

Васильев Павел Вячеславович

директор дивизиона

ООО «Агроторг»

г. Москва

магистрат

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

Научный руководитель

Небродовская-Мазур Елена Юрьевна

канд. психол. наук, доцент, декан

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФАКТОРАМИ ВЫГОРАНИЯ, НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ И МОТИВАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ ЛИЧНОСТИ У МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между факторами выгорания, нервно-психическим напряжением и мотивационной структурой личности у менеджеров среднего звена. Выгорание, как состояние эмоционального и физического истощения, возникает под воздействием длительного стресса и перегрузок, что особенно актуально для менеджеров, работающих в условиях высокой ответственности и неопределенности. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по созданию здоровой рабочей среды и улучшению психоэмоционального климата в организациях.

Ключевые слова: выгорание, нервно-психическое напряжение, мотивационная структура личности.

Актуальность. Актуальность изучения взаимосвязи между факторами выгорания, нервно-психическим напряжением и мотивационной структурой личности у менеджеров среднего звена становится все более очевидной в современном мире.

Современные менеджеры среднего звена часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за множества обязанностей, давления со стороны руководства и необходимости управлять командами. Это может привести к нервно-психическому напряжению, что в свою очередь увеличивает риск выгорания.

Выгорание не только негативно сказывается на здоровье сотрудников, но и приводит к снижению производительности, увеличению текучести кадров и, как следствие, экономическим потерям для организаций. Изучение факторов, способствующих выгоранию, может помочь в разработке стратегий его предотвращения.

Мотивационная структура личности играет ключевую роль в том, как менеджеры справляются с трудностями и стрессом. Понимание того, какие мотивы (внутренние или внешние) влияют на их поведение и эмоциональное состояние, может помочь в разработке более эффективных методов управления и поддержки.

Взаимосвязь между факторами выгорания, нервно-психическим напряжением и мотивационной структурой личности, особенно в контексте менеджеров среднего звена, является важной темой для изучения.

Выгорание – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным стрессом на работе. Оно может проявляться в виде хронической усталости, цинизма и сниженной эффективности.

Выгорание – это состояние эмоционального, физического и умственного истощения, вызванного длительным стрессом и перегрузкой на работе.

Нервно-психическое напряжение – это состояние, при котором человек испытывает стресс и давление, что может быть вызвано как внешними, так и внутренними факторами.

Мотивационная структура личности включает в себя внутренние и внешние факторы, которые влияют на поведение и принятие решений.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь между факторами выгорания, уровнем нервно-психического напряжения и мотивационной структурой личности у менеджеров среднего звена.

Задачи исследования.

1. Выявить и классифицировать основные факторы, способствующие выгоранию и нервно-психическому напряжению у менеджеров среднего звена.
2. Исследовать, какие внутренние и внешние мотивы влияют на менеджеров и как они соотносятся с уровнями выгорания и напряжения.

Методология исследования:

Выборка исследования: в исследовании приняло участие 4 мужчин и 11 женщин в возрасте 23–53 лет.

Процедура проведения исследования: всем мужчинам и женщинам, принимавшим участие в исследовании, были розданы тесты, которые заполнялись ими индивидуально, затем были собраны, данные посчитаны, а результаты будут проинтерпретированы и представлены в обобщенном виде.

Методики исследования.

1. Шкала нервно-психического напряжения Т.А. Немчина.
2. Методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана.
3. Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Для определения значимости различия показателей в нескольких выборках обычно используется метод однофакторного дисперсионного анализа. В его основе лежит сравнение выборочных дисперсий.

Для выявления взаимосвязи, мы будем использовать коэффициент корреляции Пирсона.

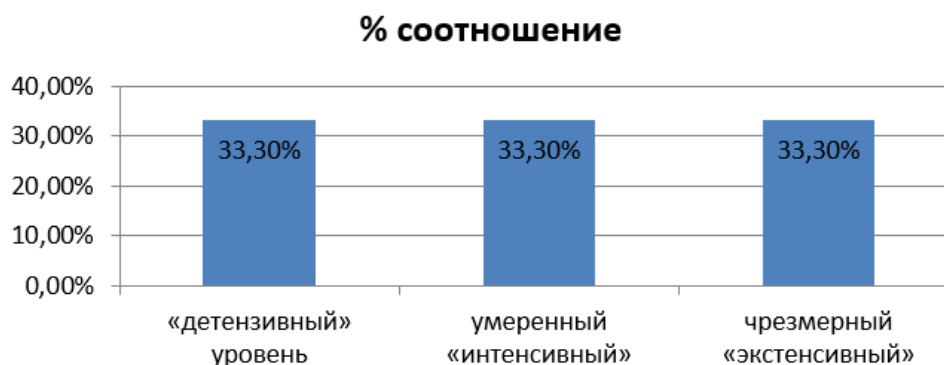
Критерий корреляции Пирсона – это метод параметрической статистики, позволяющий определить наличие или отсутствие линейной связи между двумя количественными показателями, а также оценить её тесноту и статистическую значимость.

