

УДК 159.9

***АГРЕССИВНОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПОВАРОВ***

***Добыш П. А.***

*Студент*

*Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского  
государственного университета,*

*Новокузнецк, Россия*

***Дворцова Е. В.***

*Доцент, канд. психол. наук,*

*Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского  
государственного университета,*

*Новокузнецк, Россия*

**Аннотация**

В работе исследуется взаимосвязь между агрессивностью и профессионального выгорания у поваров. Анализируются теоретические подходы к пониманию этих феноменов, а также результаты эмпирического исследования, проведенного с использованием корреляционного анализа. Обнаружена значимая обратная связь: низкие показатели агрессивности связаны с низкими проявлениями профессионального выгорания. Полученные данные подтверждают гипотезу о существовании взаимосвязи между этими психологическими характеристиками и подчеркивают важность профилактики агрессивности для исключения профессионального выгорания у сотрудников.

**Ключевые слова:** агрессивность, профессиональное выгорание, повара, межличностные отношения, психологические особенности, социальная адаптация, агрессия.

***AGGRESSIVENESS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF  
PROFESSIONAL BURNOUT AMONG CHEFS***

***Dobysch P. A.***

*Student*

*Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute of Kemerovo State University,  
Novokuznetsk, Russia*

***Dvortsova E. V.***

*Associate Professor, PhD. psychological sciences,*

*Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute of Kemerovo State University,  
Novokuznetsk, Russia*

**Annotation**

The paper explores the relationship between aggression and professional burnout among chefs. It analyzes theoretical approaches to understanding these phenomena and presents the results of an empirical study conducted using correlation analysis. A significant negative correlation was found low levels of aggression are associated with low levels of professional burnout. These findings support the hypothesis of a relationship between these psychological characteristics and highlight the importance of preventing aggression to prevent professional burnout among employees.

**Keywords:** aggressiveness, professional burnout, chefs, interpersonal relationships, psychological characteristics, social adaptation, and aggression.

В современном обществе рост агрессивного поведения среди людей является одной из острых социальных проблем нашего общества. Регулярное проявление агрессии порождает негативные реакции со стороны коллег, снижает удовлетворённость трудом и создаёт дополнительную нагрузку на

нервную систему, что в свою очередь вызывает выгорание на рабочем месте. Профессиональному выгоранию посвящено много внимания, как со стороны зарубежных, так и отечественных ученых. Профессиональное выгорание характеризуется истощением физических и эмоциональных ресурсов работника, снижением профессиональной эффективности и негативным отношением к работе. Такие состояния приводят к накоплению негативных эмоций, раздражительности и враждебности, способствуя проявлению агрессивного поведения.

Работа повара связана с интенсивностью труда, жесткими временными рамками и высоким уровнем ответственности за качество продукции. Это создает условия для эмоционального напряжения и развития симптомов профессионального выгорания. Агрессивное поведение сотрудников кухни ведет к ухудшению психологического климата коллектива, снижению мотивации персонала и повышению уровня конфликтности внутри команды. Это также вызывает хроническое утомление и проблемы с психическим здоровьем.

Проявления агрессивности и развитие профессионального выгорания тесно взаимосвязаны. Как агрессия служит фактором риска для возникновения синдрома выгорания, так и сам синдром выгорания провоцирует усиление агрессивных реакций. Понимание механизмов этой связи важно для разработки профилактических мероприятий и методов психологической поддержки профессионалов, работающих в условиях высокого нервно-психологического напряжения.

Е. П. Ильин определяет агрессивность, как комплексное свойство личности, устойчивая особенность и относительно постоянная системная характеристика, обуславливающая последовательность и постоянство определенных моделей поведения [8].

В свою очередь, Л. М. Балабанова дает характеристику агрессивности, что это — основная характерологическая, типологическая особенность, обобщенная характеристика поведения личности [6].

Классическое определение агрессивности было предложено А. Бассом. Автор охарактеризовал агрессивность как реакцию, которая наносит вред другому человеку. А. Басс выделил три основных шкалы, в которых можно описать агрессивные действия: физическая, прямая, активная [9].

