Филимонова Кристина Александровна, Студент,
ФГБОУ ВО БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова
Filimonova Kristina Alexandrovna, Student,
D.F. Ustinov Baltic State Technical University "VOENMEKH"

Научный руководитель:
Кравцова Надежда Павловна,
Кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова
Kravtsova Nadezhda Pavlovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
D.F. Ustinov Baltic State Technical University "VOENMEKH"

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СОТРУДНИКОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ: ТЕОРЕТИКО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР
PROFESSIONAL BURNOUT AMONG PROFESSIONALS PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES: A THEORETICAL AND ANALYTICAL REVIEW

Аннотация. В статье проведен комплексный теоретико-аналитический обзор профессионального выгорания у специалистов в сфере психологического консультирования. В ходе проведенного анализа современных отечественных и зарубежных исследований была описана специфика профессионального стресса психологов, который обусловлен характером их профессиональной деятельности. Были систематизированы индивидуальные, профессиональные и организационные риски.

Abstract. The article presents a comprehensive theoretical and analytical review of professional burnout among psychological counseling specialists. An analysis of contemporary domestic and international research outlines the specific nature of professional stress experienced by psychologists, which stems from the characteristics of their professional work. Individual, professional, and organizational risk factors are systematized.

Ключевые слова: Профессиональное выгорание, психологическое консультирование, профессиональная деформация, помогающие профессии.

Keywords: Professional burnout, psychological counseling, professional deformation, helping professions.

Введение. Сегодня во всем мире наблюдается рост социальной напряженности и глобальных кризисов. Именно поэтому спрос на психологические услуги значительно возрастает. Специалисты, оказывающие психологические услуги, вынуждены ежедневно работать с чужими кризисами, травмами и проблемами. Данная специфика работы приводит к тому, что сами психологи становятся уязвимы к формированию и развитию профессиональной деформации и, как следствие, профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание включено в МКБ-11 в раздел «феномен, связанный с работой» (код QD85) [16]. В исследованиях К. Маслач и Дж.К Норкросса было показано, что около 50% консультирующих психологов на протяжении карьеры склонны к развитию симптомов выраженного выгорания [11, 13]. Стоит отметить, что при рассмотрении профессионального выгорания психологов-консультантов необходимо выделять особые детерминанты данного феномена, которые отличают его от выгорания у других специалистов помогающих профессий.

Целью данной статьи является теоретический анализ современных представлений о выгорании психологов, систематизация факторов риска и стратегий профилактики.

Материалы и методы. Исследование представляет собой систематический теоретико-аналитический обзор современных источников. Поиск литературы был осуществлен на базе: eLibrary (РИНЦ), Scopus, Web of Science, PubMed и PsycINFO. В качестве ключевых слов поиска использовались: «профессиональное выгорание», «психологическое консультирование», «вторичная травматизация», «супервизия», «burnout», «psychotherapy», «vicarious traumatization».

Методологическая основа исследования: контент-анализ, синтез, сравнительный анализ теоретических подходов.

Результаты и обсуждение. Термин «профессиональное выгорание» ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он использовал это понятие для описания синдрома эмоционального истощения и душевного и физического изнеможения, который возникает у профессионалов, работающих в области социальной помощи, таких как медицинские работники, психологи и социальные работники [7].

В настоящее время базовой моделью профессионального выгорания остается трехкомпонентная модель, разработанная К. Маслач [11]. Данная модель включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию достижений. В рамках отечественной психологической науки В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание в качестве механизма психологической защиты [1].

В настоящее время проблема профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий рассматривается в рамках концепции «эмоционального труда» А. Хохшильд. Согласно данной концепции, психологу необходимо постоянно следить за собственными переживаниями и управлять ими. В работах Д.А. Леонтьева было отмечено, что истощение ресурсов специалистов приводит к развитию интеллектуальной деперсонализации, при которой происходит формализация процесса консультирования и подмена эмпатии техническими протоколами [3].