Первоначально, нашим испытуемым было предложено пройти тестирование по методике Т.А. Немчина, на определение уровня нервно-психического

напряжения, результаты представлены в приложении 4, в виде протокола исследования и в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

	Кол-во испытуемых	% соотношение
«детензивный» уровень	5	33,3%
умеренный «интенсивный»	5	33,3%
чрезмерный «экстенсивный»	5	33,3%



Представим полученные данные графически в виде гистограммы и опишем полученные результаты.

Итак, из представленного рисунка и таблицы, мы видим, что в данной группе испытуемых, выявлено по 33,3% с разным уровнем нервно-психического напряжения.

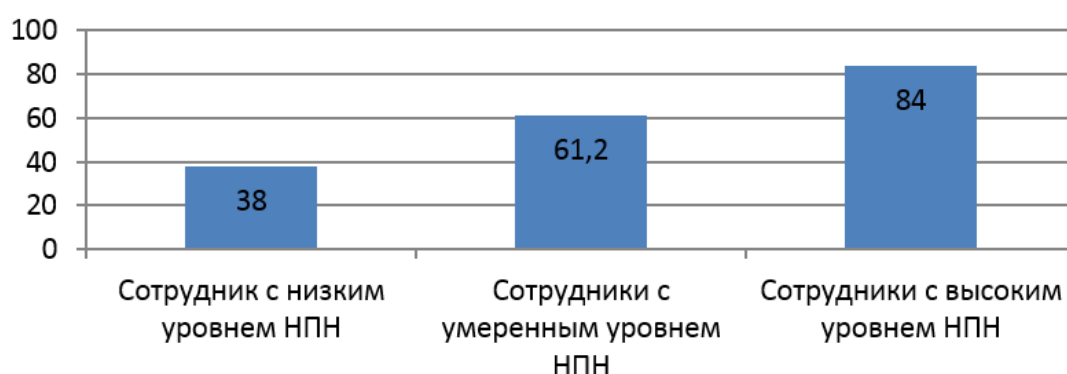
В дальнейшем исследование приводилось по трем сформированным выборкам.

Далее проанализируем различия, мотивационной сферы, у сотрудников трех групп, все необходимые условия для применения однофакторного дисперсионного анализа выполняются, достигнутый уровень значимости (величина p) для критерия Levene составил 0,05, что не позволяет отвергнуть нулевую гипотезу о равенстве дисперсий в изучаемых группах. Таким образом, все необходимые условия для применения однофакторного дисперсионного анализа выполняются.

Таблица 2

	F	F критическое	p	Сотрудник с низким уровнем НПН	Сотрудники с умеренным уровнем НПН	Сотрудники с
--	---	---------------	---	--------------------------------	------------------------------------	--------------

						ВЫСОКИМ уровнем НПН
Нервно-психическое напряжение	78,8004	3,885294	0,0000001	38	61,2	84



(F-значение) измеряет различия между группами, то есть отношение между средними значениями в группах и дисперсией внутри групп. Если F-значение больше F-критического, то это указывает на статистически значимые различия между группами.

p (вероятность) – это вероятность того, что различия между группами были случайными и не связаны с фактором, который изучается. Если p-меньше выбранного уровня значимости, то можно отбросить нулевую гипотезу и утверждать, что между группами есть статистически значимые различия.

Итак, из представленной таблицы мы видим, что имеются статистически значимые различия в уровне нервно-психического напряжения у сотрудников.

Таблица 3

Корреляционная матрица у сотрудников с низким уровнем нервно-психического напряжения

	<i>НПН</i>	<i>Общение</i>	<i>Социальная полезность</i>
Переживание психотравм обстоятельств	-0,889		
Тревога и депрессия			
Напряжение	-0,971		
Эмоц-нравственная дезориентация		-0,908	
Экономия эмоций			-0,889
Резистенция		-0,896	

Психосоматические нарушения	-0,925		
-----------------------------	--------	--	--

Условные обозначения.