Человеческая агрессия имеет свои эволюционные и физиологические корни, они осуждают ограниченность представлений о природе человека как о чем-то неизменном. По А. Адлеру, агрессия — это уже не инстинкт, а отчасти сознательная, иррациональная реактивная тенденция к преодолению препятствий, которой отводится второстепенная роль. То есть человек сознательно наносит вред другому человеку, контролируя свое поведение [1].

В результате анализа различных зарубежных и отечественных подходов можно сделать вывод о том, что большинство подходов к исследованию агрессивности рассматривают ее не комплексно, а с точки зрения отдельных аспектов. В то время как теоретический анализ источников указывает на то, что агрессивность является многомерной, комплексной характеристикой субъекта. Она включает в себя эмоциональный компонент, поведенческий компонент, когнитивный, мотивационный компонент и самооценочный компонент.

На сегодняшний день в обществе, где конкуренция и требования к производительности постоянно возрастают, профессиональное выгорание становится все более актуальной и важной проблемой. Понятие профессионального выгорания привлекает внимание как психологов, так и социологов, в силу его серьезных последствий для индивидуального благополучия и производственной эффективности. Данное явление представляет собой процесс постепенного истощения ресурсов человека, как

эмоциональных, так и психологических, вызванного работой и связанными с ней стрессовыми факторами.

Профессиональное выгорание и эмоциональное выгорание — синонимы и поэтому в нашей работе мы придерживаемся мнению В. В. Бойко, который считал, что «эмоциональное выгорание» представляется в качестве выработанного личностью механизма психологической защиты, который проявляется в виде полного или частичного исключения эмоционального реагирования из-за чрезмерного психотравмирующего воздействия [4].

Как утверждает А. К. Маркова, выгорание проявляется как в негативных изменениях в профессиональной деятельности, так и в поведении. Явление связано с негативными изменениями социально-психологической структуры личности [11].

Ю. М. Козырева: посвятила свои труды изучению взаимосвязи агрессивности и выгорания, подчеркивая значение ранней профилактики агрессивных проявлений. Автор в своих исследованиях подчеркнул наличие взаимосвязи агрессивности и профессионального выгорания у сотрудников [12].

Для исследования взаимосвязи агрессивности и профессионального выгорания у поваров мы использовали коэффициент корреляции Пирсона. В процессе корреляционного анализа полученных данных были выявлены статистически значимые связи между агрессивностью и профессиональным выгоранием у поваров.

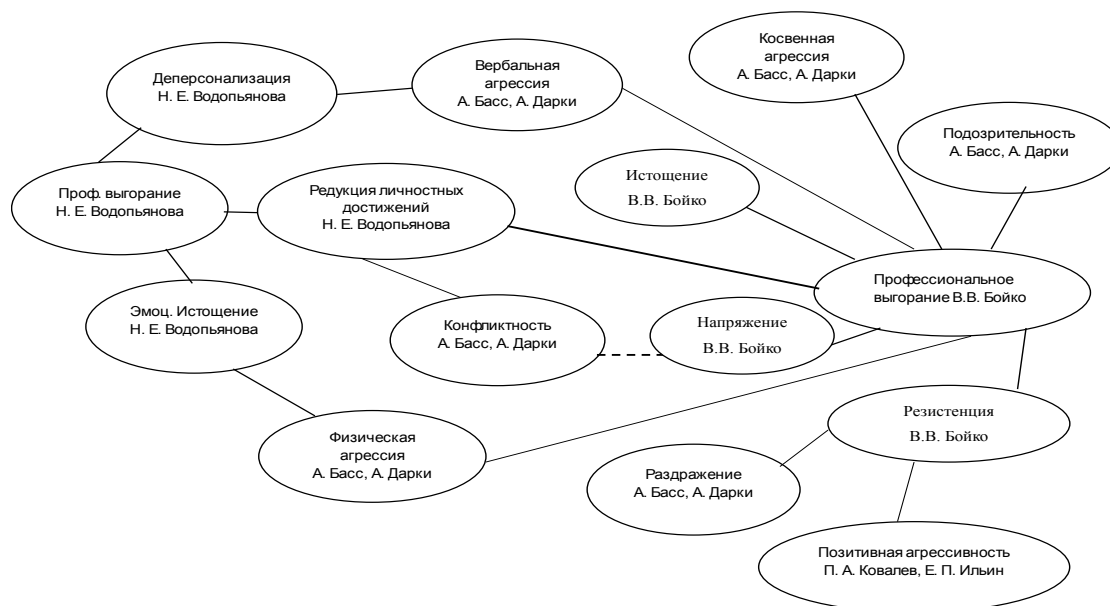
Критическое значение коэффициента  $r$ -Пирсона составило  $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$  и  $r_{кр} = 0,561$ , при  $p \leq 0,01$ . При этом было установлено, что: положительные статистически значимые связи выявлены между агрессивностью и общим показателем профессионального выгорания по методике В. В. Бойко, через составляющие шкалы: «Физическая агрессивность»  $гэмп = 0,578$  ( $r_{кр} = 0,561$ , при  $p \leq 0,01$ ), «Раздражение»  $гэмп =$

