



Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем

М. С. Быкова

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

Введение. В данной статье рассматривается значимость проблемы профессионального выгорания психологов-консультантов, востребованности на современном этапе качественной психологической помощи. Обосновывается выбор темы исследования эмоционального выгорания именно в профессиональной деятельности психологов-консультантов.

Подчеркивается важность эмоциональной устойчивости психологов-консультантов как представителей помогающих профессий, для эффективной деятельности которых важна не только профессиональная компетентность. Уделено внимание влиянию эмоциональных перегрузок в профессиональной деятельности психологов-консультантов, описаны факторы риска, которые способствуют возникновению синдрома выгорания.

В работе дается обзор современных исследований по данной теме. Рассмотрена взаимосвязь профессионального выгорания с уровнем стресса и эмоционального напряжения на работе. Также представлен материал по организации и проведению исследования особенностей профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем. Подробно описаны результаты проведённого исследования, обозначены выявленные особенности эмоционального выгорания психологов-консультантов с различным опытом работы и с различными индивидуальными психологическими особенностями.

Результаты исследования. Содержится сравнительная характеристика особенностей проявления профессионального выгорания и личностных особенностей в трех группах психологов-консультантов: с опытом работы от 2 до 5 лет; от 5 до 10 лет от 10 до 15 лет.

Обсуждение и выводы. Указаны различия в группах психологов-консультантов по результатам исследования эмоционального истощения как компонента профессионального выгорания. Обозначена информация о выявленном уровне нервного напряжения психологов-консультантов и влиянии личностных качеств, позволяющих сдерживать свои эмоции и справляться со сложившейся ситуацией. Отмечено наличие динамики в повышении показателей фаз профессионального выгорания пропорционально росту стажа работы. Также содержится информация о выявленных в процессе исследования показателях межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, имеющих тенденцию к завышению у психологов-консультантов в зависимости от стажа их работы. Подведены итоги исследования и сделаны актуальные выводы.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, синдром выгорания, психологи-консультанты, личностные особенности психологов, эмоциональные нагрузки психологов, стаж работы психолога.

Для цитирования: Быкова М. С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2022. – № 4. – С. 193–208. DOI 10.35231/18186653_2022_4_193

Features of professional burnout of psychologists–consultants with different personality characteristics and different experience

Maria S. Bykova

*Pushkin Leningrad State University,
Saint Petersburg, Russian Federation*

Introduction. This article contains information about the importance of the topic of professional burnout of counseling psychologists, the demand for high-quality psychological care at the present stage. It also provides a justification for choosing the topic of research on emotional burnout in the professional activities of psychological consultants.

Information is indicated on the importance of emotional stability of psychologists–consultants as representatives of helping professions, for the effective activity of which not only professional competence is important. Attention is paid to the influence of emotional overload in the professional activities of psychologists–consultants, and contains a description of risk factors that contribute to the emergence of burnout syndrome.

The article presents an overview of current research on this topic. The interrelation of professional burnout with the level of stress and emotional stress at work is considered. The material on the organization and conduct of research on the features of professional burnout of psychologists–consultants with different personality traits and different experience is also presented. The results of the study are described in detail, the identified features of emotional burnout of counseling psychologists with different work experience and with different individual psychological characteristics are outlined.

Results. The comparative characteristics of the features of the manifestation of professional burnout and personal characteristics in three groups are presented: psychologists–consultants with work experience from 2 to 5 years; psychologists–consultants with work experience from 5 to 10 years and psychologists–consultants with work experience from 10 to 15 years.

Discussion and conclusion. The article shows the differences in the groups of psychologists–consultants based on the results of the study of emotional exhaustion as a component of professional burnout. The information about the revealed level of nervous tension of psychologists–consultants and the influence of personal qualities that allow you to restrain your emotions and cope with the current situation is indicated. The presence of dynamics in the increase in the indicators of the phases of professional burnout is proportional to the increase in work experience. It also contains information about the indicators of interpersonal and intrapersonal emotional intelligence identified in the course of the study, which tend to be overestimated by psychologists–consultants, depending on the length of work of psychologists–consultants. The results of the study are summarized and relevant conclusions are made.

Key words: professional burnout, burnout syndrome, counseling psychologists, personality traits of psychologists, emotional stress of psychologists, work experience of a psychologist.

