

Научная статья  
УДК 37.378  
DOI: 10.20323/1813-145X-2022-4-127-88-97  
EDN: KSFBIW

### Профилактика эмоционального выгорания педагогов-психологов

Нина Васильевна Тамарская<sup>1✉</sup>, Ирина Сергеевна Новикова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет». 119435, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1/1

<sup>2</sup>Магистрантка 2-го курса института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет». 119435, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1/1

<sup>1</sup>[nv.tamarskaya@mpgu.su](mailto:nv.tamarskaya@mpgu.su)<sup>✉</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-5012-8980>

<sup>2</sup>[novikovairinka@mail.ru](mailto:novikovairinka@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0002-2196-3522>

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам профилактики эмоционального выгорания педагогов-психологов в процессе профессиональной деятельности и проявлению у них данного феномена. Рассмотрен комплекс профилактических мер, которые способствуют предотвращению эмоционального выгорания и сохранению стабильности эмоциональной сферы педагогов-психологов в современных условиях неопределенности и цифровизации, осложняющих ситуацию стабильности, и корректируют данное состояние. Определена значимость исследования для системы профессионального психолого-педагогического образования. Исследуются особенности эмоционального выгорания у двух групп специалистов: педагогов-психологов и психологов-консультантов. Рассмотрены теоретические аспекты профессионального образования и феномена эмоционального выгорания. В ходе работы было проведено эмпирическое исследование проявления у психологов разной профессиональной направленности первичных симптомов эмоционального выгорания, а также степени выраженности их отдельных компонентов. Исследованы различные профессиональные характеристики специалистов помогающих профессий.

В результате проведенного исследования установлено, что специалисты помогающих профессий — психологи-консультанты и педагоги-психологи — подвержены эмоциональному выгоранию независимо от стажа работы и типа профессиональной деятельности, причем значимых различий между различными специалистами-психологами относительно стажа работы или вида профессиональной деятельности не наблюдается. В целом и психологи-консультанты, и педагоги-психологи не имеют первичных симптомов выгорания, у них преимущественно средний уровень эмоционального истощения, крайне высокий уровень деперсонализации и низкий уровень редукции профессиональных достижений. На основании проведенного исследования сделан вывод о том, что для специалистов помогающих профессий различных направлений профессиональной деятельности возможно создание адекватных профессиональных условий, для чего необходимо исследовать современные факторы возникновения эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий и разрабатывать эффективные меры по его предупреждению и коррекции, что может быть использовано в практике менеджмента и профессионального консультирования, а также в процессе профессиональной подготовки педагогов-психологов и психологов.

**Ключевые слова:** профилактика профессионального выгорания; специалисты помогающих профессий; эмоциональная сфера личности; эмоциональное выгорание; профессиональное выгорание

*Для цитирования:* Тамарская Н. В., Новикова И. С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов-психологов // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 4 (127). С. 88-97. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-4-127-88-97>. <https://elibrary.ru/ksfbiw>

Original article

### Prevention of emotional burnout of educational-psychologists

Nina V. Tamarskaya<sup>1</sup>, Irina S. Novikova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doctor of pedagogical sciences, professor, head of department of social pedagogy and psychology, FSBEI HE «Moscow pedagogical state university». 119435, Moscow, Malaya Pirogovskaya st., 1/1

<sup>2</sup>2nd year master's student of Institute of pedagogy and psychology, FSBEI HE «Moscow pedagogical state university». 119435, Moscow, Malaya Pirogovskaya st., 1/1

<sup>1</sup>nv.tamarskaya@mpgu.su<sup>✉</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-5012-8980>

<sup>2</sup>novikovairinkaaa@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2196-3522>

**Abstract.** This article is devoted to the problems of prevention of emotional burnout of educational psychologists in the course of professional activity and the manifestation of this phenomenon in them. The complex of preventive measures is considered, that contribute both to the prevention of emotional burnout and the stability of the emotional sphere of teacher-psychologists in modern conditions of uncertainty and digitalization, complicating the situation of stability, and correct this condition. The significance of the study for the system of professional psychological and pedagogical education is determined. The given article is devoted to psychologists' professional activity problems and the phenomenon manifestation of emotional burnout in them. The features of emotional burnout were investigated in two groups of specialists: educational psychologists and psychologist-consultants. Theoretical aspects of professional education and the phenomenon of emotional burnout are considered. In the course of the work, an empirical study of the emotional burnout primary symptoms manifestation was carried out with psychologists of different professional orientations, as well as the severity of their individual components. Specialists' various professional characteristics in helping professions in the professional burnout aspect have been studied. As a result of the study, it was found out that specialists in helping professions — psychologist-consultants and educational psychologists — are prone to emotional burnout, regardless of the length of service and the type of professional activity, moreover, there are no significant differences between various psychologists regarding both the length of service and the type of their professional activity. In general, both counseling psychologists and educational psychologists do not have primary symptoms of burnout, they predominantly have an average level of emotional exhaustion, an extremely high level of depersonalization, and a low level of reduction in professional achievements. On the basis of the study, it was concluded that for specialists in helping professions in various professional activity areas, it is possible to create adequate professional conditions, for which it is necessary to investigate the modern factors in the occurrence of emotional burnout among specialists in helping professions and develop effective measures to prevent and correct this phenomenon, which can be used in the practice of pedagogical management and professional counseling, as well as in the process of educational psychologists and psychologists professional training.