0,878 при уровне достоверности, $\alpha=0,05$;

0,958 при уровне достоверности, $\alpha=0,01$.

Отрицательная взаимосвязь между нервно-психическим напряжением и переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r = -0,889$ при $p < 0,05$, табл. 3) подчеркивает важность психической устойчивости и наличия эффективных стратегий совладания для минимизации негативного влияния стресса на психическое здоровье.

Отрицательная взаимосвязь между нервно-психическим напряжением и напряжением ($r = -0,971$ при $p < 0,01$, табл. 3) в общем смысле может подразумевать, что в условиях высокого нервно-психического напряжения общее физическое или эмоциональное напряжение может снижаться. Нервно-психическое напряжение может отвлекать внимание от физического дискомфорта или напряжения, которое может проявляться в теле.

Отрицательная взаимосвязь между нервно-психическим напряжением и психосоматическими нарушениями ($r = -0,925$ при $p < 0,05$, табл. 3) может быть интерпретирована следующим образом: когда уровень нервно-психического напряжения становится высоким, это снижает возможность организма справиться с психосоматическими нарушениями, что в свою очередь может привести к ухудшению состояния здоровья. Например, хронический стресс может приводить к нарушениям в работе нервной, эндокринной и иммунной систем, что, в свою очередь, может вызывать или усугублять такие состояния, как гастрит, аллергии, синдром раздраженного кишечника и другие.

Отрицательная взаимосвязь между общением и эмоционально-нравственной дезориентацией ($r = -0,908$ при $p < 0,05$, табл. 3) может проявляться в том, что недостаток качественного общения приводит к ухудшению эмоционального состояния и нарушению нравственных ориентиров у человека. Отсутствие общения может привести к дефициту социальных навыков, что за-

трудняет умение справляться с трудными эмоциональными ситуациями. Люди, не обладающие достаточной эмоциональной грамотностью и навыками коммуникации, могут чувствовать себя дезориентированными и неуверенными.

Отрицательная взаимосвязь между общением и резистентией ($r = -0,896$ при $p < 0,05$, табл. 3) может означать, что с увеличением уровня общения снижается резистенция (сопротивляемость) к изменениям или новым идеям, концепциям и так далее. Общение может предоставить эмоциональную поддержку, что также может уменьшить страхи и опасения, вызывающие резистенцию.

Отрицательная взаимосвязь между социальной полезностью и экономией эмоций ($r = -0,889$ при $p < 0,05$, табл. 3) относится к тому, как различные выборы и действия человека могут повлиять на его эмоциональное состояние и социальное окружение. Отрицательная взаимосвязь заключается в том, что, стремясь к экономии эмоций, человек может игнорировать социальные обязательства или возможности для оказания помощи другим. Это может привести к снижению социальной полезности. Таким образом, когда человек старается ограничить свои эмоциональные затраты, он может упустить возможности для позитивного влияния на окружающих.

Таблица 4

Корреляционная матрица у сотрудников с умеренным уровнем
нервно-психического напряжения

	<i>Обще ние</i>	<i>Общая активность</i>	<i>Творческая активность</i>	<i>Социальная полезность</i>
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-0,896			
Эмоционально-нравственная дезориентация			-0,890	
Экономия эмоций			-0,897	
Эмоциональная отстраненность			-0,881	-0,879
Истощение		-0,922	-0,888	

Условные обозначения

0,878 при уровне достоверности, $\alpha=0,05$;

0,958 при уровне достоверности, $\alpha=0,01$.

Отрицательная взаимосвязь между общением и переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r = -0,896$ при $p < 0,05$, табл. 4) может проявляться в различных аспектах. Когда человек сталкивается с психотравмирующими событиями, такие как потеря, насилие, или серьезные утраты, его способность общаться и взаимодействовать с окружающими может ухудшаться.

Отрицательная взаимосвязь между истощением и общей активностью ($r = -0,922$ при $p < 0,05$, табл. 3) означает, что по мере увеличения уровня истощения (физического или психического) общая активность человека, как правило, снижается. Психическое или эмоциональное истощение может вызывать чувство тревоги, депрессии или отсутствия мотивации. Это влияет на желание участвовать в различных активностях, включая работу, учёбу или хобби.

Отрицательная взаимосвязь между творческой активностью и эмоционально-нравственной дезориентацией ($r = -0,890$ при $p < 0,05$, табл. 4) может указывать на то, что высокая степень эмоциональной и нравственной дезориентации затрудняет или подавляет творческую активность индивида.