For citation: Bykova, M. S. (2022) Osobennosti professional'nogo vygoraniya psikhologov–konsul'tantov s razlichnymi osobennostyami lichnosti i raznym stazhem [Features of professional burnout of psychologists–consultants with different personality characteristics and different experience]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A. S. Pushkina – Pushkin Leningrad State University Journal*. No 4. Pp. 193–208. (In Russian). DOI 10.35231/18186653_2022_4_193

Введение

Актуальность исследования особенностей профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем заключается в том, что в современном обществе очень востребована эффективная психологическая помощь. Именно поэтому важно, чтобы психолог-консультант не только обладал профессиональной компетентностью, но и был эмоционально устойчив в отношении негативных, неизбежно возникающих профессионально обусловленных состояний [11; 15]. Высокие эмоциональные нагрузки при профессиональной деятельности психолога-консультанта, сложность профессиональной деятельности способствуют возникновению синдрома выгорания [6; 10]. При этом, на наш взгляд, вызывает интерес также вопрос наличия или отсутствия взаимосвязи профессионального выгорания и стажа работы психологов-консультантов.

Выбор методик исследования был продиктован рядом научных работ, в которых утверждалось, что различные особенности личности и стаж работы психологом-консультантом являются взаимосвязанными факторами с профессиональным выгоранием. Выявление данных взаимосвязей, в перспективе будет способствовать разработке более эффективного подхода по профилактике и коррекции профессионального выгорания психологов-консультантов.

В своём исследовании считаем важным уделить внимание эмоциональному выгоранию именно в профессиональной деятельности психологов-консультантов, поскольку специалисты данной профессии наиболее подвержены «выгоранию».

Обзор литературы

Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых (Ю. В. Тимошина [24], Н. Е. Водопьянова [2; 3; 4], К. Берндт [1], Э. Нагоски и А. Нагоски [19], представители помогающих профессий, к которым относятся психологи-консультанты, сталкиваются с большими нервно-психическими нагрузками.

В. Е. Орёл¹, А. Б. Леонова [12] и Н. В. Водопьянова [4] изучали взаимосвязь таких понятий, как стресс и выгорание в профессиональной деятельности.

Э. Нагоски и А. Нагоски [19], О. В. Нестерова [20], Ф. Оликар [21], М. Сторони [23] исследовали методы профилактики эмоционального выгорания и в своих работах рассматривали процесс изменения личности специалистов, страдающих синдромом профессионального выгорания.

Большое значение выбранной проблеме уделяется в книге М. Грабе «Синдром выгорания. Болезнь нашего времени» [5], где автор рассматривает причины эмоционального выгорания, способы борьбы с ним. М. Грабе считает, что с каждым годом данная проблема приобретает национальные масштабы, а главная причина выгорания заключается в том, что человек тратит свою энергию, но в дальнейшем не восполняет ее запас.

Согласно научным данным, главной причиной этого является сильное психологическое переутомление [8; 18]. Также способны привести к «эмоциональному выгоранию» такие факторы, как высокий уровень ответственности, огромное количество социальных контактов за день, неудовлетворенность профессиональным либо личностным ростом, монотонность работы, плохие отношения с коллегами [9; 17]. По мнению большинства исследователей, в основном подвержены эмоциональному выгоранию так называемые трудоголики – люди, которые решили полностью отдать себя выбранной профессии² [7; 16].

К. Маслач и С. Джексон считали, что выгорание занимает видное место в сфере человеческих услуг. Есть несколько особенностей, уникальных для этой отрасли, которые создают условия, способствующие развитию выгорания. Сотрудники в сфере человеческих услуг часто работают с людьми, испытывающими сильные негативные эмоции, такие как гнев, страх и отчаяние. Ответы на их сложные проблемы не так ясны. Двусмысленность приводит к разочарованию работников. Работники испытывают снижение чувства личного удовлетворения и способности выполнять основные рабочие

¹ Орёл В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2017. 51 с.

² Там же.

задачи. Именно эта динамика способствует развитию эмоционального выгорания [14].

М. Борриц провёл 13 исследований, которые имели период наблюдения более одного года. Выводы из этих исследований выявили динамику таких показателей, как чрезмерная загруженность делами, высокий уровень эмоционального спроса, потеря контроля над чувствами в рамках своей должности и снижение чувства поддержки в качестве основного фактора, приводящего к профессиональному выгоранию [13].