**Keywords:** prevention of professional burnout; helping profession specialists' activity; personality's emotional sphere; emotional burnout; professional burnout

*For citation:* Tamarskaya N. V., Novikova I. S. Prevention of emotional burnout of educational-psychologists. *Yaroslavl pedagogical bulletin.* 2022;(4): 88-97. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2022-4-127-88-97>. <https://elibrary.ru/ksfbiw>

## Введение

Профессиональная деятельность специалистов в современном быстро развивающемся и динамично меняющемся обществе подвергается существенным рискам и порождает проблемы в эмоциональной сфере профессионала. Особенно это касается профессий, связанных с помогающей деятельностью, так называемых «помогающих» профессий (педагоги-психологи, психологи и др.). Процессами, детерминирующими проблемы в эмоциональной сфере, являются неопределенность и цифровизация.

В общем социальном контексте проблема, связанная с их эмоциональным выгоранием, стоит особенно остро, поскольку, чтобы оказывать качественную психологическую помощь, необходимо иметь здоровый эмоциональный фон и благополучное психологическое состояние. Эмоциональное благополучие, мотивация и желание работать важны не только для специалистов сферы помогающих профессий, но и для всех категорий специалистов различных сфер труда. Для

профессионального направления в сфере «человек — человек» данная тема становится особенно значимой, поскольку психологическое состояние самого педагога-психолога — важный критерий его качественной работы.

Помимо этого, роль практикующего психолога имеет общую высокую ресурсоемкость и требует высокого уровня погруженности и эмпатии. Что касается именно психологов образования, в данной психолого-педагогической деятельности значимым является качество и содержание оказываемой помощи, поскольку работа педагога-психолога подразумевает системное взаимодействие с различными участниками образовательного процесса — обучающимися, педагогами, родителями, администрацией. Специалисту приходится решать системные задачи, а также уметь контролировать возникающие кризисные ситуации и минимизировать их негативное влияние, что требует от педагога-психолога и психолога высокого уровня эмоциональной выдержки, саморегуляции и развитых волевых качеств.

Ситуация существенно осложняется стремительно нарастающим процессом цифровизации, который привносит изменения как в сам процесс психолого-педагогической помощи, так и в сущность тех проблем, которые необходимо решать в рамках образовательной деятельности. Между тем в связи с острой востребованностью психолого-педагогической помощи в современных условиях развития общества, которая возникает на фоне постоянных изменений в социуме, мировом и российском образовательном пространстве, возрастает вероятность возникновения у педагогов-психологов и психологов стрессогенных ситуаций, разных форм профессиональной деформации, в том числе эмоционального выгорания. Современное высшее профессиональное психолого-педагогическое образование нуждается в исследованиях, результаты которых могут быть использованы в подготовке специалистов, владеющих профилактическими способами, предотвращающими эмоциональное выгорание.

Таким образом, в настоящее время обнаруживается противоречие между возрастающей потребностью в психолого-педагогической помощи образованию и подготовке соответствующих специалистов высокого уровня и недостаточной разработанностью теоретических положений о конкретных формах и методах по предупреждению и коррекции развития эмоционального выгорания специалистов.

### Теоретические основания исследования

Профессиональная деятельность специалистов и ее профессиональные риски составляют предмет исследования в профессиональной педагогике в различные периоды. Очевидно, что настоящее время, трендом которого является неопределенность, предъявляет к педагогу-психологу и психологу особые требования. Они определяются значимостью стрессоустойчивости и работоспособности. Следствием проблем в профессиональной деятельности специалистов является эмоциональное выгорание. В подтверждение этого факта приведены практические результаты пилотажного исследования [Колтунович, 2012].

Определяя эмоциональное выгорание, Д. Боярле [Ермакова, 2010] считает, что эмоциональное выгорание — это прогрессирующее состояние, проходящее медленно и снижающее возможности психики в процессе профессиональной деятельности. Помимо этого, автор указывает на имеющиеся проявления и результаты подобного состояния: претензии, недовольство и

уход с места с работы [Колтунович, 2012]. Согласно позиции Е. В. Ермаковой, «синдром выгорания в большей степени характеризует работу человека, чем его самого» [Ермакова, 2010, с. 34]. Из данного определения становится видна ведущая роль в явлении эмоционального выгорания, которая принадлежит именно процессу профессиональной деятельности.

А. С. Чернышев, Н. Е. Водопьянова, А. Б. Леонова, В. В. Лукьянов и А. А. Обознов понимают выгорание как «динамическое, целостное психическое образование в единстве и взаимодействии эмоциональных, когнитивных, мотивационных и поведенческих элементов, составляющих его основные компоненты: количественный и качественный, состав которых определяется спецификой профессиональной деятельности» [Выгорание и профессионализация ... , 2013, с. 121].

