

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-3-19

УДК 159.913: 35.088

Оригинальная научная статья

## **Взаимосвязь эмоционального выгорания, личностной тревожности и жизнестойкости государственных служащих**

**Л. Н. Антилогова**

*Омский государственный педагогический университет*

*Омск, Российская Федерация*

*e-mail: antilogova@yandex.ru*

**Л. С. Каиржанова**

*филиал Академии государственного управления*

*при Президенте Республики Казахстан*

*по Северо-Казахстанской области*

*Петропавловск, Республика Казахстан*

*e-mail: l.kairzhanova@apa.kz*

**Д. В. Лазаренко**

*филиал Академии государственного управления*

*при Президенте Республики Казахстан*

*по Северо-Казахстанской области*

*Петропавловск, Республика Казахстан*

*e-mail: d.lazarenko@apa.kz*

**Аннотация.** *Введение.* Эффективность профессиональной деятельности государственных служащих зависит от многих факторов. На внутреннем уровне речь идет о компетенциях и профессионально (психологически) важных качествах личности. Значительную роль при этом играют качества личности, влияющие на работоспособность, психологическое здоровье специалиста. В этом ряду особенно выделяются свойства эмоционально-волевой сферы личности, так как профессия государственного служащего входит в систему «человек – человек», которой свойственен феномен эмоционального выгорания. *Постановка задачи.* Отсюда изучение внутренних предикторов эмоционального выгорания государственных служащих является насущной проблемой. *Методика и методология исследования.* Методологическую основу исследования составили положения о биосоциальной сущности человека, его развитии и саморазвитии, профессиональном росте, а также о стрессоустойчивости. В основу исследования положены аксиологический и деятельностный подходы. В качестве ведущих методов исследования использованы теоретико-методологический анализ литературных источников, обобщение, анализ, сравнение, и систематизация полученных эмпирических и теоретических данных. Для сбора эмпирических данных применен метод тестирования. В качестве конкретных методик использовались методика для определения личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, опросник изучения эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика изучения жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева. *Результаты.* В статье приводятся данные о взаимосвязи личностной тревожности, жизнестойкости и подверженности государственных служащих эмоциональному выгоранию. *Выводы.* Делаются выводы о необходимости осуществления профилактических мероприятий с целью предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний у государственных служащих и обеспечения эффективности и результативности их профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, стрессоустойчивость, жизнестойкость, государственные служащие, эффективность деятельности

**Для цитирования:** Антилогова Л. Н., Каиржанова Л. С., Лазаренко Д. В. Взаимосвязь эмоционального выгорания, личностной тревожности и жизнестойкости государственных служащих // Профессиональное образование в современном мире. 2022. Т. 12, №3. С. 571–580. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-3-19>

DOI: 10.20913/2618-7515-2022-3-19  
Full Article

## The relationship of emotional burnout, personal anxiety and resilience of civil servants

**Antilogova, L. N.**

*Omsk State Pedagogical University  
Omsk, Russian Federation  
e-mail: antilogova@yandex.ru*

**Kairzhanova, L. S.**

*The branch of the Academy of Public Administration  
under the President of the Republic of Kazakhstan  
in the North Kazakhstan Region  
Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan  
e-mail: l.kairzhanova@apa.kz*

**Lazarenko, D. V.**

*The branch of the Academy of Public Administration  
under the President of the Republic of Kazakhstan  
in the North Kazakhstan Region  
Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan  
e-mail: d.lazarenko@apa.kz*

**Abstract.** *Introduction.* The effectiveness of the professional activity of civil servants depends on many factors. At the internal level, we are talking about competencies and professionally (psychologically) important qualities of a person. A significant role in this is played by personality qualities that affect the performance, psychological health of a specialist. In this series, the properties of the emotional-volitional sphere of the individual are particularly distinguished, since the profession of a civil servant is part of the "man – man" system, which is characterized by the phenomenon of emotional burnout. *Purpose setting.* Hence, the study of internal predictors of emotional burnout of civil servants is quite an urgent problem. *Methods and methodology of the study.* The methodological basis of the study was the provisions on the bio-social essence of a person, his development and self-development, professional growth, as well as stress resistance. The study was based on the axiological and activity approaches. Theoretical and methodological analysis of literary sources, generalization, analysis, comparison, and systematization of the obtained empirical and theoretical data were used as the leading research methods. A testing method was used to collect empirical data. As specific methods, the method for determining the personal anxiety of C. D. Spielberger in the adaptation of Y. L. Khanin, the questionnaire for the study of emotional burnout of K. Maslach, S. Jackson in the adaptation of N. E. Vodopyanova, the method of studying the vitality of S. Maddi in the adaptation of D. A. Leontiev were used. *Results.* The article provides data on the relationship of personal anxiety, resilience and susceptibility of civil servants to emotional burnout. *Conclusion.* Conclusions are drawn about the need for preventive measures to prevent unfavorable emotional states in civil servants and to ensure the effectiveness and efficiency of their professional activities.