В психологии есть описание исследований особенностей эмоционального выгорания психологов (Поджио В. А., Зверева М. В.). Чаще всего в данных исследованиях рассматривается взаимосвязь выгорания психологов с уровнем эмоционального интеллекта или особенностями профессиональной деятельности.

Таким образом, нами были изучены множественные теоретические аспекты проблемы профессионального выгорания – причины, особенности проявлений, меры профилактики и коррекции. На наш взгляд, в имеющихся исследованиях содержится противоречивая информация (например, о том, что эмоциональное выгорание имеет или не имеет взаимосвязи со стажем работы). Считаем, что важно дополнить имеющиеся исследования изучением особенностей профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем.

Цель исследования: изучить особенности профессионального выгорания у психологов-консультантов с разным стажем работы и различными индивидуально-психологическими особенностями личностями.

Задачи исследования:

1. Проанализировать особенности профессионального выгорания у психологов-консультантов.
2. Выявить особенности эмоционального выгорания психологов-консультантов с различным стажем работы.
3. Определить специфические черты профессионального выгорания психологов-консультантов с различными индивидуально-психологическими характеристиками.
4. Провести корреляционный анализ для выявления особенностей профессионального выгорания психологов-кон-

[198] консультантов с различными индивидуально-психологическими характеристиками личности.

Гипотеза исследования: существуют особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с разным стажем работы и различными индивидуально-психологическими личностными характеристиками.

Материалы и методы

В связи с высоким интересом к данной теме нами было проведено исследование на базе Службы психологической помощи Санкт-Петербурга.

В исследовании приняли участие 50 психологов-консультантов (женщины в возрасте от 30 до 50 лет). Трудовая деятельность в роли психолога на момент исследования составляла от 2 до 15 лет.

Для оценки эмоционального выгорания и индивидуально-психологических особенностей личности использовались следующие методики:

1. Методика диагностики профессионального выгорания (МВЛ) К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой;
2. Методика «Диагностика эмоционального выгорания» В. В. Бойко;
3. Опросник эмоциональной эмпатии (разработан А. Мехрабианом и М. Эпштейном);
4. Опросник эмоционального интеллекта Д. Люсина;
5. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. По темкиной.

Выборка формировалась следующим образом: группа 1 – испытуемые со стажем работы 0-5 лет (17 человек); группа 2 – испытуемые опытом работы от 5 до 10 лет (17 человек); группа 3 – испытуемые со стажем деятельности от 10 до 15 лет (16 человек).

Результаты исследования

Полученные данные были обработаны следующим образом. После положительного результата проверки на нормальность распределения критерием Колмогорова-Смирнова были использованы среднее арифметическое, стандартная

ошибка и стандартное отклонение, а в качестве основных методов – параметрический критерий Стьюдента для оценки различий и критерий Пирсона.

Результаты дескриптивной статистики показателей профессионального выгорания психологов с различным стажем работы представлены в табл. 1.

Таблица 1
Результаты дескриптивной статистики показателей эмоционального выгорания психологов в группах с различным стажем работы

Показатели эмоционального выгорания	Группа	Стаж работы	Среднее		Стандартное отклонение
			статистика	стандартная ошибка	
Эмоциональное истощение	1	2-5 лет	32,1765	1,21036	7,99043
	2	5-10 лет	24,6471	0,93518	3,85586
	3	10-15 лет	37,0625	1,18134	4,72537
Деперсонализация	1	2-5 лет	17,4118	0,49303	2,03282
	2	5-10 лет	15,9412	0,33727	1,39062
	3	10-15 лет	21,375	0,69447	2,77789
Редукция персональных достижений	1	2-5 лет	24,0586	0,92938	3,83195
	2	5-10 лет	25,7647	1,33265	5,49465
	3	10-15 лет	21,875	0,71807	2,87228
Напряжение	1	2-5 лет	51,3529	1,68676	6,95469
	2	5-10 лет	44,3529	1,51449	6,24441
	3	10-15 лет	87,125	1,37803	5,51211
Резистенция	1	2-5 лет	62,5294	1,51492	6,24618
	2	5-10 лет	69,7647	1,82815	7,53765
	3	10-15 лет	80,875	1,27435	5,09738
Истощение	1	2-5 лет	50,8234	1,45328	5,99203
	2	5-10 лет	54,7647	1,68586	6,95098
	3	10-15 лет	70,125	2,55094	10,20376

