

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Психологические факторы, способствующие эмоциональному выгоранию
психологов

Обучающийся

М.Г. Самойлова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов.

В работе изучались: эмоциональное выгорание (опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания», автор В.В. Бойко), уровень субъективного контроля (опросник «Уровень субъективного контроля», авторы Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд), смысложизненные ориентации (тест смысложизненных ориентаций», авторы Дж. Крамбо, Л. Махолик, адаптация Д.А. Леонтьев), жизнестойкость (тест жизнестойкости, автор С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. Для проведения математического анализа были использованы: Методы обработки данных (тест Колмогорова-Смирнова, критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена на основе пакета программ SPSS).

Выборка: в исследовании приняли участие 60 респондентов (30 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 23 до 40 лет. Все респонденты работают психологами и проживают на территории г. Москва.

Практическая ценность исследования заключается в том, что результаты могут быть использованы консультативными, практическими психологами для коррекции эмоционального выгорания и факторов, способствующих его развитию у психологов.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и используемых источников. В тексте работы использовано 10 таблиц и 5 рисунков. Для написания работы понадобился 81 литературный источник (71 на русском и 10 на иностранном языке). Общий объем работы составляет 83 страницы печатного текста.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Глава 1 Теоретические основы изучения психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов | 9 |
| 1.1 Подходы к определению эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии..... | 9 |
| 1.2 Уровень субъективного контроля, смысложизненные ориентации и жизнестойкость как психологические факторы эмоционального выгорания..... | 16 |
| 1.3 Современные исследования эмоционального выгорания и факторов, способствующих его формированию у психологов.... | 29 |
| Глава 2 Эмпирическое исследование психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов..... | 34 |
| 2.1 Характеристика методологической базы и выбранных методик исследования | 34 |
| 2.2 Анализ результатов исследования психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов..... | 36 |
| 2.3 Практические рекомендации для коррекции эмоционального выгорания и факторов, способствующих его развитию у психологов..... | 71 |
| Заключение..... | 74 |
| Список используемой литературы и используемых источников..... | 77 |

Введение

Еще в 2005 году представленные Всемирной организацией здравоохранения данные указывали на значимость вопроса профессионального выгорания, затрагивающего примерно 30% работающего населения в государствах, входящих в Европейский союз. Примерно через десятилетие и два года, а именно в 2017 году, Всероссийский центр изучения общественного мнения в рамках проведения национального исследования здоровья обнаружил, что более 35% респондентов назвали профессиональную деятельность и стресс в качестве основных факторов, негативно влияющих на их личное здоровье и благополучие их семей [26]. По данным на май 2025 года, согласно опросу медиахолдинга Rambler&Co, 40% россиян признались, что находятся в состоянии профессионального выгорания, а ещё 24% сталкивались с ним ранее [82]. Эти результаты подчеркивают актуальность и необходимость решения проблемы профессионального выгорания.

В контексте современной профессиональной деятельности, значительное число специальностей характеризуется повышенными нервно-психическими нагрузками [77]. Исследования, проведенные в различных государствах, показали, что феномен эмоционального истощения чаще всего встречается среди профессионалов, занимающихся работой, основанной на прямом человеческом взаимодействии, таких как медицинские работники, психологи, педагоги и социальные работники [61].

В контексте профессиональной деятельности психологов, одним из ключевых факторов, способствующих возникновению состояния эмоционального истощения, является необходимость непрерывного эмоционального вовлечения в процесс взаимодействия с клиентами. Данный аспект профессии предполагает глубокую эмоциональную инвестицию в процесс оказания помощи, что, в свою очередь, влечет за собой высокую степень ответственности за психологическое состояние клиентов. Сложные жизненные обстоятельства, с которыми сталкиваются клиенты, а также часто

возникающие в процессе работы конфликты, способствуют накоплению стресса и эмоциональной перегрузки у специалистов. А также, процесс психологической поддержки и оказания помощи является длительным и не приносит немедленных результатов, что также может способствовать развитию симптомов эмоционального выгорания среди психологов [29].

Проблема и противоречие исследования заключается в том, что с одной стороны, психологические факторы, способствующие эмоциональному выгоранию, имеют широкую область изучения в психологии, а с другой, недостаточно разработаны материалы о субъективном контроле, смысловых ориентациях и жизнестойкости как психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов.

Цель исследования: изучить психологические факторы, способствующие эмоциональному выгоранию у психологов.

Задачи исследования:

- изучить теоретико-методологические подходы к определению психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов;
- инициировать и осуществить эмпирический анализ, направленный на изучение эмоционального выгорания, а также выявление ключевых психологических аспектов, способствующих развитию данного состояния;
- реализовать сравнительный анализ с целью оценки различий в психологических детерминантах эмоционального истощения среди мужчин и женщин, профессионально занимающихся психологической практикой;
- выполнить корреляционный анализ для определения степени взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и его психологическими предикторами у специалистов в области психологии;

- разработать на основе полученных данных рекомендации, направленные на предупреждение и минимизацию риска эмоционального выгорания среди психологов.

