

## Особенности синдрома выгорания у психологов-консультантов

Научный руководитель – Кузнецова Алла Спартаковна

*Бычкова Валерия Игоревна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия

*E-mail: VBychkova23@gmail.com*

Психологи-консультанты относятся к представителям социэкономических профессий, чья деятельность связана с оказанием психологической и консультативной помощи населению (Профессиональный стандарт, с.3). Их работа характеризуется интенсивными межличностными взаимодействиями, которые включают установление и поддержание психологического контакта (вербального и невербального) с получателями психологической помощи. Психологи-консультанты работают с широким спектром запросов, который включает следующие категории: «Кризис» (личностный кризис, кризис идентичности, экзистенциальный кризис, семейные кризисы, кризис детского возраста); «Отношения» (детско-родительские отношения, отношения в паре, межличностные отношения, урегулирование конфликтов, зависимые и созависимые отношения); «Потери и утраты» (смерть, горе и утрата); «Суицидальная идеация» (попытки суицида в анамнезе, суицидальные намерения, суицидальные мысли и самоповреждающее поведение); «Эмоциональные состояния» (расстройства личности, тревожные и тревожно-депрессивные состояния, расстройства пищевого поведения); «Зависимости» (алкогольная зависимость, химическая зависимость) и другие (Бычкова, 2023). Высокая эмоциональная вовлеченность специалистов и аффективная насыщенность их труда делают эту категорию профессионалов уязвимой к развитию синдрома выгорания.

Доказано, что синдром выгорания развивается в ответ на продолжительный стресс межличностных коммуникаций (Водошнянова, 2023). Для изучения особенностей синдрома выгорания у психологов-консультантов проведено исследование степени выраженности и структуры синдрома выгорания у 74 психологов-консультантов, оказывающих психологическую помощь как в рамках организаций, так и ведущих частную психологическую практику вне организаций («на фрилансе»).

В результате проведенного исследования выявлено, что общая выборка психологов-консультантов разделяется на 3 группы, которые значительно различаются между собой по выраженности компонентов синдрома выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Выявлено, что группа №3 психологов-консультантов с наиболее высокими значениями по всем компонентам синдрома выгорания является самой малочисленной и составляет 6,75% от всей выборки. Представителей данной группы можно охарактеризовать как специалистов с высоким уровнем выраженности эмоционального истощения (проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающему, ощущении «пресыщенности» работой, проявлении агрессивных реакций и симптомов депрессии); также представители данной группы имеют высокий уровень деперсонализации (проявляется в негативизме и циничности по отношению к чувствам и переживаниям других людей) и редукции персональных достижений (проявляется в выраженном снижении значимости достигнутых результатов собственного труда). Группа №1 составляет 55,4% выборки и имеет наиболее выраженные показатели по шкалам эмоционального истощения и редукции персональных достижений,

однако эти показатели соответствуют низкому уровню выраженности эмоционального истощения и среднему уровню выраженности деперсонализации и редукции персональных достижений. Группа №2 составляет 36,5% выборки и характеризуется средним уровнем выраженности эмоционального истощения, высоким уровнем деперсонализации, высоким уровнем редукции персональных достижений.

Таким образом, результаты исследования подтверждают неоднородность проявлений синдрома выгорания у психологов-консультантов. В дальнейших исследованиях планируется изучение взаимосвязи между выраженностью синдрома выгорания и особенностями трудового процесса психологов-консультантов, а также изучение структуры совладающего поведения у психологов-консультантов с различным уровнем выраженности синдрома выгорания. Это позволит разработать эффективные методические рекомендации по профилактике выгорания в данной профессиональной группе.

### **Источники и литература**

- 1) Бычкова В.И. Предикторы выгорания и средства купирования неблагоприятных функциональных состояний в работе практикующих психологов// Сборник материалов IV Всероссийской научной конференции с международным участием «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» Казань, 8-10 ноября 2023г, изд-во Казанского университета, Казань, 2023.
- 2) Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — изд-во Юрайт: М., 2023.
- 3) Профессиональный стандарт Психолог-консультант, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 №537н <https://profstandart.rosmintrud.ru>