Значение эмоционального истощения и параметр деперсонализации более ярко выражены у начинающих психологов и у тех, кто работает по специальности более 10 лет. Такие проявления у начинающих свой путь психологов-консультантов, как ухудшение эмоционального самочувствия, снижение физического здоровья, не совсем адекватная эмоциональная реакция на клиентов и коллег связаны с поиском применения своих знаний и навыков, с требованиями профессиональной среды. У работающих по специальности длительное время эти проявления связаны, скорее, со снижением эффективности уже наработанных моделей поведения и ресурсов адаптации в связи с тем, что социально-психологические условия

[200] деятельности динамично изменяются. Статистический анализ показывает наличие статистически значимых различий по показателю «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» на 1% уровне значимости по всем трем исследуемым группам. По показателю «редукция персональных достижений» значимых различий между 1 и 2, а также между 1 и 3 группами не выявлено. На 5% уровне значимости существуют различия по данному показателю между 2 и 3 группами.

Результаты анализа по методике «Опросник выгорания Маслач» на наличие различий в показателях профессионального выгорания психологов с различным стажем работы по t-критерию Стьюдента представлены в табл. 2.

Таблица 2
Результаты анализа на наличие различий в показателях профессионального выгорания психологов с различным стажем работы по t критерию Стьюдента

Показатели эмоционального выгорания	Сравниваемые группы		
	1 и 2	2 и 3	1 и 3
Эмоциональное истощение	$t_{12}=4,923, p=0,01$	$t_{23}=8,292, p=0,01$	$t_{13}=2,884, p=0,01$
Деперсонализация	$t_{12}=2,462, p=0,05$	$t_{23}=7,172, p=0,01$	$t_{13}=4,698, p=0,01$
Редукция персональных достижений	нет значимых различий	$t_{23}=2,524, p=0,05$	нет значимых различий
Напряжение	$t_{12}=3,088, p=0,01$	$t_{23}=20,808, p=0,01$	$t_{13}=16,307, p=0,01$
Резистенция	$t_{12}=3,047, p=0,01$	$t_{23}=4,928, p=0,01$	$t_{13}=9,203, p=0,01$
Истощение	$t_{12}=1,771, p=0,01$	$t_{23}=5,081, p=0,01$	$t_{13}=6,675, p=0,01$

Таким образом, можно утверждать, что чем больше у психолога-консультанта стаж работы, тем чаще у данных специ-

алистов можно наблюдать снижение эмоционального тонуса и эмоциональной лабильности, равнодушие, пресыщенность работой, неудовлетворенность жизнью, более формальное выполнение работы, раздражительность, высокомерие как по отношению к клиентам, так и к коллегам по работе.

По результатам диагностики эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко выявлено, что фазы «эмоциональное напряжение» и «истощение» в 1 и 2 группах находятся на стадии формирования, а в третьей группе со стажем работы более 10 лет данные фазы эмоционального выгорания сформированы. По показателю «резистенция» во всех трех группах показывает сформированность данной фазы эмоционального выгорания. Результаты графически представлены на рисунке 1.

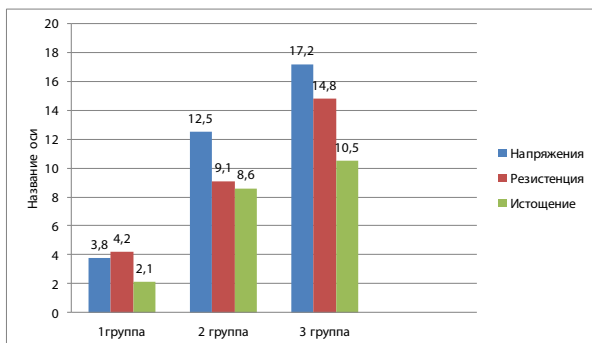


Рис. 1. Сравнительные характеристики показателей методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) для трех групп: 1 группа – психологи-консультанты с опытом работы от 2 до 5 лет; 2 группа – психологи-консультанты с опытом работы от 5 до 10 лет; 3 группа – психологи-консультанты с опытом работы от 10 до 15 лет

Анализ различий уровня сформированности фаз эмоционального выгорания выявил высокий уровень статистической значимости различий между всеми исследуемыми группами ($p=0,01$), что говорит о динамике повышения показателей фаз профессионального выгорания пропорционально росту стажа работы.