Значимый вклад в исследование феномена выгорания внес В. В. Бойко, который представляет изучаемую категорию как «защитный механизм, который проявляется в виде полного или частичного исключения эмоциональной реакции из-за чрезмерного психотравматического воздействия» [Бойко, 1999]. По мнению автора, эмоциональное выгорание представляет собой исключение адекватной эмоциональной реакции вследствие повышенного уровня стресса.

Исходя из содержания данного процесса, можно перечислить конкретные характеристики, такие как состояние истощения, дереперсонализация и непонимание собственных эмоций, отрицательные внутриличностные переживания, отрицание и снижение уровня значимости собственных достижений, поведенческая дезадаптация и профессиональная деформация специалиста. Организм человека в процессе эмоционального выгорания включает прямую защитную реакцию, которая проявляется в отрицании эмоциональных реакций, экономии психологических ресурсов. Защитная функция необходима для предотвращения неблагоприятных эмоционально-личностных изменений. Несмотря на то, что эмоциональное выгорание проявляется и имеет, в большей степени, причину внутри профессиональной среды, оно касается, в первую очередь, самой личности специалиста [Кузнецова, 2016].

Обозначим основные теоретические модели выгорания, которые построены по структурному принципу, где посчитывается количество значимых факторов, определяющих возникновение и развитие выгорания. Первая модель — *однофак-*

торная, где выгорание определено как состояние, характеризующееся истощением когнитивной, эмоциональной и физической активности вследствие долгих тяжелых эмоциональных событий. Следующая модель называется *двухфакторной* — в ее структуре два значимых элемента: истощение и деперсонализация (цинизм). Третьей, наиболее часто используемой моделью, служит трехфакторная модель эмоционального выгорания, включающая не только истощение, деперсонализацию, но и редукцию профессиональных достижений. В дальнейшем была разработана четырехфакторная модель, в которой не было дополнительных элементов, а деперсонализация и истощение были разделены на два звена по степени проявления [Водопьянова, 2008].

Важно обратить внимание на то, что обуславливает появление эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. Таких групп факторов всего две: *внутренние* (личностные характеристики) и *внешние* (условия среды). Существуют также две группы значимых факторов: организационные и индивидуальные, внутри которых выделяют множество микрофакторов, оказывающих активное влияние на развитие эмоционального истощения и выгорания в будущем. Первая группа факторов включает в себя основные особенности профессиональной деятельности: содержание работы, продолжительность рабочего дня, перегрузки, условия работы, количество клиентов и временной дефицит. Вторая группа факторов обнаруживается через социальные и демографические особенности, пол и возраст, стаж работы, семейное положение, а также значительное влияние оказывают особенности характера.

Существует несколько точек зрения на то, каким образом протекает выгорание. Выделено три основных стадии [Рудницкий, 2014], основывающиеся на продолжительности профессионального стажа работы специалистов. Молодые специалисты, которые имеют опыт 3-5 лет, стараются активно проявить себя, имеют стремление проявить творческие идеи и показать себя как знающего специалиста, «заработать статус». Специалисты, которые имеют стаж от 5 до 15 лет работы, пренебрегают своими потребностями в отдыхе, пересматривают ценности и не видят возникающих проблем. Опытные специалисты со стажем работы от 15 лет находятся в апатичном состоянии, у них может проявляться деперсонализация, что может доводить до полного физического и эмоционального истощения.

Выделяют три основные фазы выгорания: напряжения, резистенции и истощения. На первой из них нервное напряжение выходит на первый план и становится постоянным, а также предопределяющим возникновение синдрома эмоционального выгорания. Первая фаза сопровождается «переживаниями психотравмирующих обстоятельств» (осознание и понимание психотравмирующих триггеров и воздействий, что провоцирует чувство недовольства); «неудовлетворенности собой» (срабатывает механизм переноса негативных оценок на собственную личность, способности и т. п.); «загнанности в клетку» (чувство безысходности и беспомощности, активная мобилизация всех имеющихся ресурсов для решения проблем); «тревоги и депрессии» (высокая степень тревожности за будущее, разочарование в своей профессиональной деятельности). Фаза резистенции — продолжение влияния стрессовых факторов на состояние личности, сопротивления нарастающей тревоге, когда активно начинает проявляться защитная функция психики. Третья фаза — истощение, когда происходит ослабление возможностей личности справиться с тревогой, падает также общий энергетический тонус [Нетребко, 2019].

Вследствие проявлений вышеописанных симптомов могут быть обнаружены последствия различного характера. В сферах психической деятельности это выражается на эмоциональном уровне в постоянном чувстве тревоги, переживании высокой значимости событий; на познавательном уровне — через восприятие угрозы, опасности, неопределенности; на мотивационном — в виде смены мобилизации на апатию; на уровне поведения — через изменение активности и смену привычного режима, суетливость, мышечные зажимы; также отмечаются проявления физиологического характера: расстройство сна, утомляемость, раздражительность, нарушение аппетита, частое обращение к вредным привычкам (алкоголь, курение) и др. [Водопьянова, 2008].