**Keywords:** emotional burnout, emotional exhaustion, stress resistance, resilience, civil servants, efficiency of activity

**Citation:** Antilogova, L. N., Kairzhanova, L. S., Lazarenko, D. V. [The relationship of emotional burnout, personal anxiety and resilience of civil servants]. *Professional education in the modern world*, 2022, vol. 12, no. 3, pp. 571–580. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-3-19>

**Введение.** В современной действительности происходят значительные изменения как технологического, так и информационного характера. Большие потоки информации, связанные с научными открытиями, с разработкой новых нормативно-правовых документов, требуют от специалистов необходимости отвечать духу времени. Однако стремление овладеть новыми цифровыми и ин-

формационными технологиями, а также успевать решать в кратчайшее время множество профессиональных задач, быть современным специалистом, способным создавать и реализовывать различные образовательные программы, приводит человека в состояние напряженности, тревоги по поводу того, что он может что-то не успеть сделать в срок. Все это негативно влияет на эмоциональную сфе-

ру человека и приводит его к различным неблагоприятным психическим состояниям, в том числе к стрессу. Особенно это касается людей, работающих в сфере «человек – человек», к которой относится деятельность государственных служащих. Они, возможно, даже в большей степени подвержены стрессогенным воздействиям, эмоциональному выгоранию, чем представители других профессий, относящихся к этой сфере.

Синдром эмоционального выгорания является результатом переживания индивидом стресса, отсюда формирование стрессоустойчивости может рассматриваться как его профилактика.

**Постановка задачи.** На развитие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания влияет множество как внешних, так и внутренних факторов. Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между эмоциональным выгоранием государственных служащих и внутренними психологическими факторами, к которым относим личностную тревожность как устойчивое свойство человека, предрасполагающее его к проявлению состояния тревоги, являющейся начальной стадией стресса, а также жизнестойкость как способность личности выдерживать стрессовые ситуации, предупреждающую возникновение и развитие синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, мы акцентируем внимание на выявлении причин возникновения эмоционального выгорания у государственных служащих, а также на способах, средствах преодоления этого негативного состояния, снижающего эффективность деятельности и подрывающего психологическое здоровье сотрудников.

**Методика и методология исследования.** Методологическую основу исследования составили положения о биосоциальной сущности человека, его развитии и саморазвитии, профессиональном росте, а также о стрессоустойчивости как совокупности качеств личности, позволяющих ей спокойно переносить действие стрессоров без вредных выплесков эмоций, негативно влияющих на деятельность и окружающих. В основу исследования положены аксиологический и деятельностный подходы. Согласно первому высшей ценностью в обществе является человек развивающийся, стремящийся преодолевать жизненные трудности, способный управлять своим поведением и эмоциональным состоянием; согласно второму, профессиональное становление человека осуществляется в процессе его деятельности, в ходе освоения им основных профессиональных компетенций, основополагающей из которых для госслужащих выступает стрессоустойчивость. В качестве ведущих методов исследования использованы теоретико-методологический анализ литературных

источников, обобщение, анализ, сравнение и систематизация полученных эмпирических и теоретических данных.

Для сбора эмпирических данных применен метод тестирования. В качестве конкретных методик использовались методика для определения личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина, опросник изучения эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика изучения жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева.

**Результаты.** На современном этапе подготовки государственных служащих в России и Казахстане осуществляется на основе компетентностного подхода, где одной из основополагающих компетенций выступает «стрессоустойчивость» как умение человека оставаться спокойным и сохранять самообладание, обеспечивая надлежащее качество работы в условиях ограниченного времени и эмоционального давления. Овладение этой компетенцией позволяет личности сопротивляться влиянию внешней среды и преодолевать жизненные трудности.

Проблема изучения стрессоустойчивости, эмоционального выгорания казахстанских государственных служащих представлена практически единичными исследованиями (Е. И. Барабанова, Б. К. Жумагалиева [1], А. А. Михеева, Т. В. Черникова [2]), в большинстве исследований акцент смещен в направлении рассмотрения вопросов повышения профессионализма в целом, коррупционности госслужащих, культуры, этичности.

Рассмотрим другие трактовки стрессоустойчивости как компетенции и как качества личности государственных служащих в современной психологической науке.

В ходе анализа существующих дефиниций стрессоустойчивости Н. Г. Климанова, А. В. Климанова, О. В. Григорьева приходят к выводу, что в современной психологической науке нет единого определения этого феномена. Стрессоустойчивость трактуется и как свойство личности, и как эмоциональная стабильность, и как психическая устойчивость, и как навык преодоления активных стимулов, и как определенное умение выдерживать сверхсильное эмоциональное напряжение. Названные выше авторы приходят к собственному пониманию стрессоустойчивости как «особой адаптационно-поведенческой реакции человека на стресс, которая выражается в выборе той или иной стратегии поведения» [3, с. 55].