Согласно определению Ф.Б. Шафели, «помогающая профессия» – это «профессия, которая способствует росту или решает проблемы физического, психологического, интеллектуального, эмоционального или духовного благополучия человека, включая медицину, сестринское дело, психотерапию, психологическое консультирование, социальную работу, образование, лайф-коучинг и служение» [14].

В качестве факторов, отличающих профессиональное выгорание психологов от выгорания других специалистов помогающих профессий, выделяют следующие:

- Вторичная травматизация. В рамках работы с ПТСР и травмой психологи становятся подвержены эффекту вторичного травмирования. В рамках нейровизуализационных исследований было доказано, что у психологов при эмпатическом сопереживании при работе с травмой активизируются те же зоны, что и у самих травмированных клиентов [6, 10].

- Цифровизация и стирание границ. В последнее время, особенно после пандемии COVID-19, наблюдается активный переход к онлайн-форматам консультирования. В связи с этим появился феномен «всегда доступного психолога-консультанта». В работе М. Гросс Антони было показано, что консультирование с использованием цифровых технологий приводит к повышению когнитивной нагрузки, а также размыванию границ между работой и личной жизнью [9]. Исследования А.В. Петрова показали, что для психологов, предпочитающих работу в онлайн-формате, высокий уровень профессионального выгорания характерен на 23% чаще, чем для психологов, консультирующих оффлайн [5].

- Неопределенность результата. Результаты работы психолога имеют достаточно отсроченный и субъективный характер. Исследование А.Б. Леоновой показало, что

предиктором хронического чувства вины и синдрома «спасателя» является невозможность измерить эффективность своей работы [2].

В качестве факторов риска профессионального выгорания сотрудников помогающих профессий стоит выделить:

- организационные факторы, которые включают в себя высокую клиническую нагрузку на одного специалиста, давление со стороны администрации, неоплачиваемое время на профессиональную подготовку, низкий уровень оплаты труда;
- личностные факторы, включающие перфекционизм, низкую толерантность к неопределенности, отсутствие навыков саморегуляции, наличие собственных непроработанных травм, отсутствие разнообразия в жизни.

Так, в исследованиях Дж.К. Норкросса с коллегами было выявлено, что отсутствие разнообразия в жизни психолога-консультанта в 2-3 раза повышает риск развития профессионального выгорания [12].

- профессиональные факторы, включающие отсутствие качественной супервизии, работу со сложными клиентами и случаями без специальной подготовки.

В случае игнорирования синдрома профессионального выгорания последствия могут возникнуть на трех уровнях:

- для клиентов: снижение качества оказываемой помощи, преждевременное прерывание терапии, нарушение этических границ;
- у специалиста: могут наблюдаться психосоматические расстройства, депрессивные эпизоды, злоупотребление психоактивными веществами и уход из профессии;
- у организации и общества: текучесть кадров, падение репутации учреждений, снижение доступности психологической помощи для населения.

Согласно статистическим данным, для того чтобы заменить одного психолога-консультанта, необходимо затратить 150-200% годовой зарплаты специалиста [4].

Профилактика профессионального выгорания специалистов помогающих профессий должна носить системный характер и включать работу на следующих уровнях:

- на личностном уровне необходимо включение обязательной личной терапии, формирование навыков саморегуляции, жесткое соблюдение границ между рабочим и личным временем, поддержание разнообразия в жизни;
- на профессиональном уровне в качестве главного инструмента профилактики должны выступать супервизия, а также возможность непрерывного повышения квалификации [8, 15];
- на организационном уровне необходимо следить за нормированием нагрузки на одного специалиста, созданием культуры заботы о специалисте, предоставлением оплачиваемых часов супервизии, балансом между рабочим и личным временем.

Согласно исследованию Ф. Фатерса, в организациях, в которых была введена комплексная программа профилактики, текучесть кадров снизилась на 40%, а удовлетворенность работой среди специалистов повысилась на 35% [15];

- на государственном уровне необходимо регулировать нормы работы данной категории специалистов, финансировать программы их поддержки, повышать статус профессии психолога.