Для выявления различий в эмоциональном выгорании использовался корреляционный анализ Стьюдента, для

[202] определения взаимосвязи эмоционального выгорания с различными особенностями личности и разным стажем применялся непараметрический критерий Пирсона.

Корреляционная матрица выявленных статистически значимых связей представлена в табл. 3.

Исследование взаимосвязи уровня эмпатических тенденций выявило сильные положительные статистически значимые связи с показателем профессионального выгорания: «Деперсонализация» ($r=0,320$, $p<0,05$), «Напряжение» ($r=0,539$, $p<0,01$), «Резистенция» ($r=0,596$, $p<0,01$), и «Истощение» ($r=0,601$, $p<0,01$), что говорит о том, что чем выше уровень эмпатических тенденций, тем вероятнее формирование синдрома эмоционального выгорания. Эмпатичные психологи проявляют более глубокое сочувствие к клиентам, что может породить напряжение, длительные и глубокие переживания, и приводить к выгоранию. При этом такой компонент эмоционального выгорания как «Деперсонализация» имеет статистически значимую положительную корреляционную связь с уровнем эмпатии, что говорит о том, что чем выше уровень эмпатии, тем больше со временем будет проявления черствости и формальности в отношениях с коллегами и клиентами.

Из табл. 3 видно, что показатели эмоционального интеллекта положительно связаны со всеми показателями профессионального выгорания на высоком уровне значимости, кроме показателя «Редукция профессиональных достижений».

Таблица 3

Корреляции индивидуально-психологических особенностей личности с показателями профессионального выгорания (коэффициент корреляции Пирсона)

Субшкалы индивидуально-психологических особенностей личности	Показатели профессионального выгорания					
	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений	Напряжение	Резистенция	Истощение
Результат	-	0,326*	-	0,332*	0,479**	0,376**
Альтруизм	-	-	0,286*	-	-	-
Эгоизм	-	-0,502**	-	-0,538**	-0,496**	-0,503**
Труд	0,289*	0,518**	-	0,553**	0,415**	0,428**
Деньги	-	-0,465**	-	-0,481**	-0,467**	-0,358*
Свобода	-	-	-	-0,435**	-0,519**	-0,522**

Эмоциональная эмпатия	-	0,320*	-	0,539**	0,596**	0,601**
ВЭИ	-	-	-	0,313*	0,405**	0,343*
МЭИ	0,317*	0,518**	-	0,570**	0,627**	0,527**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Показатель межличностного эмоционального интеллекта положительно коррелирует с показателями: «Эмоциональное истощение» ($r=0,317^*$, $p < 0,05$) и «Деперсонализация» ($r=0,518^{**}$, $p < 0,01$), а также с параметром «Напряжение» ($r=0,570^{**}$, $p < 0,01$), «Резистенция» ($r=0,627^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = 0,527^{**}$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что параметры профессионального выгорания определяются высоким уровнем понимания и управления эмоциональными переживаниями в межличностных взаимодействиях.

Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими положительно коррелирует с параметрами профессионального выгорания: «Напряжение» ($r = 0,313^*$, $p < 0,05$), «Резистенция» ($r=0,405^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = 0,343^{**}$, $p < 0,01$).

Анализ взаимосвязи социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере с показателями эмоционального выгорания выявил, что субшкала «Результат» показывает статистически значимые положительные связи с показателями профессионального выгорания: «Деперсонализация» ($r = 0,326^*$, $p < 0,05$), «Напряжение» ($r = 0,332^*$, $p < 0,05$), «Резистенция» ($r=0,479^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = 0,376^{**}$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше личность ориентируется на результат работы и стремится во чтобы то ни стало добиваться высоких результатов, тем более вероятно возникновение синдрома профессионального выгорания.

Анализ выявил сильную статистически значимую корреляционную связь показателя «Альтруизм» и показателя профессионального выгорания «Редукция профессиональных достижений» ($r = 0,286^*$, $p < 0,05$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что альтруистическая личность более подвержена развитию синдрома эмоционального выгорания.