Отрицательная взаимосвязь между творческой активностью и экономией эмоций ($r = -0,897$ при $p < 0,05$, табл. 4) может быть понята как ситуация, в которой высокая творческая активность сопровождается более низкой экономией эмоциональных ресурсов. Таким образом, чем больше креативности и эмоциональной глубины требует деятельность, тем сложнее сохранить экономию эмоциональных ресурсов. Этот процесс может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека, его способностей к управлению своими эмоциями и обстоятельств окружающей среды.

Отрицательная взаимосвязь между творческой активностью и эмоциональной отстраненностью ($r = -0,881$ при $p < 0,05$, табл. 4) может быть объяснена различными психологическими и социальными факторами. Например, творческая активность часто требует эмоциональной вовлеченности. Эмоции могут служить источником вдохновения, помогать генерировать идеи и находить новые подходы к решению задач. Эмоциональная отстраненность, наоборот, может ограничивать способность к самовыражению и снижать мотивацию к твор-

ческой деятельности. Таким образом, отрицательная взаимосвязь между творческой активностью и эмоциональной отстраненностью подчеркивает важность эмоционального здоровья и вовлеченности для проявления креативности.

Отрицательная взаимосвязь между творческой активностью и истощением ($r=-0,888$ при $p < 0,05$, табл.4) подразумевает, что, как правило, с повышением уровня творческой активности наблюдается снижение уровня истощения, и наоборот. Творческая деятельность часто способствует эмоциональному восстановлению, позволяя людям расслабиться и избавиться от стресса.

Отрицательная взаимосвязь между социальной полезностью и эмоциональной отстраненностью ($r=-0,879$ при $p < 0,05$, табл. 4) подразумевает, что по мере увеличения эмоциональной отстраненности у человека, его способность или желание приносить социальную пользу (например, помогать другим, участвовать в общественной жизни) может уменьшаться. Эмоциональная отстраненность может проявляться в виде невовлеченности в социальные взаимодействия, что, в свою очередь, может снижать способность человека оказывать помощь другим, воспринимать их чувства и потребности. Люди, которые эмоционально отстранены, могут испытывать трудности в установлении глубоких связей с окружающими и, следовательно, могут быть менее способны к социальной солидарности и поддержке.

Таким образом, развитие эмоциональной отзывчивости и эмпатии может способствовать повышению социальной полезности индивидуумов, в то время как эмоциональная отстраненность может мешать этому процессу.

Таблица 5

Корреляционная матрица у сотрудников
с высоким уровнем нервно-психического напряжения

	<i>Н П Н</i>	<i>Жизнеобес печение</i>	<i>Комф орт</i>	<i>Социальный статус</i>	<i>Общ ение</i>	<i>Общая активност ь</i>
Переживание психотравмирующих обстоятельств						0,885
Неудовлетворённость собой			0,994			

Загнанность в клетку				-0,933		
Тревога и депрессия			-0,960		0,879	
Резистенция	0,946					-0,913
Психосоматические нарушения		0,890				
Истощение						

Условные обозначения

0,878 при уровне достоверности, $\alpha=0,05$;

0,958 при уровне достоверности, $\alpha=0,01$.

Положительная взаимосвязь между нервно-психическим напряжением и резистентностью ($r=0,946$ при $p < 0,01$, табл. 5) может обозначать, что при увеличении уровня стресса или нервного напряжения у человека повышается его способность к сопротивлению различным негативным факторам, включая болезни, физические нагрузки или эмоциональные переживания. Важно учитывать, что реакция на стресс индивидуальна, и не всегда положительная взаимосвязь сохраняется. У некоторых людей высокий уровень стресса может приводить к снижению резистентности и повышению восприимчивости к заболеваниям. Поэтому важно поддерживать баланс и развивать методы управления стрессом, чтобы сохранить здоровье и устойчивость организма.

Положительная взаимосвязь между психосоматическими нарушениями и жизнеобеспечением ($r=0,890$ при $p < 0,05$, табл. 5) подразумевает, что уровень жизнеобеспечения, включая физические, психологические и социальные факторы, может оказывать влияние на проявление психосоматических заболеваний.

Положительная взаимосвязь между неудовлетворенностью собой и комфортом ($r=0,994$ при $p < 0,01$, табл. 5) может показаться неочевидной, однако в некоторых аспектах ее можно рассмотреть.