Как отмечают В. В. Собольников, В. В. Иргит, «анализ имеющейся литературы по исследованию стрессоустойчивости подводит к пониманию этого психологического феномена как обеспечивающего психическую защищенность личности

от влияния стрессовых факторов. Являясь одной из наиболее существенных особенностей стресса, стрессоустойчивость функционально находится в гармоничной взаимосвязи с психической саморегуляцией и механизмами совладания со стрессом и психологической защиты» [4, с.182].

Перечисляя факторы, вызывающие у государственных служащих стресс, О.В. Агейко отмечает, что их совокупность может способствовать возникновению эмоционального выгорания. Полученные автором данные свидетельствуют о том, что «повышение субъективной оценки испытываемой рабочей нагрузки связано с возрастанием эмоционального истощения. Увеличение рабочей нагрузки и эмоциональное истощение сопровождаются ухудшением состояния здоровья, а также отрицательно сказываются на качестве работы» [5, с. 6].

При исследовании стрессоустойчивости государственных служащих Е.В. Камнева в теоретико-методологическом плане опирается на мнение ряда зарубежных ученых, считая, что «личностные особенности в большей степени влияют на развитие синдрома выгорания, нежели демографические характеристики и факторы рабочей среды» [6, с. 197].

В то же время в статье Л.М. Даутмерзаевой «К вопросу о проблеме эмоционального выгорания государственных служащих в моно- и полиэтнических коллективах» отмечается факт расширения представлений о социально-психологических факторах эмоционального выгорания, оказывающих влияние на специалиста в процессе реализации совместной деятельности. Именно поэтому, по мнению автора, «был расширен ряд профессий, специалисты которых подвержены эмоциональному выгоранию, куда вошли не только специалисты помогающих профессий, субъект-субъектного типа, но и специалисты субъект-объектного типа» [7, с. 61].

Схожей позиции придерживается и Н.В. Анненкова, считая, что «эмоциональное выгорание связано с продолжительным и интенсивным эмоциональным межличностным взаимодействием» [8, с. 186]. Исследуя проявления эмоционального выгорания у государственных служащих, она обнаруживает и описывает значимые корреляционные связи между отдельными компонентами эмоционального выгорания (редукция личных достижений) и некоторыми ключевыми компетенциями («способность вести людей за собой», «активность и ответственность»).

Резюмируя опыт изучения синдрома эмоционального выгорания, Е.Е. Лобанова выделяет навыки, которыми должен обладать госслужащий для «избегания выгорания». Это «навыки саморегуляции и конструктивного поведения в слож-

ных ситуациях», а также «позитивное отношение к действительности через рефлексию и когнитивную переоценку основных жизненных ценностей» [9, с. 17].

Негативные последствия эмоционального выгорания могут привести к деформациям личности, нарушению контактов с окружающими и профессиональному выгоранию (снижению и отсутствию мотивации к профессиональной деятельности).

Взаимосвязи между составляющими профессионального выгорания, нравственными характеристиками и стилями поведения государственных служащих выявлены в исследовании Н.В. Пятницыной [10], которая на основе полученных эмпирических данных разработала методические рекомендации, предусматривающие пути предотвращения профессионального выгорания. В качестве одной из таких мер ею предложена разработка индивидуальных «дорожных карт» для каждого государственного служащего, в которых будут предусмотрены этапы карьерного роста, что позволит управлять карьерой, мотивацией и своевременно предупреждать снижение интереса к профессиональной деятельности.

Одним из путей предупреждения эмоционального выгорания является повышение степени удовлетворенности трудом. К такому выводу приходят С.Б. Пашкин, Л.В. Медведева, изучая взаимосвязи между этими феноменами у госслужащих. В качестве практических рекомендаций они предлагают, в частности, «улучшить физические условия труда, модернизировать и сделать открытой систему материальных и нематериальных поощрений для увеличения интереса к выполняемой работе, демонстрировать подчиненным перспективы и возможность карьерного роста с четким распределением критериев передвижения» [11, с. 50]. Эти и другие меры, по мнению авторов, могут способствовать увеличению уровня удовлетворенности трудом и профилактике эмоционального выгорания.

Кроме этого, для предупреждения эмоционального выгорания у государственных служащих следует, с точки зрения Е.Н. Сабыной, заниматься гармонизацией психологической атмосферы в коллективе, оптимизировать нагрузки, улучшать условия труда в целом, а также развивать психологическую культуру для осознания и понимания необходимости осуществления соответствующих изменений [12].

Обсуждая вопросы профилактики и устранения проблем профессионального выгорания в личности и деятельности государственных служащих, О.А. Харитоновна склоняется к мнению, что «работа с внутренними ресурсами служащего наиболее эффективна, так как она персонифици-

рована» [13, с. 128]. Автор считает, что диагностические методики, акмеограмма, личностные тренинги помогают предотвратить и устранить профессиональную деструкцию.