Показатель социально-психологических установок личности – «Эгоизм» отрицательно коррелирует с показателями профессионального выгорания: «Деперсонализация» ($r =$

[204] $-0,502^{**}$, $p < 0,01$), «Напряжение» ($r = -0,538^{**}$, $p < 0,01$) и «Резистенция» ($r = -0,496^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = -0,503^{**}$, $p < 0,01$). Что свидетельствует о том, что эгоистичная направленность личности имеет в меньшей степени предрасположенность к формированию синдрома профессионального выгорания, связанного со сферой межличностных отношений с коллегами и клиентами.

Такой параметр социально-психологических установок личности, как «Труд» положительно коррелирует с показателями профессионального выгорания: «Эмоциональное истощение» ($r = 0,289^{*}$, $p < 0,05$), «Деперсонализация» ($r = 0,518^{**}$, $p < 0,01$), «Напряжение» ($r = 0,553^{**}$, $p < 0,01$) и «Резистенция» ($r = 0,415^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = 0,428^{**}$, $p < 0,01$). А также показатель социально-психологических установок личности «Деньги» отрицательно коррелирует с показателями профессионального выгорания: «Деперсонализация» ($r = -0,465^{**}$, $p < 0,01$), «Напряжение» ($r = -0,481^{**}$, $p < 0,01$) и «Резистенция» ($r = -0,467^{**}$, $p < 0,01$), «Истощение» ($r = -0,358^{**}$, $p < 0,01$). Это говорит о том, что чем больше специалист ориентирован внешней материальной мотивации, тем более вероятно проявление профессионального выгорания.

Обсуждение и выводы

Анализ выраженности симптомов профессионального выгорания показывает, что степень сформированности синдрома эмоционального выгорания зависит от стажа работы, при этом наиболее страдающая группа психологов-консультантов – это специалисты, имеющие стаж работы более 15 лет. Полученные нами результаты подтверждают мнение К. Маслач и С. Джексона о том, что выгорание занимает значительное место в сфере человеческих услуг, поскольку психологи-консультанты в рамках своей профессиональной деятельности часто работают с людьми, испытывающими сильные негативные эмоции, такие как гнев, страх и отчаяние. Это, в свою очередь, способствует развитию эмоционального выгорания.

Результаты проведённого нами исследования подтверждают точку зрения К. Маслач и С. Джексона, которые считали, что выгорание зависит от стажа работы специалистов

помогающих профессий, поскольку есть несколько особенностей, уникальных для этой отрасли (например, сильные эмоции в процессе профессиональной деятельности, высокий уровень ответственности и т.д.). Данные факторы со временем накапливаются и создают условия, способствующие развитию выгорания.

Наиболее адаптивной и сохранной является группа психологов со стажем работы от 5 до 10 лет, для них характерны только симптомы, связанные с избирательным эмоциональным реагированием, экономией эмоций и эмоциональный дефицит.

У начинающих свою профессиональную деятельность в психологической консультационной практике (стаж от 0 до 5 лет) наблюдается выраженный симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Результаты исследования позволяют определить направления профилактической работы в отношении профессионального выгорания психологов-консультантов. Для молодых – это, формирование морально-этических норм профессии, проработка сложных ситуаций и кейсов. Для группы со стажем работы 5–10 лет – обучение способам восстановления эмоциональных ресурсов. Для группы со стажем деятельности 10 лет и более – это восстанавливающие мероприятия, ориентированные на всю симптоматику эмоционального выгорания, включающие как методы саморегуляции, так и работу со специалистом.

Выявленные в исследовании взаимосвязи профессионального выгорания и таких индивидуально-психологических особенностей личности, как эмпатия, эмоциональный интеллект и мотивационно-потребностная сфера смогут позволить психологам учитывать эти данные как в работе по саморегуляции эмоционального выгорания, так и в общении с клиентами.