Значимость психологического состояния педагога, педагога-психолога подчеркивал В. А. Сластенин, описывая три вида готовности к осуществлению профессиональной деятельности: физическую, психофизиологическую и психологическую. Требования к специалистам психолого-педагогической направленности ориентированы на коммуникативные, академические и организаторские способности. Выгорание будет оказывать влияние на системное взаимодействие

данных компонентов, что скажется как на эмоциональном состоянии специалиста, так и на эффективном выполнении им профессиональных обязанностей. Особое место, по мнению В. А. Слостенина, занимает профессиональная направленность личности специалиста, поскольку «интерес к профессии учителя, педагогическое призвание, профессионально-педагогические намерения и склонности» составляют основу педагогической и психолого-педагогической направленности [Слостенин, 2002].

Опираясь на представленные позиции авторов, следует определить категорию эмоционального выгорания как сложный многофакторный и динамический феномен, который вызван ответной реакцией на длительное напряжение в профессионально-деловой среде специалистов социальной сферы (частые межличностные контакты). Эмоциональное выгорание отрицательно влияет как на все сферы жизнедеятельности специалиста, так и на физиологическое и психологическое здоровье личности, а также сказывается на профессиональном становлении педагога-психолога.

### База и методы исследования

В эмпирическом исследовании приняли участие 176 человек со стажем работы от 9 месяцев до 32 лет, в возрасте от 21 до 58 лет. Исследование было проведено онлайн с помощью google-форм на следующих базах: ГМО «Городское методическое объединение педагогов-психологов г. Москвы»; МПАП (Международная Профессиональная Ассоциация Психологов) и сообщество педагогов-психологов (г. Москва); ППЛ (Профессиональная психотерапевтическая лига); Объединение педагогов-психологов на базе выпускников ФГБОУ ВО «МПУ»; интернет-сообщества и форумы психологов в период с 15 сентября по 21 ноября 2021. Возраст, пол и семейное положение при анализе результатов не учитывались. В исследовании применялся пакет следующих диагностических методик: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова) и опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак). Обработка данных проводилась с помощью программы статистического пакета Statgraphics 18 — X64, использовались следующие методы: U-критерий Манна — Уитни; расчет r-коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

### Анализ полученных результатов

С помощью экспресс-оценки эмоционального выгорания специалистов выявлено, что в группе педагогов-психологов результаты находятся на среднем уровне. Данные по оценке первичных симптомов выгорания у психологов-консультантов говорят о низком уровне проявлений выгорания на момент диагностики. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

*Показатели первичных симптомов эмоционального выгорания среди психологов разной направленности (в %)*

Уровень / выборка	Педагогический психологи	Психологический консультанты
Низкий	61 чел. (46,5 %)	27 чел. (60 %)
Средний	<b>67 чел. (51,1 %)</b>	17 чел. (37,7 %)
Высокий	2 чел. (1,5 %)	1 чел. (2,2 %)
Критический	1 чел. (0,7 %)	0

Результаты говорят о том, что большинство психологов-консультантов не имеют на момент исследования первичных симптомов эмоционального выгорания и в целом благоприятно оценивают свою профессиональную деятельность, видят перспективу и поддерживают конструктивные отношения с коллегами и клиентами, в то время как у педагогов-психологов наличествуют первичные признаки эмоционального выгорания: нарастают тревожность и раздражительность, отношение к работе начинает приобретать неблагоприятный характер, но пока не является критическим. Это говорит о том, что негативных эмоциональных проявлений на момент прохождения исследования не выявлено, но отмечаются неблагоприятные отношения в коллективе и небольшая утомленность в процессе профессиональной деятельности.

Что касается сравнительного исследования опытных и молодых специалистов, то группа была разделена на две полярные выборки: специалисты со стажем до 3-х лет и специалисты, имеющие 10-летний и более стаж работы по специализации. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2

*Показатели первичных симптомов эмоционального выгорания среди молодых и опытных специалистов-психологов (в %)*

Уровень / стаж	До 3-х лет	Более 10 лет
Низкий	20 чел. (45,5 %)	41 чел. (51 %)
Средний	<b>22 чел. (50 %)</b>	39 чел. (48 %)
Высокий	2 чел. (4,5 %)	0 чел. (0 %)
Критический	0 чел. (0 %)	1 чел. (1 %)

Анализе результатов позволяет отметить, что значительных различий между опытными и молодыми специалистами относительно склонности к первичным симптомам выгорания не было выявлено. Заметно, что специалисты, которые имеют десять и более лет стажа в профессиональной деятельности, менее подвержены выгоранию. Молодые психологи склонны к среднему

уровню и могут иметь конфликты с коллегами, низкую мотивацию к началу трудовой деятельности, что может быть связано с трудностями и мыслями о правильности выбора профессии.

Содержательные результаты по нашему исследованию были выявлены с помощью методики Е. С. Старченковой и Н. Е. Водопьяновой. Данные представлены в Таблице 3.