Говоря о роли внутренних ресурсов в развитии эмоционального и профессионального выгорания, мы имеем в виду наличие склонности к большей подверженности этому синдрому при совокупности нескольких личностных свойств. Помимо особенностей эмоциональной сферы могут влиять другие качества личности. Так, в исследованиях В. В. Казьминой, Е. А. Кругловой, Н. В. Попель и М. Е. Раскумандриной изучается влияние экстраверсии-интроверсии на подверженность стрессогенным воздействиям и развитию профессионального и эмоционального выгорания.

В результате корреляционного анализа, на основе данных, полученных в исследовании В. В. Казьминой, сделан вывод, что «существует взаимосвязь между личностными особенностями человека и профессиональным выгоранием. Государственные служащие, имеющие экстравертный тип личности, менее подвержены эмоциональному истощению ( $r = -0,40097$ ;  $p \leq 0,01$ ), деперсонализации ( $r = -0,39088$ ;  $p \leq 0,01$ ) и редукции личных достижений ( $r = 0,41418$ ;  $p \leq 0,01$ )» [14, с. 57].

В сравнительном исследовании Е. А. Кругловой с соавторами выявлено, что «для госслужащих более характерна эмоциональная отстраненность; выгорание у госслужащих обусловлено интроверсией и стремлением к отдыху» [15, с. 25].

Следовательно, у интровертированных личностей признаки эмоционального выгорания проявляются в большей степени, чем у экстравертированных. На наш взгляд, это придает психопрофилактической работе определенную направленность: применение коучинговых технологий в индивидуальном психологическом консультировании по высвобождению и снятию психоэмоционального напряжения, гармонизации различных сфер жизни.

Другим средством профилактики эмоционального выгорания являются тренинги по развитию навыков эмоционального интеллекта. В ряде исследований (Ю. Н. Зарубина, Д. Э. Макушина, С. А. Ольшанская и др.) доказано влияние эмоционального интеллекта на умение совладать с жизненными трудностями и, как следствие, избегать стрессовых состояний. Так, в исследовании Д. Э. Макушиной обнаружены связи между компонентами эмоционального интеллекта и составляющими эмоционального выгорания, что позволяет обозначить содержание коррекционной и психопрофилактической деятельности [16].

Ю. Н. Зарубина, описывая структуру эмоционального интеллекта, приходит к выводу, что «личность с высоким уровнем эмоциональ-

ного интеллекта способна хорошо распознавать и идентифицировать не только свои, но и чужие эмоции, а также управлять ими» [17, с. 33]. При этом, на наш взгляд, важно своевременно выявить эмоции, создающие напряжение, влияющие на функциональное состояние, работоспособность, профессиональное и личностное развитие и приводящие к потере интереса к деятельности в целом.

В статье С. Н. Карауловой с соавторами, кроме эмоционального интеллекта как качества личности, влияющего на предупреждение эмоционального выгорания, использовано сложное личностное образование – «жизнестойкость». На примере исследования тренеров фитнеса авторы показывают устойчивые взаимозависимости между изучаемыми показателями и делают вывод о том, «что вероятность снижения уровня эмоционального выгорания обуславливается разнообразием выявленных личностных ресурсов и их уровнем развития» [18, с. 421].

Как видно из результатов данного исследования, жизнестойкость выступает не менее значимым личностным качеством в преодолении жизненных трудностей, управления эмоциями и нахождения эффективного (конструктивного) способа совладания со стрессом и предупреждения эмоционального выгорания. Рассмотрим подробнее сущность этого понятия.

Среди современных исследований жизнестойкости как психологического качества можно выделить работы Р. Р. Галиева, В. И. Тапуновой, А. А. Чупраковой и М. В. Шамардиной, Е. С. Ермаковой, Т. И. Куликовой, О. Б. Полушиной и др.

Фундаментальный анализ понятия «жизнестойкость» осуществлен Р. Р. Галиевым, который изучил как теоретические работы, посвященные вопросам жизнестойкости в целом, так и труды, где жизнестойкость изучается в соотношении со смежными понятиями: жизнеспособностью, саморегуляцией, адаптацией, самоактивацией, совладанием с трудными жизненными ситуациями и т. п. На основе осуществленного анализа автор приводит собственное, уточненное определение жизнестойкости и говорит о нем как о «динамично развивающемся на протяжении всей жизни личностном качестве человека, позволяющем в сложных жизненных ситуациях осуществлять значимую деятельность и продолжать находиться в состоянии равновесия своих возможностей и требований среды» [19, с. 131].

Раскрывая содержательные характеристики жизнестойкости, В. И. Тапунова понимает под ней «творческую реализацию своего личностного потенциала, мужество жить и творить жизнь» [20, с. 226].