Список литературы

1. Берндт К. Устойчивость. Как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию / пер. Шамонова Д. – М.: Бомбора, 2022. – 352 с.
2. Водопьянова Н. Е. Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2019. – 336 с.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2000. – С. 443–463.
5. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять / пер. с нем. – СПб.: Речь, 2018. – 96 с.
6. Елдышова О. А. Проблема «выгорания» в профессиональной деятельности психолога и способы профилактики. – М.: Наука, 2006. – 126 с.
7. Карандашев В. Н. Психология: введение в профессию. – М.: Смысл, 2009. – 26 с.
8. Ключева Г. М. Когнитивный компонент психологической безопасности личности // Научное мнение. – 2017. – № 9. – 2014. – С. 33–37.
9. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: Институт практической психологии, 2003. – 454 с.
10. Коджаспиров А. Ю. Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия. Специфика, профилактика, возможности коррекции // PsyJournals.ru, 2011.
11. Кузнецова Л. Э. Психологические факторы формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога // Молодой ученый. – 2016. – № 18 (122).
12. Леонова А. Б., Чернышева О. Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. – М., 2019. – 448 с.
13. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМин: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.
14. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
15. Меркулова Н. Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «помогающих» профессий // Вестник ТГУ. – 2011. – №12. – С. 199–206.
16. Малых С. Б. Кутузова Д. А. Психолог и стресс // Вестник практической психологии образования. – № 1. – 2004. – С. 28–33.
17. Молодовик А. В., Слободчиков И. М., Удовик С. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. – Киев: Лев, 2018. – 220 с.
18. Морозюк Ю. В. Профилактические и коррекционные методы борьбы с эмоциональным выгоранием сотрудников организации // Социально-гуманитарные технологии. – 2017. – Т. 3. – № 3. – С. 41–47.
19. Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. – М.: МИФ, 2019. – 304 с.
20. Нестерова О. В. Управление стрессами. – М.: Синергия, 2019. – 320 с.
21. Оликар Ф. Гибкий тайм-менеджмент. – М.: Бомбора, 2021. – 240 с.
22. Осухова Н. Г. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников / под ред. Н. Г. Осуховой. – М.: Амико-пресс, 2018. – 112 с.
23. Сторони М. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием / пер. Е. Василенко, Ю. Змеева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 320 с.
24. Тимошина Ю. В. Причины и последствия стресса сотрудников в современных компаниях // Молодой ученый. – 2017. – №11. – С. 272–274.