0,495 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ), «Подозрительность» гэмп = 0,558 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ), «Косвенная агрессия» гэмп = 0,446 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ) и по шкале «Позитивная агрессивность» гэмп = 0,448 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о наличии взаимосвязи между агрессивностью и профессиональным выгоранием, а именно: мы предполагаем, если у сотрудников низкие показатели агрессивности, то будет снижено профессиональное выгорание. При низкой агрессивности люди смогут без негативного проявления решать проблемы и выходить из стрессовых ситуаций, не причиняя вреда другим людям, проявлять свои эмоции, не накапливая их в себя. При высокой агрессивности происходит эмоциональное и психическое напряжение, которое затем может привести к профессиональному выгоранию у поваров. Профессия повара относится к системе «человек-человек», существует стресс, связанный с постоянным общением с людьми, эмоциональными со переживаниями и большой ответственностью.

Также обнаружены положительные связи агрессивности с общим показателем профессионального выгорания по методике Н. Е. Водопьяновой, а именно: через составляющие шкалы: «Эмоциональное истощение» гэмп = 0,475 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ) и «Деперсонализация» гэмп = 0,451 ( $r_{кр} = 0,444$ , при  $p \leq 0,05$ ). Из этого следует, что чем ниже агрессивность у поваров, тем ниже их профессиональное выгорание. Мы предполагаем, что повара с низкими показателями агрессивности продемонстрировали низкие показатели эмоционального истощения и деперсонализации, такие работники реже выражают своё недовольство окружающим миром и стараются минимизировать конфликтные ситуации, однако это может иногда сопровождаться внутренними переживаниями и ухудшением физического и психологического состояния.

Кроме того, были выделены опосредованные связи положительные связи агрессивности с показателем профессионального выгорания по Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

По результатам корреляционного анализа для наглядности построена корреляционная плеяда, представленная на рисунке 1.



Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМЭ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Полученные результаты по коэффициенту корреляции Пирсона свидетельствуют о том, что эмпирическое значение  $r$  находится в зоне значимости  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$ . Таким образом выявлены значимые прямые взаимосвязи агрессивности и профессионального выгорания у поваров.

Итак, гипотеза, что существует значимая взаимосвязь между агрессивностью и профессиональным выгоранием, а именно: чем ниже агрессивность, тем ниже профессиональное выгорание у поваров подтвердилась.

В работе произвели теоретический анализ проблемы изучения агрессивности в работах зарубежных и отечественных авторов. Выявили, что отсутствует единое определение агрессивности. В нашем исследовании придерживались определения А. П. Ковалёва, который понимал под агрессивностью мотивированное деструктивное поведение, которое противоречит нормам сосуществования людей, наносит вред объектам нападения, приносит физический ущерб людям или вызывает у них психологический дискомфорт [7].