Неудовлетворенность собой может побуждать человека к поиску способов улучшения своей жизни, что может привести к созданию более комфортной среды и условий жизни. Например, желание стать более успешным может мотивировать человека работать над собой, что в свою очередь может увеличить

комфорт в разных сферах жизни (например, в карьере, отношениях и т. д.). Неудовлетворенность собой может сигнализировать о необходимости изменений. Когда люди начинают работать над своими недостатками, они могут начать чувствовать себя лучше в своей текущей ситуации, что также может быть связано с ощущением комфорта. В то же время важно помнить, что чрезмерная неудовлетворенность собой может привести к стрессу и снижению уровня комфорта. Здесь важно найти баланс между принятием себя и стремлением к изменениям.

Отрицательная взаимосвязь между комфортом и тревогой и депрессией, сводится к тому, что наличие комфортной обстановки и эмоциональной поддержки может значительно снизить уровень тревоги и депрессии. Когда человек чувствует себя комфортно, у него больше ресурсов для справления с негативными эмоциями.

Отрицательная взаимосвязь между социальным статусом и загнанностью в клетку ($r=-0,933$ при $p < 0,01$, табл. 5). Люди с низким социальным статусом часто сталкиваются с большим количеством стрессов и ограничений, что может усиливать чувство загнанности. Например, финансовые трудности, отсутствие доступа к качественному образованию или здравоохранению могут создавать ощущение безысходности.

Положительная взаимосвязь между общением и тревогой и депрессией ($r=0,879$ при $p < 0,05$, табл. 5). Общение с друзьями, семьей и коллегами может служить важным источником эмоциональной поддержки. Люди, которые имеют крепкие социальные связи, часто чувствуют себя менее одинокими и более защищенными, что может снизить уровень тревоги и депрессии.

Положительная взаимосвязь между общей активностью и переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r=0,885$ при $p < 0,05$, табл. 5). Взаимодействие с другими людьми и участие в общественных мероприятиях могут служить источником поддержки и понимания. Это может помочь людям справляться с последствиями психотравмирующих событий, предоставляя возможность обсудить свои переживания и получить эмоциональную поддержку.

Отрицательная взаимосвязь между общей активностью и резистенцией ($r = -0,913$ при $p < 0,05$, табл. 5). Иногда высокая общая активность может привести к физическому и эмоциональному истощению. Например, если человек постоянно перегружает себя физическими тренировками или социальными обязательствами, это может вызвать стресс и снизить резистенцию к негативным обстоятельствам.

Выводы.

Стресс и выгорание: нервно-психическое напряжение может быть прямым предшественником выгорания. Чем выше уровень стресса, тем выше вероятность того, что человек столкнется с выгоранием.

Мотивация и выгорание: менеджеры, которые имеют четкие цели и внутреннюю мотивацию, могут быть менее подвержены выгоранию. В то же время, если мотивация основана исключительно на внешних факторах (например, зарплате или одобрении), это может привести к увеличению стресса и выгоранию.

Поддержка и резистентность: социальная поддержка и наличие ресурсов для управления стрессом могут улучшить мотивационную структуру личности и снизить риск выгорания. Менеджеры, имеющие доступ к поддержке и ресурсам, могут лучше справляться с нервно-психическим напряжением.

Взаимосвязь между факторами выгорания, нервно-психическим напряжением и мотивационной структурой личности у менеджеров среднего звена подчеркивает важность создания здоровой рабочей среды. Поддержка, четкие ожидания и внимание к внутренним мотивациям могут помочь снизить уровень стресса и предотвратить выгорание. Понимание этих взаимосвязей может помочь организациям разработать стратегии для улучшения психоэмоционального состояния своих сотрудников.

Список литературы

1. Барабанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания / М.В. Барабанова // Вестник Московского университета. Серия 14. «Психология». – 1995. – №1. – С. 54.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://t-pacient.ru/articles/6502/> (дата обращения: 22.04.2025).
3. Благинин А.А. Математические методы в психологии и педагогике / А.А. Благинин, В.В. Торчило. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с. EDN QXSEZN
4. Картова И. Профессиональная деформация / И. Картова // Законность. – 2000. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.library.bsu.ru/> (дата обращения: 22.04.2025).
5. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т. 20. №1. – С. 16–21.
6. Трунов Д.Г. Синдром сгорания. Позитивный подход к проблеме / Д.Г. Трунов // Журнал практического психолога. – 1998. – №5. – С. 84.
7. Турачев Ю. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю. Турачев, Б. Иовлев. – М., 1976. – 164 с.
8. Фонарёв А.Р. Формы становления личности в процессе её профессионализации / А.Р. Фонарев // Вопросы психологии. – 1997. – №2. – С. 71–74.