На примере исследования факторов жизнестойкости сотрудников МЧС А. А. Чупракова

и М. В. Шамардина приходят к выводу, что «жизнестойкость и как важное профессиональное качество и как личностное образование – это основа, исходя из которой индивид справляется со стрессовым воздействием, позволяющая переработать негативный опыт в новые возможности» [21, с. 124].

В исследовании Е. С. Ермаковой обсуждается возможность использования жизнестойкости в качестве личностного ресурса по преодолению трудностей. Изучая копинг-стратегии поведения, жизнестойкость и стрессоустойчивость у врачей с разным стажем работы, автор отмечает выявленную тенденцию к позитивной динамике показателей совладания со стрессом врачей с увеличением их стажа работы [22].

Другим подтверждением зависимости жизнестойкости от стажа работы является исследование Т. И. Куликовой, где на примере учителей подчеркивается значение жизненного опыта в восприятии реальности, а также утверждается, что «учителя со стажем относятся к своей профессиональной деятельности более осознанно по сравнению с молодыми коллегами, а сложившаяся система отношений с миром позволяет лучше регулировать свои эмоции в ситуациях стресса и напряжения» [23, с. 168].

К схожим выводам приходит и О. Б. Полушина, исследуя проявления жизнестойкости сотрудников силовых структур. Автор, обнаруживая различия в уровнях жизнестойкости действующих сотрудников и курсантов Росгвардии и МВД, делает вывод, что «жизненный опыт оказывает существенное влияние на становление и формирование жизнестойкости» [24, с. 68].

На основе анализа данных источников мы приходим к такому пониманию жизнестойкости: это интегральная характеристика личности, особый паттерн установок, ориентаций, помогающих человеку в сложных ситуациях справиться с трудностями, сохраняя собственное психологическое здоровье. Как видно из этого определения, изучаемое качество личности представляет сложное образование, в котором воедино собраны множество проявлений личности, направленных на поддержание психологического здоровья человека.

Таким образом, осуществленный обзор исследований наглядно доказывает наличие влияния таких личностных особенностей, как тревожность, эмоциональное выгорание и жизнестойкость на эффективность профессиональной деятельности государственных служащих.

Для определения реально существующей картины и взаимосвязи качеств личности государственных служащих нами проведено эмпирическое исследование с использованием следующих методик: для выявления личностной тревожности использована шкала методики Спилбергера

в адаптации Ю. Л. Ханина, содержащая 20 вопросов; компоненты эмоционального выгорания исследовались при помощи опросника К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой, содержащего 22 вопроса; составляющие жизнестойкости изучены посредством методики С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, включающей в себя 45 вопросов.

В исследовании приняли участие 40 государственных служащих Северо-Казахстанской области – слушатели курса переподготовки для впервые поступивших на административную государственную службу и участники семинара повышения квалификации.

На основе полученных «сырых» данных проведен корреляционный анализ, по результатам которого обнаружены устойчивые корреляционные связи между исследуемыми качествами личности государственных служащих. Устойчивыми мы называем те корреляционные связи, уровень статистической значимости которых не менее 95%.

«Тревожность» как свойство личности государственных служащих достаточно тесно связано с таким компонентом эмоционального выгорания, как «Эмоциональное истощение» ( $r = 0,403$ , при  $P \leq 0,01$ ): чем в большей степени проявляется тревожность, тем в большей степени будет происходить эмоциональное истощение. Другими словами, склонность государственных служащих к повышенному эмоциональному беспокойству по поводу различных ситуаций жизнедеятельности, ожидание отрицательных событий могут смениться эмоциональным напряжением, раздражительностью и, как следствие, возникает подверженность стрессу.

Похожая по степени тесноты обнаружена связь между «тревожностью» и таким компонентом жизнестойкости, как «контроль» ( $r = -0,590$ , при  $P \leq 0,01$ ): чем чаще проявляется тревожность у государственных служащих, тем в меньшей степени они будут способны к контролю. Иначе говоря, постоянное ожидание отрицательных событий, излишняя сосредоточенность государственных служащих на избегании возможных неудач могут привести к отсутствию профессиональных устремлений, к снижению ориентации на результат в профессиональной деятельности, понижению ответственности за выбор при принятии решений.

Отрицательная корреляционная связь выявлена между «тревожностью» и компонентом жизнестойкости «вовлеченность» ( $r = -0,341$ , при  $P \leq 0,05$ ): чем выше значения по показателю «тревожность» у государственных служащих, тем ниже показатели их вовлеченности. Следовательно, отрицательно окрашенные эмоциональные переживания, связанные с ощущением неопределенности государственными служащими (по поводу

жизненных событий, ситуаций на работе), могут повлечь за собой угасание убежденности в том, что происходящее вокруг них является интересным и стоящим.

«Тревожность» отрицательно связана и с третьим компонентом жизнестойкости – «Принятие риска» ( $r = -0,355$ , при  $P \leq 0,05$ ): чем выше тревожность у государственных служащих, тем ниже принятие ими риска. Это говорит о том, что тенденция государственных служащих систематически переживать по поводу различных событий, не осознавая причин своего беспокойства, может снизить устремления к приобретению и расширению опыта, повлиять на уменьшение инициативности.