Таблица 3

*Выраженность компонентов эмоционального выгорания у педагогов-психологов (в %)*

<i>Уровень / выборка</i>	<i>Педагоги-психологи</i>	<i>Психологи-консультанты</i>
Эмоциональное истощение	Низкий — 2 % <b>Средний — 39 %</b> Высокий — 36 % Очень высокий — 23 %	Низкий — 0 % <b>Средний — 46 %</b> Высокий — 38 % Очень высокий — 16 %
Деперсонализация	Низкий — 0 % Средний — 18 % Высокий — 32 % <b>Очень высокий — 50 %</b>	Низкий — 0 % Средний — 26 % Высокий — 36 % <b>Очень высокий — 38 %</b>
Редукция профессиональных достижений	Низкий — 28 % <b>Средний — 60 %</b> Высокий — 11 % Очень высокий — 1 %	Низкий — 44 % <b>Средний — 49 %</b> Высокий — 7 % Очень высокий — 0 %

В результате анализа данных установлено, что уровень редукции профессиональных достижений средний, то есть педагоги-психологи низко оценивают свои профессиональные результаты и устремления. Эмоциональное истощение определяется на среднем, высоком и очень высоком уровнях, что говорит об апатии психологов, раздражительности и усталости. Самые высокие результаты — по шкале деперсонализация, большинство респондентов имеют высокий уровень и считают, что к ним в коллективе относятся несправедливо. Психологи-консультанты, хотя и с меньшим процентом, также склонны считать свои достижения в профессиональной деятельности несущественными.

Что касается эмоционального истощения, не было выявлено низкого уровня, что говорит об эмоциональной усталости и снижении интереса к профессиональной деятельности у психологов. По шкале деперсонализации наблюдаем повышенные результаты, что говорит о неблагоприятных отношениях с коллегами и безразличном отношении к ним.

Относительно первичных симптомов выгорания у молодых и опытных специалистов можем отметить, что опытные специалисты благоприятно оценивают свою профессиональную сферу, имеют налаженные отношения с коллегами и успешно развивают свои профессиональные навыки, в то время как молодые специалисты

склонны к более негативной окраске своей профессии, возможно, на это влияет страх, связанный с началом профессиональной деятельности, наличествует непонимание в коллективе, молодые люди находятся на стадии определения дальнейшей карьеры. В то же время опытные специалисты психологической направленности недооценивают свои профессиональные успехи, помимо этого, испытывают усталость и апатию, раздраженность. По показателям деперсонализации отмечаются пассивная агрессия, цинизм и безразличие в отношениях с коллегами, возникают негативные установки. Данные молодых специалистов также согласуются с результатами опытных специалистов, но здесь замечен больший процент недооценки своих достижений и успехов, это может быть связано с началом профессионального пути. Деперсонализация и негуманное отношение к окружению преобладают. Молодые психологи демонстрируют также высокие показатели раздраженности, апатии и истощения.

Анализ данных позволяет предположить, что высокий уровень деперсонализации у психологов, вне зависимости от сферы профессиональной деятельности и стажа работы, связан с защитной функцией психики. Учитывая, что существует две степени деперсонализации (первая степень — защитно-адаптивный процесс, вторая — губительный и невротический), можно

констатировать, что в данном случае эмоциональное выгорание поддерживается защитно-адаптивными процессами, хотя характеризуется динамикой и проявляется как у молодых, так и у опытных специалистов. Относительно статисти-

ческих различий между выборками можно отметить, что различия исследовались с помощью U-критерия Манна — Уитни и не были доказаны. Результаты расчета представлены в Таблице 4.

Таблица 4

*Расчет различий между выборками по шкалам эмоционального выгорания с помощью U-критерия Манна — Уитни*

Шкалы	Ср. знач. педагоги-психологи	Ср. знач. психологи-консультанты	U эмп.	P
Эмоциональное истощение	28,5	26,7	2618,5	0,264545
Деперсонализация	13,6	12,6	2498	0,125899
Редукция профессиональных достижений	33,2	34,8	3439	0,095233*
Шкалы	Ср. знач. молодые	Ср. знач. опытные	U эмп.	P
Эмоциональное истощение	27	28,3	1918	0,560866
Деперсонализация	13,6	13,4	1813	0,963078
Редукция профессиональных достижений	33,6	34,1	1902	0,615326

Примечание: \* — существует тенденция к наличию изменений.

Как видно из приведенных данных, статистически подтвержденных различий между выборками нет, поскольку принимается гипотеза Н<sub>0</sub> о незначительности различий. Однако данные по шкале «редукция профессиональных достижений» говорят о том, что имеется тенденция к проявлению различий между выборками относительно сферы профессиональной деятельности. Мы можем предположить, что при ином количестве респондентов выборки различия могли быть существенными. Такие результаты могут объяс-

няться тем, что выборка имеет общую сферу профессиональной направленности и, следовательно, отмечаются схожие проявления эмоционального выгорания.

