 ч (рис. 4). Однако, оценивая повседневную активность в сети интернет респонденты суммарно набирают 8,19 часов. Если же из активности в течение дня мы уберем общение с друзьями (переписка), ведение личной страницы, целенаправленный поиск информации (что может быть связано с выполнением трудовых функций), то приблизимся к тому порядку чисел, что отражен на рис. 4. Сюда войдут просмотр новостной ленты, видеороликов, прослушивание музыки, онлайн-игры, написание комментариев и ответов на тематические сообщения.

Корреляционный анализ данных осуществлялся при помощи программы SPSS-17. Для подсчета был использован критерий корреляции Пирсона. Среди основных направлений активности, отраженных на рис. 4, были обнаружены значимые корреляции ($p \geq 0,05$) между показателями по шкалам методики профессионального выгорания («деперсонализация», «редукция личных достижений») со

временем на сон. Причем, при увеличении времени сна показатели по шкале «деперсонализация» снижаются (обратная связь), а показатели по шкале «редукция личных достижений» растут (прямая корреляционная связь).

Больше всего корреляционных связей было обнаружено между показателями по шкалам профессионального выгорания и активностью человека в течение рабочего дня. Так показатели шкалы «психоэмоциональное истощение» росли совместно с увеличением времени на выполнение непредвиденных работ ($p \geq 0,05$) и временем общения с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,05$). Также рост времени (а значит и объема) непредвиденных работ в течении рабочего дня связан и с увеличением отстраненности, безразличия, доли формального выполнения профессиональных обязанностей (шкала «деперсонализация») на 0,001 уровне значимости ($p \geq 0,001$). Была выявлена взаимосвязь роста показателей по шкале «редукция личных достижений» с увеличением времени общения с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,05$) и уменьшением времени, затрачиваемого на выполнение своих трудовых обязанностей ($p \geq 0,05$). Показатели профессионального выгорания, согласно полученным данным, растут с увеличением времени на выполнение непредвиденных работ ($p \geq 0,01$), общением с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,01$) и снижением времени перемещения по рабочим вопросам ($p \geq 0,05$). То есть для респондентов данной выборки профессиональное выгорание подпитывается объемом непредвиденных работ и взаимодействием с коллегами по текущим трудовым вопросам, а нивелируется увеличением времени на перемещение (посещение трудовых площадок, выезды на важные деловые встречи). Возможно, что такие перемещения дают сотруднику разнообразие впечатлений и сохраняют свежесть восприятия своего трудового поста.

Также была выявлена обратная взаимосвязь ($p \geq 0,05$) между показателями «психоэмоционального истощения» и временем пути до культурно-досуговым местам (театр, музеи, выставки, рестораны, кафе). Также нивелирует эмоциональное истощение увеличение времени на саморазвитие ($p \geq 0,05$) и уход за внешним видом ($p \geq 0,05$).

Рост досугового игрового времени (в социальных сетях и интернете), согласно результатам корреляционного анализа, с одной стороны повышает психическую истощаемость ($p \geq 0,05$) и деперсонализацию ($p \geq 0,05$), а с другой уменьшает показатели по шкале «редукция личных достижений» ($p \geq 0,05$).

Сводные данные о взаимосвязях между профессиональным выгоранием и направлениями активности человека представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сводные данные о взаимосвязи профессионального выгорания
с направлениями активности человека

Характеристики профессионального выгорания	Активности, способствующие профессиональному выгоранию	Активности, нивелирующие профессиональное выгорание
Психоэмоциональное истощение	выполнение непредвиденных работ ($p \geq 0,05$), общение с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,05$), игры в социальных сетях, интернете ($p \geq 0,05$)	путешествие к культурно-досуговым местам ($p \geq 0,05$), посещение кафе, ресторанов ($p \geq 0,05$), саморазвитие ($p \geq 0,05$), уход за внешним видом ($p \geq 0,05$)
Деперсонализация	выполнение непредвиденных работ ($p \geq 0,001$), игры в социальных сетях, интернете ($p \geq 0,05$)	сон ($p \geq 0,05$), саморазвитие ($p \geq 0,05$)

Окончание табл. 1

Характеристики профессионального выгорания	Активности, способствующие профессиональному выгоранию	Активности, нивелирующие профессиональное выгорание
Редукция личных достижений	сон ($p \geq 0,05$), общение с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,05$), посещение кафе, ресторанов ($p \geq 0,05$), поход по магазинам ($p \geq 0,05$)	выполнение трудовых обязанностей ($p \geq 0,05$), игры в социальных сетях, интернете ($p \geq 0,05$)
Выгорание	выполнение непредвиденных работ ($p \geq 0,01$), общение с коллегами по трудовым вопросам ($p \geq 0,01$)	перемещения по рабочим вопросам ($p \geq 0,05$)

Заключение

Рассмотрение направлений активности, которые человек реализует в своей жизнедеятельности — это всегда вопрос выбора. Каждый день человек делает выбор куда направить свой ресурс. Этот подход к организации своей жизни отличается от описываемого в коучинге как «колесо жизненного баланса». Подход, анализирующий направления активности, имеет целью оптимизировать энергетические затраты человека и поддерживать высокую работоспособность. Подход же коучинга предполагает оптимизацию сфер жизни для достижения удовлетворения своей жизнью. Оптимизация энергетических затрат важна для профилактики негативных последствий таких как деперсонализация, редукция личных достижений, психоэмоциональное истощение, являющихся компонентами профессионального выгорания в концепции К. Маслач.