Рассмотрим содержание корреляционных связей между компонентами эмоционального выгорания и составляющими жизнестойкости государственных служащих.

«Эмоциональное истощение» находится в достаточно тесной связи с «вовлеченностью» ( $r = -0,559$ , при  $P \leq 0,01$ ): чем сильнее проявляется в профессиональной деятельности и жизни государственных служащих эмоциональное истощение, тем в меньшей степени развита вовлеченность. Другими словами, частое переживание неудач в жизни и профессиональной деятельности, эмоциональное перенасыщение, избыток в проявлении эмоций в течение короткого промежутка времени и отсутствие возможностей для восстановления могут породить такую тенденцию, когда государственные служащие перестанут видеть в происходящих вокруг них событиях интерес. Деятельность станет малозначимой, не столь ценной, как раньше, что может повлечь за собой снижение получаемого от нее удовольствия.

Не менее устойчивая связь была выявлена между «эмоциональным истощением» и «контролем» ( $r = -0,496$ , при  $P \leq 0,01$ ): чем в большей степени у государственных служащих проявляется эмоциональное истощение в деятельности, тем в меньшей степени развит контроль. Это свидетельствует о том, что сниженный эмоциональный фон, избыток в проявлении эмоций (растрата эмоциональных ресурсов личности) неизбежно будут приводить к снижению (а впоследствии по мере интенсивности нарастания истощения – к полной утрате) влияния на происходящее.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между «редукцией личностных достижений» и «вовлеченностью» ( $r = -0,326$ , при  $P \leq 0,05$ ). Можно предположить, что чем чаще государственные служащие станут негативно относиться к своим достижениям, чем пессимистичнее будут их взгляды относительно своих профессиональных качеств и возможностей продвижения и роста, тем реже они будут получать удовольствие от своей деятельности, тем в меньшей степени будут вовлечены в происходящее вокруг них.

Кроме того, «редукция личностных достижений» тесно связана с такой составляющей жизнестойкости, как «контроль» ( $r = -0,522$ , при  $P \leq 0,01$ ): чем выше значения по шкале «редукция личностных достижений», тем ниже показатели по шкале «контроль». Иначе говоря, систематическое сомнение в своих профессиональных возможностях, ограничение круга своих обязанностей могут привести к тому, что государственные служащие перестанут проявлять инициативу в деятельности, станут ставить перед собой слишком простые цели и задачи, постепенно теряя интерес к их содержанию.

**Выводы.** Как видно из анализа полученных результатов, тревожность выступает фактически внутренним фактором, запускающим подверженность стрессу и снижение жизнестойкости у государственных служащих. Отсюда для предупреждения стресса и повышения стрессоустойчивости государственных служащих необходимо заниматься коррекцией тревожности, стабилизируя ее до средних значений (оптимального беспокойства по поводу различных событий и явлений), а также развивать компоненты жизнестойкости для препятствия возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

Перспективным является исследование различий в проявлении тревожности, компонентов эмоционального выгорания и составляющих жизнестойкости у государственных служащих с различным профессиональным стажем. Наличие определенного профессионального опыта может выступать одним из факторов предупреждения эмоционального выгорания и стресса вследствие готовности к возможным изменениям в профессиональной деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабанова Е. И., Жумагалиева Б. К. Психологические особенности профессионального стресса у госслужащих // Вестник Казахского национального университета. Серия психологии и социологии. 2014. №2. С. 80–85.
2. Михеева А. А., Черникова Т. В. Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации сотрудников УИС Казахстана с различным стажем служебной деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. №3. С. 46–49.
3. Климанова Н. Г., Климанова А. В., Григорьева О. В. Управление стрессоустойчивостью государственных гражданских служащих // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. №5. С. 51–58.
4. Собольников В. В., Иргит В. В. Исследование стрессоустойчивости операторов при осуществлении служебной деятельности // Развитие человека в современном мире. 2017. №1. С. 180–187.