Результаты корреляционного анализа между первичными симптомами эмоционального выгорания и шкалами эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, редукция профессиональных достижений, деперсонализация) представлены в Таблице 5.

Таблица 5

*Расчет корреляции между первичными симптомами эмоционального выгорания и шкалами эмоционального выгорания с помощью r-коэффициента ранговой корреляции Спирмена*

Ср. знач. первичные симптомы	Ср. знач. эмоциональное истощение	U эмп.	P	Гипотеза
1,95	28	0,5058	0,0000**	H1
	Ср. знач. деперсонализация	U эмп.	P	Гипотеза
	13,4	-0,1167	0,1228	H0
	Ср. знач. ред. проф. достижений	U эмп.	P	Гипотеза
	33,6	-0,1482	0,0499**	H1

Примечание: \*\* — подтверждена корреляция между компонентами.

Опираясь на данные математической статистики, можем сделать следующий вывод: чем выше уровень проявления первичных симптомов выгорания, тем выше у респондентов степень эмоционального истощения, и наоборот. Принимается гипотеза H<sub>1</sub> — корреляция между данными статистически значима по шкале «редукция профессиональных достижений». Исходя из этого, можем сформулировать следующий вывод: чем выше уровень проявления первичных симптомов выгорания, тем выше уровень редукции профессиональных достижений. Такой вывод

может быть обоснован тем, что специалисты, которые высоко ценят свои достижения и результаты работы, напротив, проявляют нежелание приниматься за новые дела, возлагать на себя ответственность и воспринимают профессиональную деятельность как нежелательную.

### Заключение

Проведенное исследование имеет практико-ориентированный аспект, поскольку, опираясь на результаты исследования эмоционального выгорания, можно сказать, что как педагоги-

психологи, так и психологи-консультанты испытывают эмоциональное выгорание и проявляется это, прежде всего, в деперсонализации и циничном отношении к окружению. Также можно отметить, что как молодые, так и опытные специалисты склонны недооценивать свои профессиональные умения и навыки. Что касается эмоционального состояния специалистов-психологов, обе выборки характеризуются истощением, раздражительностью и усталостью.

Анализ результатов исследования позволяет акцентировать внимание на следующих профилактических и корректирующих мерах. Очевидно, проблемы истощения и усталости могут свидетельствовать о нарушении гормонального фона, о недостатке конкретных веществ в организме, что актуализирует физиологическую составляющую профилактики и коррекции. Таким образом, постоянное внимание к состоянию гормонального фона и наличию необходимых для жизнедеятельности веществ является важнейшим условием профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Регулирование физиологического состояния возможно как в результате поступления необходимых веществ извне, так и благодаря режимным моментам и физическим нагрузкам.

В то же время проблемы с недооценкой своих профессиональных умений и навыков могут являться следствием как физиологического состояния, так и объективных профессиональных дефицитов, возникающих в результате динамики развития профессиональной сферы и цифровизации, что требует своевременного повышения квалификации и участия в деятельности профессиональных сообществ, дающих ощущение причастности к инновациям в профессиональной сфере. Проблемы с деперсонализацией и циничным отношением к окружению могут решаться за счет регулирования физиологического состояния, аутотренировки (упражнения, например, «лимон», «путешествие»), релаксация Джекобсона, «воздушный шар», «чужой пиджак», «ведро мусора» и т. д.), арт-терапии (музыка, танцы, рисование, например, «карта желаний», «мандала» и др.), песочной терапии, цвето-, фото-, кукло-, сказкотерапии и др. Профилактическими мерами могут быть поиск ресурсов (люди, с которыми приятно общаться; деятельность, которую нравится выполнять; предметы, за которыми приятно наблюдать; варианты сторонней помощи (психологическая служба, супервизия, личная терапия, коллеги, руководство, семья и друзья); рабо-

та над личными границами; адекватное восприятие ошибок и недочетов.

Данные выводы также могут привлечь внимание руководителей организаций к психоэмоциональному состоянию сотрудников, которые осуществляют психолого-педагогическую помощь, и позволят разработать мероприятия по профилактике эмоционального выгорания. К таким мероприятиям могут быть отнесены создание комфортного рабочего места, нормированные перемены, отпуск; понятные критерии эффективности работы; объективность оценивания работы, возможность обращения за помощью при необходимости, создание условий для повышения квалификации, четкое распределение обязанностей между сотрудниками; система поощрений: премии, награды и др.

В целом проведенное исследование представляет педагогам-психологам, работающим в сфере профессионального психолого-педагогического образования, материалы о профилактике и коррекции эмоционального выгорания и для руководителей образовательных и иных организаций материалы для понимания профессионально-личностных проблем сотрудников педагогов-психологов и психологов. Перспективные исследования также могут заключаться в более подробном изучении причин деперсонализации и редукации профессиональных достижений у педагогов-психологов; выявлении особенностей деперсонализации как защитной функции эго-идентичности, а также проведении сравнительного исследования с респондентами, занятыми в другой профессиональной сфере.