Заключение. Профессиональное выгорание специалистов, оказывающих психологические услуги, возникает вследствие интенсивности эмоционального труда, повторной травматизации и цифровизации профессии. Игнорирование феномена профессионального выгорания приводит к ухудшению здоровья психолога-консультанта и, как результат, снижает качество оказываемой им помощи.

В качестве базового этического требования к профилактике профессионального выгорания необходимо рассматривать многоуровневую систему поддержки специалистов, оказывающих психологические услуги.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. / В.В. Бойко – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 2020. – 472 с.

2. Леонова, А.Б. Когнитивный подход к анализу профессионального стресса и выгорания / А.Б. Леонова // Психологический журнал РАН. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 74-86.

3. Леонтьев, Д.А. Выгорание или вовлеченность? Ресурсный подход к пониманию профессионального стресса психологов / Д.А. Леонтьев // Консультативная психология и психотерапия. – 2023. – Т. 31, № 1. – С. 22-39.

4. Макаров, В.В., Карпова Т.В. Супервизия в психотерапии и психологическом консультировании: современные стандарты и этические аспекты / В.В. Макаров, Т.В. Карпова// Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2024. – № 1. – С. 12-20.

5. Петров, А.В. Влияние формата консультирования на уровень эмоционального выгорания психологов / А.В. Петров // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 2. – С. 78-89.

6. Рассказова, Е.И., Тхостов А.Ш. Психологические последствия работы с травмированными клиентами: вторичная травматизация и посттравматический рост / Е.И. Рассказова, А.Ш. Тхостов // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11, № 4. – С. 112-130.

7. Фрейденберг, Г. Перегореть: высокая цена больших достижений / Г. Фрейденберг. – М.: Прогресс – Универс, 1974. – С. 328.

8. Широнина, Т.А. Роль супервизии в профилактике эмоционального выгорания психологов-консультантов / Т.А. Широнина // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т. 22, № 2. – С. 55-64.

9. Goss, A. M., Norcross J.C. The impact of telepsychology on therapist distress and burnout / A. M. Goss, J.C. Norcross // Professional Psychology: Research and Practice. – 2022. – Vol. 53, No. 3. – P. 215-224.

10. Killian, K.D. Vicarious Traumatization: Potential Hazards and Interventions for Disaster and Trauma Workers / K.D. Killian // Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. – 2020. – Vol. 57, No. 4. – P. 421-430.

11. Maslach, C., Leiter M.P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and its Implications for Psychiatry / C. Maslach, M.P. Leiter // World Psychiatry. – 2021. – Vol. 20, No. 2. – P. 170-176.

12. Norcross, J.C., Guy J.D. Leaving Psychotherapy: Why Adults End Treatment and How to Improve Outcomes. / J.C. Norcross, J.D. Guy– Washington: APA, 2021. – 312 p.

13. Norcross, J.C., VandenBos G.R., Kraus D. What Therapists Don't Talk About: Distress, Burnout, and Self-Care in Psychotherapy / J.C. Norcross, G.R. VandenBos, D. Kraus // American Psychologist. – 2021. – Vol. 76, No. 8. – P. 1245-1257.

14. Schaufeli, W.B., Leiter M.P., Maslach C. (2009) Burnout: 35 years of research and practice. / W.B. Schaufeli, M.P. Leiter, C. Maslach Career Development International, 2009 – vol. 14(3). – pp. 204–220. – doi:10.1108/13620430910966406

15. Waters, F. Supervision and the prevention of burnout in mental health professionals / F. Waters // Clinical Psychology & Psychotherapy. – 2022. – Vol. 29, No. 5. – P. 1540-1551.

16. World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases (ICD-11) [Электронный ресурс]. – 2022. – URL: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases (дата обращения: 15.09.2026).