5. Агейко О. В. Эмоциональное выгорание государственного служащего как критерий состояния его психологического здоровья // Научные труды Республиканского института высшей школы. 2018. № 18–2. С. 3–8.
6. Камнева Е. В. Особенности эмоционального выгорания государственных гражданских служащих // Развитие профессионализма. 2016. №1. С. 197–198.
7. Даутмерзаева Л. М. К вопросу о проблеме эмоционального выгорания государственных служащих в моно- и полиэтнических коллективах // Известия Чеченского государственного университета. 2016. №1. С. 60–64.
8. Анненкова Н. В. Компетенции и эмоциональное выгорание государственных гражданских служащих // Развитие профессионализма. 2016. №1. С. 185–186.
9. Лобанова Е. Е. Влияние эмоционального выгорания на трудоспособность государственных служащих // Гуманитарный трактат. 2019. № 55. С. 16–17.
10. Пятницына Н. В. Особенности профессионального выгорания государственных гражданских служащих // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». 2019. №2. С. 93–108.
11. Пашкин С. Б., Медведева Л. В. Результаты исследования удовлетворенности трудом и эмоционального выгорания у служащих // Природные и техногенные риски (физико-математические и прикладные аспекты). 2021. №3. С. 39–50.
12. Сабына Е. Н. О некоторых аспектах эмоционально-психологического состояния государственных и муниципальных служащих // Экономика. Профессия. Бизнес. 2020. №3. С. 74–80. DOI: 10.14258/epb201989.
13. Харитоновна О. А. Психопрофилактика синдрома профессионального выгорания у государственных служащих // Развитие профессионализма. 2016. №2. С. 127–128.
14. Казьмина В. В. Особенности профессионального выгорания государственных служащих // Развитие профессионализма. 2016. №1. С. 57–58.
15. Круглова Е. А., Попель Н. В., Раскумандрина М. Е. Особенности профессионального психического выгорания у государственных служащих и педагогов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: естественные, общественные науки. 2017. №1. С. 21–25.
16. Макушина Д. Э. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания сотрудников полиции // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 26–1. С. 115–120.
17. Зарубина Ю. Н. Роль эмоционального интеллекта в профилактике развития синдрома эмоционального выгорания // Вестник социально-политических наук. 2021. № 20. С. 28–33.
18. Караулова С. Н., Ольшанская С. А., Кадырова Е. Р. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости как личностных ресурсов преодоления эмоционального выгорания у инструкторов по фитнесу // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60–2. С. 419–422.
19. Галиев Р. Р. Обзор исследований жизнестойкости // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. №1. С. 129–133. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16>.
20. Тапунова В. И. Жизнестойкость как психологический феномен // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2021. №2. С. 220–227.
21. Чупракова А. А., Шамардина М. В. Факторы жизнестойкости сотрудников МЧС // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. №4. С. 121–128.
22. Ермакова Е. С. Жизнестойкость, копинг-стратегии и стрессоустойчивость врачей // Международный научный журнал «Вестник психофизиологии». 2021. №1. С. 39–47.
23. Куликова Т. И. Взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. №2. С. 157–171.
24. Полушина О. Б. Особенности жизнестойкости сотрудников силовых структур // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2021. №3. С. 66–69.

#### REFERENCES

1. Barabanova E. I., Zhumagalieva B. K. Psychological features of professional stress in civil servants. *Bulletin of Kazakh State University. Psychology and Sociology series*, 2014, no. 2, pp. 80–85. (In Russ.)
2. Mikheeva A. A., Chernikova T. V. Emotional burnout and value orientations of employees of the PES of Kazakhstan with various service experience. *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, 2016, no. 3, pp. 46–49. (In Russ.)
3. Klimanova N. G., Klimanova A. V., Grigorieva O. V. Management of stress resistance of state civil servants. *Innovative economy: prospects for development and improvement*, 2019, no. 5, pp. 51–58. (In Russ.)
4. Sobolnikov V. V., Irgit V. V. Investigation of stress resistance of operators in the performance of official activities. *Human development in the modern world*, 2017, no. 1, pp. 180–187. (In Russ.)
5. Ageiko O. V. Emotional burnout of a civil servant as a criterion of his psychological health. *Scientific works of Republican Institute of Higher School*, 2018, no. 18–2, pp. 3–8. (In Russ.)
6. Kamneva E. V. Features of emotional burnout of state civil servants. *Development of professionalism*, 2016, vol. 1, no. 1, pp. 197–198. (In Russ.)