#### Библиографический список

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 350 с.
2. Булавина Е. О. Особенности профессионального выгорания психологов // Развитие личности в образовательном пространстве : материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А. Д. Сахарова, Бийск, 20 мая 2021 года. Бийск : Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В. М. Шукшина, 2021. С. 229-231.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
4. Выгорание и профессионализация : Научное издание / Курский государственный университет, Ин-

ститут психологии РАН. Курск : Курский государственный университет, 2013. 440 с.

5. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27-39.

6. Кириллова Ю. Г. Основные причины и следствия эмоционального выгорания психолога // Педагогика: история, перспективы. 2021. Т. 4. № 4. С. 47-53.

7. Козлова К. В. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов / К. В. Козлова, О. И. Муравьева, Г. С. Корытова // Ped.Rev. 2019. № 1 (23). С. 18-27.

8. Колтунович Т. А. Профессиональное выгорание в исторической ретроспективе: описательный период осмысления феномена // Новый университет. Серия «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». 2012. № 11. С. 46-50.

9. Корытова Г. С. Профессиональная деформация личности в педагогической деятельности // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2014. Вып. 1 (142). С. 13-20.

10. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-совладающий аспект // Вестник Томского государственного педагогического университета (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 5 (133). С. 175-181.

11. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2005. № 4. С. 29-32.

12. Кузнецова Л. Э. Психологические факторы формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности психолога // Молодой ученый. 2016. № 18 (122). С. 184-187.

13. Нетребко Е. Э. Профессиональное выгорание // Глобус: психология и педагогика. 2019. № 2 (30). С. 12-17.

14. Новикова И. С. К постановке проблемы эмоционального выгорания педагогов-психологов: теоретические аспекты / И. С. Новикова, М. Н. Швецова // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований : материалы методологического семинара, Москва, 18 декабря 2020 года / отв. редактор Е. Ю. Бекасова. Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. С. 62-66.

15. Новикова И. С. Эмоциональное выгорание: структура явления и последствия / И. С. Новикова, М. Н. Швецова // Педагогическое образование: вызовы XXI века : материалы XII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти выдающегося ученого-педагога, академика В. А. Сластенина, Москва, 23–24 сентября 2021 года / отв. редактор Л. С. Подымова. Москва : Некоммерческое партнерство «Международная академия наук педагогического образования», 2021. С. 243-250.

16. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.

17. Рудницкий В. А. Эмоциональное выгорание как фактор творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний ИТ / В. А. Рудницкий, Т. Ю. Шлыкова, Е. И. Бараева // Современные тенденции в дополнительном образовании взрослых : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. Минск : РИВШ, 2014. С. 183-191.

18. Сенин И. Г. Психическое выгорание личности в различных типах профессионального окружения // Системогенез учебной и профессиональной деятельности : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. / под науч. ред. Ю. П. Поваренкова. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. С. 275-276.

19. Сластенин В. А. Педагогика / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. Москва : Академия, 2002. 576 с.

20. Сластенин В. А. Психология и педагогика : в 2 ч. Часть 1 / под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. Москва : Юрайт, 2022. 230 с.

21. Чердымова Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста : монография. Самара : Изд-во Самарского университета, 2019. 124 с.

#### Reference list

1. Vojko V. V. Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii = «Emotional burnout» syndrome in professional communication. Sankt-Peterburg : Piter, 1999. 350 s.

2. Bulavina E. O. Osobennosti professional'nogo vygoranija psihologov = Features of professional burnout of psychologists / E. O. Bulavina // Razvitie lichnosti v obrazovatel'nom prostranstve : materialy = XIX Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 100-letiju so dnja rozhdenija A. D. Saharova, Bijsk, 20 maja 2021 goda. Bijsk : Altajskij gosudarstvennyj gumanitarno-pedagogicheskij universitet im. V. M. Shukshina, 2021. S. 229-231.

3. Vodop'janova N. E. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika = Burnout syndrome: diagnosis and prevention / N. E. Vodop'janova, E. S. Starchenkova. 2-e izd. Sankt-Peterburg : Piter, 2008. 336 s.

4. Vygoranie i professionalizacija = Burnout and professionalization: Nauchnoe izdanie / Kurskij gosudarstvennyj universitet, Institut psihologii RAN. Kursk : Kurskij gosudarstvennyj universitet, 2013. 440 s.

5. Ermakova E. V. Izuchenie sindroma jemocional'nogo vygoranija kak narushenija cennostno-smyslovoj sfery lichnosti (teoreticheskij aspekt) = Study of emotional burnout syndrome as violation of the value-meaning sphere of personality (theoretical aspect) // Kul'turno-istoricheskaja psihologija. 2010. № 1. S. 27-39.

6. Kirillova Ju. G. Osnovnye prichiny i sledstviya jemocional'nogo vygoranija psihologa = The main causes and consequences of emotional burnout of a psychologist // Pedagogika: istorija, perspektivy. 2021. Т. 4. № 4. С. 47-53.