Для выявления направлений активности была разработана анкета, в которой респондентам предлагалось оценить количество затрачиваемого времени на следующие виды активности: профессиональная деятельность; общение с семьей; друзьями; время, проводимое в социальных сетях; отдых; сон; саморазвитие; хобби; домашние бытовые дела. Для определения профессионального выгорания была взята методика К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Согласно полученным данным по анкете, среди указанных видов активности у респондентов наибольшее время занимает сон (включая дневной), работа (в том числе работа на дому, фриланс и пр.), общение с семьей (в том числе с близкими и дальними родственниками). Меньше всего времени тратится респондентами на хобби и общение с друзьями.

По методике К. Маслач и С. Джексона уровень профессионального выгорания в выборке респондентов соответствует средним значениям.

В результате корреляционного анализа были выявлены значимые взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания и оценками времени затрачиваемыми респондентами на разные активности. Были выявлены активности, которые способствуют эмоциональному выгоранию: выполнение непредвиденных работ в процессе трудовой деятельности; общение с коллегами по трудовым вопросам; игровая активность в социальных сетях; продолжительный сон; увеличение времени на посещение магазинов. В свою очередь среди активностей, нивелирующих профессиональное выгорание можно назвать: активность, направленная на саморазвитие; уход за своим внешним видом; продолжительность сна; выполнение своих трудовых обязанностей; игровая активность в социальных сетях; перемещение по рабочим вопросам.

Было выявлено что некоторые виды активности имеют двойственное влияние на профессиональное выгорание. Например, игровая активность в социальных

сетях с одной стороны способствует эмоциональному истощению и повышению деперсонализации, а с другой стороны увеличение игрового времени сопровождается снижением показателей по шкале «редукция личных достижений». Посещение кафе и ресторанов с одной стороны служит эмоциональной разгрузке, а с другой способствует негативной оценке себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Увеличение же времени сна с одной стороны влечет редукцию профессиональных достижений, а с другой позволяет повысить личную вовлеченность в выполнение профессиональных обязанностей.

Таким образом, подход, реализованный в данном исследовании, показал свою состоятельность и позволяет по-новому реализовывать исследовательские проекты, предполагающие анализ проблем профилактики профессионального выгорания, поддержания работоспособности и организации индивидуальной активности человека.

Список использованной литературы

1. Волочков А.А. Активность субъекта бытия: интегративный подход / А.А. Волочков. — Пермь : Пермский государственный педагогический университет, 2007. — 375 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский ; под ред. В.В. Давыдова. — Москва : Педагогика, 1982. — Т. 2. — 504 с.
3. Дружинина А.М. Применение «Колеса баланса» в обучении студентов педагогических направлений / А.М. Дружинина. — DOI 10.20310/1810-231X-2022-21-2-60-66. — EDN EUYVMH // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. — 2022. — Т. 21, № 2. — С. 60–66.
4. Тонких Н.В. Колесо жизненного баланса: молодежь / Н.В. Тонких, Н.В. Баранова. — EDN UAHJQW // Аллея Науки. — 2020. — № 7 (46). — С. 558–561.
5. Юсупова С.Ф. «Колесо баланса» и профилактика профессионального выгорания / С.Ф. Юсупова. — EDN YKXDNZ // Человеческий фактор: Социальный психолог. — 2018. — № 2 (36). — С. 251–256.
6. Чиникин А.А. Виртуализация современного бытия: социальный аспект / А.А. Чиникин, Л.А. Виликотская. — EDN ZIQBTZ // Новые технологии в учебном процессе и производстве : сб. статей / под ред. А.А. Платонова, А.А. Бакулиной. — Рязань, 2017. — С. 298–301.
7. Батюта Е.А. Современный обыватель: три мира современного человека / Е.А. Батюта, Е.В. Белоусова. — EDN DFWWHQ // Вестник гуманитарного университета. — 2021. — № 3 (34). — С. 99–100.
8. Белинская Е.П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие / Е.П. Белинская. — EDN SFJMHN // Психологические исследования. — 2013. — Т. 6, № 30. — С. 5.
9. Красненкова Н.С. Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания медицинских сотрудников с факторами жизненного баланса / Н.С. Красненкова. — DOI 10.36422/23076348-2022-10-1-94-98. — EDN QKAMFU // Медицинский альянс. — 2022. — Т. 10, № 1. — С. 94–98.
10. Тонких Н.В. Work-life balance в системе ценностей молодежи: методология исследования / Н.В. Тонких, Н.В. Баранова. — DOI 10.24411/2077-7639-2019-10076. — EDN QJDYDA // Дискуссия. — 2020. — Вып. 102. — С. 50–62.
11. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2016. — 336 с.
12. Тастан Т.Р. "Профессиональное выгорание" — феномен в аспекте профессиональной деятельности / Т.Р. Тастан, Б.А. Шликбаева, Э.Н. Абдилманова. — EDN YLKXWM // Психология XXI столетия : сб. статей. — Ярославль, 2017. — С. 388–393.