7. Dautmerzaeva L. M. On the issue of the problem of emotional burnout of civil servants in mono- and multi-ethnic collectives. *News of Chechen State University*, 2016, vol. 1, no. 1, pp. 60–64. (In Russ.)
8. Annenkova N. V. Competence and emotional burnout of state civil servants. *Development of professionalism*, 2016, no. 1, pp. 185–186. (In Russ.)
9. Lobanova E. E. The influence of emotional burnout on the ability to work of civil servants. *Humanitarian treatise*, 2019, no. 55, pp. 16–17. (In Russ.)
10. Pyatnitsyna N. V. Features of professional burnout of state civil servants. *Bulletin of Samara Humanitarian Academy. Series «Psychology»*, 2019, no. 2, pp. 93–108. (In Russ.)
11. Pashkin S. B., Medvedeva L. V. Results of the study of job satisfaction and emotional burnout among employees. *Natural and technogenic risks (physico-mathematical and applied aspects)*, 2021, no. 3, pp. 39–50. (In Russ.)
12. Sabyna E. N. About some aspects of the emotional and psychological state of state and municipal employees. *Economy. Profession. Business*, 2020, no. 3, pp. 74–80. (In Russ.). DOI: 10.14258/epb201989.
13. Kharitonova O. A. Psychoprophylaxis of professional burnout syndrome in civil servants. *Development of professionalism*, 2016, no. 2, pp. 127–128. (In Russ.)
14. Kaz'mina V. V. Features of professional burnout of civil servants. *Development of professionalism*, 2016, no. 1, pp. 57–58. (In Russ.)
15. Kruglova E. A., Popel N. V., Raskumandrina M. E. Features of professional mental burnout among civil servants and teachers. *Bulletin of Ivanovo State University. Series: natural, social science*, 2017, no. 1, pp. 21–25. (In Russ.)
16. Makushina D. E. Interrelation of emotional intelligence and emotional burnout of police officers. *Priority scientific directions: from theory to practice*, 2016, no. 26–1, pp. 115–120. (In Russ.)
17. Zarubina Yu. N. The role of emotional intelligence in the prevention of the development of emotional burnout syndrome. *Bulletin of socio-political sciences*, 2021, no. 20, pp. 28–33. (In Russ.)
18. Karaulova S. N., Ol'shanskaya S. A., Kadyrova E. R. Interrelation of emotional intelligence and resilience as personal resources for overcoming emotional burnout among fitness instructors. *Problems of modern pedagogical education*, 2018, vol. 60, no. 2, pp. 419–422. (In Russ.)
19. Galiev R. R. Review of resilience studies. *Society: sociology, psychology, pedagogy*, 2022, no. 1, pp. 129–133. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16>.
20. Tapunova V. I. Resilience as a psychological phenomenon. *Psychology and pedagogy in Crimea: ways of development*, 2021, no. 2, pp. 220–227. (In Russ.)
21. Chuprakova A. A., Shamardina M. V. Factors of resilience of EMERCOM employees. *Bulletin of psychology and pedagogy of Altai State University*, 2019, no. 4, pp. 121–128. (In Russ.)
22. Ermakova E. S. Resilience, coping strategies and stress resistance of doctors. *Bulletin of psychophysiology*, 2021, no. 1, pp. 39–47. (In Russ.)
23. Kulikova T. I. The relationship of resilience and stress resistance of teachers with different work experience. *Bulletin of Moscow State Regional University. Series: Psychological sciences*, 2021, no. 2, pp. 157–171. (In Russ.)
24. Polushina O. B. Features of the resilience of law enforcement officers. *Bulletin of Saint-Petersburg Military Institute of the National Guard Troops*, 2021, no. 3, pp. 66–69. (In Russ.)

### Информация об авторах

**Антилогова Лариса Николаевна** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и педагогической психологии, Омский государственный педагогический университет (Российская Федерация, 644 099, г. Омск, ул. Партизанская, 4а, e-mail: [antilogova@yandex.ru](mailto:antilogova@yandex.ru)).

**Каиржанова Лаура Советовна** – кандидат биологических наук, доцент, Ph.D по биологии, член-корреспондент КазНАЕН, директор, филиал Академии государственного управления при Президенте Республики Казахстан по Северо-Казахстанской области (Республика Казахстан, 150 000, г. Петропавловск, ул. Конституции Казахстана, 38, e-mail: [l.kairzhanova@apa.kz](mailto:l.kairzhanova@apa.kz)).

**Лазаренко Дмитрий Витальевич** – Ph.D по специальности «Психология», доцент, филиал Академии государственного управления при Президенте Республики Казахстан по Северо-Казахстанской области (Республика Казахстан, 150 000, г. Петропавловск, ул. Конституции Казахстана, 38, e-mail: [d.lazarenko@apa.kz](mailto:d.lazarenko@apa.kz)).

Статья поступила в редакцию 19.05.2022

После доработки 23.09.2022

Принята к публикации 26.09.2022

### **Information about the authors**

**Larisa N. Antilogova** – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General and Pedagogical Psychology, Omsk State Pedagogical University (4A Partizanskaya Str., Omsk, 644099, Russian Federation, e-mail: antilogova@yandex.ru).

**Laura S. Kairzhanova** – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Ph.D. in Biology, Corresponding Member of the KazNANS, Director of the Branch of the Academy of Public Administration under the President of the Republic of Kazakhstan in the North Kazakhstan Region (38 Constitution of Kazakhstan Str., Petropavlovsk, 150000, Republic of Kazakhstan, e-mail: l.kairzhanova@apa.kz).

**Dmitry V. Lazarenko** – Ph.D. in Psychology, Associate Professor, the Branch of the Academy of Public Administration under the President of the Republic of Kazakhstan in the North Kazakhstan Region (38 Constitution of Kazakhstan Str., Petropavlovsk, 150000, Republic of Kazakhstan, e-mail: d.lazarenko@apa.kz).

*The paper was submitted 19.05.2022*

*Received after reworking 23.09.2022*

*Accepted for publication 26.09.2022*