7. Kozlova K. V. Ponjatie «vygoranie» v psihologii: analiz i obobshhenie podhodov = The «burnout» concept in psychology: analysis and generalization of approaches / K. V. Kozlova, O. I. Murav'eva, G. S. Korytova // Ped.Rev. 2019. № 1 (23). S. 18-27.
8. Koltunovich T. A. Professional'noe vygoranie v istoricheskoy retrospektive: opisatel'nyj period osmyslenija fenomena = Professional burnout in historical retrospective: descriptive period of understanding of the phenomenon // Novyj universitet. Serija «Aktual'nye problemy gumanitarnyh i obshhestvennyh nauk». 2012. № 11. S. 46-50.
9. Korytova G. S. Professional'naja deformacija lichnosti v pedagogicheskoj dejatel'nosti = Professional personality deformation in pedagogical activity // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (TSPU Bulletin). 2014. Vyp. 1 (142). S. 13-20.
10. Korytova G. S. Jemocional'noe vygoranie v professional'noj pedagogicheskoj dejatel'nosti: zashhitno-sovladajushhij aspekt = Emotional burnout in professional pedagogical activity: protective and coping aspect // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (TSPU Bulletin). 2013. Vyp. 5 (133). S. 175-181.
11. Korytova G. S. Jemocional'noe vygoranie kak projavlenie zashhitnogo povedenija v professional'noj dejatel'nosti = Emotional burnout as a manifestation of protective behavior in professional activities // Fundamental'nye issledovanija. 2005. № 4. S. 29-32.
12. Kuznecova L. Je. Psihologicheskie faktory formirovanija sindroma jemocional'nogo vygoranija v professional'noj dejatel'nosti psihologa = Psychological factors of the formation of emotional burnout syndrome in the professional activities of a psychologist // Molodoj uchenyj. 2016. № 18 (122). S. 184-187.
13. Nretbko E. Je. Professional'noe vygoranie = Professional burnout // Globus: psihologija i pedagogika. 2019. № 2 (30). S. 12-17.
14. Novikova I. S. K postanovke problemy jemocional'nogo vygoranija pedagogov-psihologov: teoreticheskie aspekty = To the formulation of the problem of emotional burnout of psychological teachers: theoretical aspects / I. S. Novikova, M. N. Shvecova // Psihologija zhiznesposobnosti lichnosti: nauchnye podhody, sovremennaja praktika i perspektivy issledovanij : materialy metodologicheskogo seminar, Moskva, 18 dekabrya 2020 goda / otv. redaktor E. Ju. Bekasova. Moskva : Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet, 2021. S. 62-66.
15. Novikova I. S. Jemocional'noe vygoranie: struktura javlenija i posledstvija = Emotional burnout: event structure and consequences / I. S. Novikova, M. N. Shvecova // Pedagogicheskoe obrazovanie: vyzovy XXI veka : materialy = XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj pamjati vyda-jushhegosja uchenogo-pedagoga, akademika V. A. Slstenina, Moskva, 23–24 sentjabrja 2021 goda / otv. redaktor L. S. Podymova. Moskva : Nekommercheskoe partnerstvo «Mezhdunarodnaja akademija nauk pedagogicheskogo obrazovanija», 2021. S. 243-250.
16. Orel V. E. Sindrom psihicheskogo vygoranija lichnosti = Personality mental burnout syndrome. Moskva : In-t psihologii RAN, 2005. 330 s.
17. Rudnickij V. A. Jemocional'noe vygoranie kak faktor tvorcheskoj aktivnosti v dejatel'nosti inzhenerov-programmistov kompanij IT = Emotional burnout as a factor of creative activity in the activities of IT software engineers / V. A. Rudnickij, T. Ju. Shlykova, E. I. Baraeva // Sovremennye tendencii v dopolnitel'nom obrazovanii vzroslyh : materialy = II Mezhdunar. nauch.-metod. konf. Minsk : RIVSh, 2014. S. 183-191.
18. Senin I. G. Psihicheskoe vygoranie lichnosti v razlichnyh tipah professional'nogo okruzenija = Mental burnout of personality in different types of professional environment // Sistemogenez uchebnoj i professional'noj dejatel'nosti : materialy IV Vseros. nauch.-prakt. konf. / pod nauch. red. Ju. P. Povarenkova. Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2009. S. 275-276.
19. Slstenin V. A. Pedagogika = Pedagogics / V. A. Slstenin, I. F. Isaev, E. N. Shijanov. Moskva : Akademija, 2002. 576 s.
20. Slstenin V. A. Psihologija i pedagogika = Psychology and pedagogy : v 2 ch. Chast' 1 / pod obshej redakciej V. A. Slstenina, V. P. Kashirina. Moskva : Jurajt, 2022. 230 s.
21. Cherdymova E. I. Sindrom jemocional'nogo vygoranija specialista = Specialist emotional burnout syndrome : monografija. Samara : Izd-vo Samarskogo universiteta, 2019. 124 s.

Статья поступила в редакцию 04.05.2022; одобрена после рецензирования 25.05.2022; принята к публикации 23.06.2022.

The article was submitted on 04.05.2022; approved after reviewing 25.05.2022; accepted for publication on 23.06.2022.