References

1. Berndt, K. (2022) *Ustojchivost'. Kak vyrabotat' immunitet k stressu, depressii i vygoraniyu* [How to develop immunity to stress, depression and burnout] / perevod D. SHamonova. Moscow: Bombora. (In Russian).
2. Vodop'yanova, N. E. Starchenkova, E. S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. St. Petersburg: Piter. (In Russian).
3. Vodop'yanova, N. E. (2019) *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg: Piter. (In Russian).
4. Vodop'yanova, N. E. (2000) *Sindrom psicheskogo vygoraniya v kommunikativnykh professiyah. Psihologiya zdorov'ya – Health psychology* / Pod red. G. S. Nikiforova. St. Petersburg: Izdatel'stvo SPbGU. Pp. 443–463. (In Russian).
5. Grabe, M. (2018) *Sindrom vygoraniya – bolezni' nashego vremeni. Pochemu lyudi vygorayut i chto mozhno protiv etogo predprinyat'* [Burnout syndrome is the disease of our time. Why people burn out and what can be done about it] / perevod s nem. St. Petersburg: Rech'. (In Russian).
6. Eldyshova, O. A. (2006) *Problema «vygoraniya» v professional'noj deyatel'nosti psichologa i sposoby profilaktiki* [The problem of "burnout" in the professional activities of a psychologist and methods of prevention]. Moscow: Nauka. (In Russian).
7. Karandashev, V. N. (2009) *Psihologiya: vvedenie v professiyu* [Psychology: an introduction to the profession]. Moscow: Smysl. (In Russian).
8. Klocheva, G. M. (2017) *Kognitivnyj komponent psichologicheskoy bezopasnosti lichnosti. Nauchnoe mnenie – Scientific opinion*. No. 9. Pp. 33–37. (In Russian).
9. Klimov, E. A. (2003) *Psihologiya professionala* [Psychology of a professional]. Moscow: Institut prakticheskoy psichologii. (In Russian).
10. Kodzhaspirov, A.YU. (2011) *Professional'noe vygoranie psichologov-konsultantov telefona doveriya. Specifika, profilaktika, vozmozhnosti korrekcii* [Professional burnout of psychologists-consultants of the hotline. Specificity, prevention, possibilities of correction] // *Psychology Journals.ru*. (In Russian).
11. Kuznecova, L. E. (2016) *Psichologicheskie faktory formirovaniya sindroma emocional'nogo vygoraniya v professional'noj deyatel'nosti psichologa. Molodoj uchenyj – Young Scientist*. No. 18 (122). (In Russian).
12. Leonova, A. B. CHernysheva, O. N. (2019) *Psihologiya truda i organizacionnaya psichologiya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya* [Psychology of work and organizational psychology: current state and development prospects]. Moscow. (In Russian).
13. Lyusin, D. V. (2009) *Oprosnik na emocional'nyj intellekt Emln: novye psichometricheskie dannye. Social'nyj i emocional'nyj intellekt: ot modelej k izmereniyam – Social and emotional intelligence: from models to measurements* / Pod red. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova. Moscow: Institut psichologii RAN. Pp. 264–278. (In Russian).
14. Maslach, K. (2001) *Professional'noe vygoranie: kak lyudi spravlyayutsya. Praktikum po social'noj psichologii* [Professional burnout: how people cope. Workshop on social psychology]. St. Petersburg: Piter. (In Russian).
15. Merkulova, N. N. (2011) *Sindrom emocional'nogo vygoraniya i programma ego preodoleniya v sfere «pomogayushchih» professij* [Burnout Syndrome and a Program to Overcome It in the Sphere of "Helping" Professions]. *Vestnik TGU – Bulletin TGU*. No. 12. Pp. 199–206. (In Russian).
16. Malyh, S. B. Kutuzova, D. A. (2004) *Psicholog i stress* [Psychologist and stress]. *Vestnik prakticheskoy psichologii obrazovaniya – Bulletin of practical psychology of education*. No. 1. Pp. 28–33. (In Russian).
17. Molodovik, A. V., Slobodchikov, I. M, Udovik, S. V. (2018) *Emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti* [Emotional burnout in professional activities]. Kiev: Lev. (In Russian).
18. Morozyuk, YU. V. (2017) *Profilakticheskie i korrekcionnye metody bor'by s emocional'nym vygoraniem sotrudnikov organizacii. Social'no-gumanitarnye tekhnologii – Social and humanitarian technologies*. Vol. 3. No. 3. Pp. 41–47. (In Russian).
19. Nagoski, E., Nagoski, A. (2019) *Vygoranie. Novyj podhod k izbavleniyu ot stressa* [Burnout. A new approach to stress relief]. Moscow: MIF. (In Russian).

[208]

20. Nesterova, O. V. (2019) *Upravlenie stressami* [Stress management]. Moscow: Sinergiya. (In Russian).
21. Olikar, F. (2021) *Gibkij tajm-menedzhment*. Moscow: Bombora. (In Russian).
22. Osuhova, N. G. (2018) *Vozvrashchenie k zhizni: Metodicheskie materialy dlya vedushchih treningov i seminarov po profilaktike professional'nogo vygoraniya. Pomoshch' pomoshchniku: social'no-psihologicheskoe soprovozhdenie social'nyh rabotnikov – Assistance to the assistant: socio-psychological support of social workers / Pod red. N. G. Osuhovoj*. Moscow: Amigo-press. (In Russian).
23. Storoni, M. (2020) *Bez stressa. Nauchnyj podhod k bor'be s depressiej, trevozhnost'yu i vygoraniem / perevod E. Vasilenko, YU. Zmeeva*. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. (In Russian).
24. Timoshina, YU. V. (2017) *Prichiny i posledstviya stressa sotrudnikov v sovremennyh kompaniyah. Molodoj uchenyj – Young Scientist*. No. 11. Pp. 272–274. (In Russian).

Об авторе

Быкова Мария Сергеевна, магистрант, Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина, Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID ID: 0000-0003-1336-4930, e-mail: mbykova25@gmail.com

About the author

María S. Bykova, master's student, Pushkin Leningrad State University, St. Petersburg, Russian Federation, ORCID ID: 0000-0003-1336-4930, e-mail: mbykova25@gmail.com

Поступила в редакцию: 20.10.2022

Принята к публикации: 07.11.2022

Опубликована: 29.12.2022

Received: 20 October 2022

Accepted: 07 November 2022

Published: 29 December 2022