Теоретический анализ литературных источников по вопросу профессионального выгорания показал, что под данным термином понимают, стресс-синдром, совокупность симптомов, которая отрицательно влияет на работоспособность, самочувствие и межличностные отношения субъекта профессиональной деятельности, данное определение принадлежит Н. Е. Водопьяновой. Профессиональное выгорание как изменения личности, произошедшие под влиянием профессии и влияющие не только на профессиональное общение, но и на повседневную жизнь, личные взаимодействия [5].

Анализ источников об исследовании взаимосвязи агрессивности и профессионального выгорания у поваров показал, что данное исследование ещё не проводилось, это значит, что есть перспектива для изучения данной проблемы. Высокий уровень агрессивности и профессиональная усталость



влияют на общую атмосферу заведения и внутренний коллектив. Повара, испытывающие выгорание, склонны демонстрировать сниженный интерес к качеству работы, отсутствие креативности и инициативы, негативное отношение к клиентам и коллегам.

В ходе эмпирического исследования агрессивности установлено, что у большей половины респондентов преобладает низкие показатели агрессивности. Низкие показатели агрессивности характеризуют данную выборку, как миролюбивых людей, достаточно уверенных в собственных силах, демонстрирующих стеснительность, в некоторых моментах робость, также, что у респондентов были выявлены низкие показатели агрессивного поведения, негативизма, чувства вины.

Эмпирический анализ профессионального выгорания выявил у данной выборки низкие показатели по всем шкалам. Такие люди отличаются заинтересованностью рабочими процессами, включённостью в работу, эмоциональным балансом, адекватной оценкой своих достижений и результатов труда. Данные сотрудники ощущают лёгкое утомление, но в целом справляются с нагрузкой. Они адекватно реагируют на изменение условий, выдвигают и достигают цели осознанно.

Проведенный корреляционный анализ установил, что существует значимая прямая взаимосвязь агрессивности и профессионального выгорания у поваров. Таким образом, гипотеза, что существует значимая взаимосвязь между агрессивностью и профессиональным выгоранием, а именно: чем ниже агрессивность, тем ниже профессиональное выгорание у поваров подтвердилась.

#### **Библиографический список:**

1. Адлер, А. Агрессия влечение в жизни и в неврозе / А. Адлер. – Санкт-Петербург, 2011. Том 1. № 1. - С. 63. - ISSN2225-7012. – Текст: непосредственный.

2. Багадирова, С. К. «Психология личности». Учебное пособие: в 2 ч. Ч. 1 / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. Москва: Директ-Медиа, 2014. - 164 с. – Режим доступа: авторизованный. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232087> (дата обращения: 01.11.2025). – ISBN 978-5-4458-6747-0. – Текст: электронный.
3. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. - Санкт-Петербург: Еврознак, 2021. - 510 с. - ISBN 978-5-93878-295-2. – Текст: непосредственный.
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – Москва: Филинь, 2014. – 472 с. - ISBN 5-900855-60-0. – Текст: непосредственный.
5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. - СПб., 2008. - 336 с. - ISBN 978-5-7883-1425-9. - Текст: непосредственный.
6. Журавлева, Г. «Эмоциональное выгорание» в деятельности и способы его профилактики / Г. Журавлева // Народное образование, 2019 № 5.- С. 114–120. – Текст: непосредственный.
7. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения / П. А. Ковалев. - СПб., 1996. - С. 5–23. - Текст: непосредственный.
8. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 752 с. - ISBN 978-5-4237-0059-1. – Текст: непосредственный.
9. Майстренко, В. И. Взаимосвязь синдрома профессионального выгорания и степени удовлетворенности профессиональных потребностей / В. И. Майстренко // Психологическая наука и образование. 2017 № 1 С. 21–30. - ISSN 1561–2457. – Текст: непосредственный.
10. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с. – ISBN 5-8046-0101-6. – Текст: непосредственный.

11. Ронгинская, Т. И. Проблемы профессионального выгорания / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал, 2019, № 5.- С. 90–97. – Текст: непосредственный.

12. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Издательство Самарского университета, 2019. – 124 с. ISBN 978-5-7883-1425-9. – Текст: непосредственный.

*Оригинальность 84%*