References

1. Volochkov A.A. *Activity of the Subject of Being: An Integrative Approach*. Perm', Permskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet Publ., 2007. 375 p.
2. Vygotskii L.S.; Davydov V.V. (ed.) *The collected works*. Moscow, Pedagogika Publ., 1982. Vol. 2. 504 p.

3. Drujinina A.M. "Balance Wheel" for Teaching Students of Pedagogical Direction. *Psikhologo-pedagogicheskii zhurnal Gaudeamus = Psychological-Pedagogical Journal GAUDEAMUS*, 2022, vol. 21, no 2, pp. 60–66. (In Russian). EDN: EUYVMH. DOI: 10.20310/1810-231X-2022-21-2-60-66.

4. Tonkikh N.V., Baranova N.V. The Wheel of Balance: Youth. *Alleya nauki = Alley-Science*, 2020, no. 7, pp. 558–561. (In Russian). EDN: UAHJQW.

5. Yusupova S.F. "Balance wheel" and Prevention of Professional Burnout. *Chelovecheskii faktor: Sotsial'nyi psikholog = Human Factor: Social Psychologist*, 2018, no. 2, pp. 251–256. (In Russian). EDN: YKXDNZ.

6. Chinikin A.A., Vilikotskaya L.A. Virtualization of Modern Existence: Social Aspect. *New Technologies in the Educational Process and Production. Collected Papers*. Ryazan', 2017, pp. 298–301. (In Russian). EDN: ZIQBTZ.

7. Batyuta E.A., Belousova E.V. A Present Day Philistine: Three Worlds of Ordinary Man. *Vestnik gumanitarnogo universiteta = Bulletin of Humanities University*. — 2021. — no. 3, pp. 99–100. (In Russian). EDN: DFWWHQ.

8. Belinskaya E.P. Information Socialization of Adolescents: the Experience of Using Social Networks and Psychological Well-Being. *Psikhologicheskie Issledovaniya = Psychological Studies*, 2013, vol. 6, no. 30, pp. 5. (In Russian). EDN: SFJMHN.

9. Krasnenkova N. The Study of the Relationship of Emotional Burnout of Medical Staff With Factors of Life Balance. *Meditinskii al'yans = Medical Alliance*, 2022, vol. 10, no. 1, pp. 94–98. (In Russian). EDN: QKAMFU. DOI: 10.36422/23076348-2022-10-1-94-98.

10. Tonkikh N.V., Baranova N.V. Work-Life Balance in Youth Values System: Research Methodology. *Diskussiya = Discussion*, 2020, iss. 102, pp. 50–62. (In Russian). EDN: QJDY-DA. DOI: 10.24411/2077-7639-2019-10076.

11. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. *Burnout Syndrome: Diagnostics and Prevention*. 2nd ed. Saint Petersburg, Piter Publ., 2016. 336 p.

12. Tastan T.R., Shlikbaeva B.A., Abdilmanova E.H.N. "Professional Burnout" — a Phenomenon in Terms of Professional Activity. *Psychology of the XXI Century. Collected Papers*. Yaroslavl', 2017, pp. 388–393. (In Russian). EDN: YLKXWM.

Информация об авторах

Мунгалов Владимир Николаевич — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной психологии, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, kham@inbox.ru, SPIN-код: 5405-5630, AuthorID РИНЦ: 506902.

Бухтоярова Арина Александровна — магистрант, кафедра социальной психологии, Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, arina_bukhtoyarova@mail.ru.

Authors

Vladimir N. Mungalov — PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Social Psychology, Saint Petersburg University of the Humanities and Social Sciences, Saint Petersburg, Russian Federation, kham@inbox.ru, SPIN-Code: 5405-5630, AuthorID RSCI: 506902.

Arina A. Bukhtoyarova — Master's Degree Student, Department of Social Psychology, Saint Petersburg University of the Humanities and Social Sciences, Saint Petersburg, Russian Federation, arina_bukhtoyarova@mail.ru.

Вклад авторов

Вклад Мунгалова В.Н. 75 %, Бухтояровой А.А. 25 %. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the Authors

Mungalov V.N. — 75%, Bukhtoyarova A.A. — 25%. The authors declare no conflicts of interests.

Для цитирования

Мунгалов В.Н. Распределение активности человека и профессиональное выгорание / В.Н. Мунгалов, А.А. Бухтоярова. — DOI 10.17150/2411-6262.2024.15(1).236-247. — EDN TLDFGU // *Baikal Research Journal*. — 2024. — Т. 15, № 1. — С. 236–247.

For Citation

Mungalov V.N., Bukhtoyarova A.A. Distribution of Human Activity and Professional Burnout. *Baikal Research Journal*, 2024, vol. 15, no. 1, pp. 236–247. (In Russian). EDN: TLDFGU. DOI: 10.17150/2411-6262.2024.15(1).236-247.