Объект исследования: эмоциональное выгорание как психологический феномен.

Предмет исследования: психологические факторы, способствующие эмоциональному выгоранию психологов.

Гипотезы исследования:

а) существует связь психологических факторов эмоционального выгорания и эмоционального выгорания у психологов:

1) для мужчин-психологов характерно наличие связи эмоционального выгорания с интернальностью в области достижений, здоровья и болезни, с жизнестойкостью и с осмысленностью жизни;

2) для женщин-психологов характерно наличие связи эмоционального выгорания с интернальностью в области достижений, неудач, производственных отношений, с жизнестойкостью и с осмысленностью жизни;

б) существуют различия в выраженности психологических факторов эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами, работающих психологами:

1) у мужчин-психологов уровень субъективного контроля, жизнестойкость и осмысленности жизни выше, чем у женщин;

2) у женщин-психологов уровень эмоционального выгорания выше, чем у мужчин.

Теоретико-методологическая основа исследования.

- основные положения о феномене эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой и С. Maslach;
- концепция субъективного контроля Дж. Роттера;
- концепция смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева;

– теория жизнестойкости С. Мадди;

Методы исследования:

– теоретические: анализ, систематизация и интерпретация данных;

– эмпирические: тестирование;

– методы математико-статистической обработки данных: одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, сравнительный критерий U-Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена.

Методики исследования:

– опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания», автор В.В. Бойко (1996);

– опросник «Уровень субъективного контроля», авторы Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд (1984);

– тест смысловых ориентаций», авторы Дж. Крамбо, Л. Махолик (1964), адаптация Д.А. Леонтьев (1988);

– тест жизнестойкости, автор С. Мадди (1984), адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006).

Эмпирическая база исследования: ООО «Экзистенция».

Характеристика выборки исследования: в исследовании приняли участие 60 респондентов (30 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 23 до 40 лет. Все респонденты работают психологами и проживают на территории г. Москва.

Новизна исследования заключается в расширении представлений о психологических факторах, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов. Актуальные сведения, полученные в ходе эмпирического исследования, позволят определить выраженность уровня субъективного контроля, смысловых ориентаций и жизнестойкости как психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов. В настоящей работе проведен как сравнительный анализ с целью выявления различий в психологических факторах, способствующих эмоциональному выгоранию между мужчинами-психологами и женщинами-

психологами, так и корреляционный анализ с целью выявления связи эмоционального выгорания и факторов, способствующих его возникновению.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что она обобщает и структурирует научные взгляды на проблему эмоционального выгорания среди психологов. Проведенный анализ позволяет интегрировать подходы зарубежных и отечественных исследователей, четко выделить ключевые психологические факторы риска и определить их роль в развитии этого синдрома именно в данной профессиональной группе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения его результатов и выводов в реальной работе. Полученные данные и разработанные на их основе рекомендации могут стать основой для программ профилактики и коррекции эмоционального выгорания как в индивидуальной работе с психологами, так и на уровне организаций. Результаты исследования можно использовать, чтобы точно работать с причинами выгорания. Конкретные рекомендации помогут в индивидуальном консультировании тех, кто уже столкнулся с выгоранием. Таким образом, работа привлекает внимание к важной проблеме и указывает на конкретные «мишени» для психологической помощи самим специалистам помогающих профессий.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и используемых источников. В тексте работы использовано 10 таблиц и 5 рисунков. Для написания работы понадобился 81 литературный источник (71 на русском и 10 на иностранном языке). Общий объем работы составляет 83 страницы печатного текста.

Глава 1 Теоретические основы изучения психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов

1.1 Подходы к определению эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии

Понятие «эмоциональное выгорание» (burnout) было впервые введено американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния истощения, наблюдаемого у специалистов помогающих профессий. Им были описаны ключевые симптомы, включая физическое истощение и эмоциональную опустошенность [74], что и послужило началом систематического изучения этого феномена, который до того момента не имел четкого определения и не привлекал значительного внимания исследователей.

В своей работе Г. Фрейденбергер детально описал характерные признаки выгорания, разделив их на две основные категории – физические и поведенческие. К физическим симптомам он отнес хроническое истощение, частые простудные заболевания, регулярные головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушения сна, одышку и другие соматические расстройства. Поведенческие проявления, по его наблюдениям, включали трудности с контролем эмоций, повышенную раздражительность, необоснованную подозрительность, ощущение собственного всемогущества, ригидность мышления, подавленность и апатию [74].

Несмотря на новаторский характер работы Г. Фрейденбергера, неопределенность базовых характеристик синдрома выгорания и отсутствие надежных диагностических инструментов существенно затрудняли систематическое сравнение результатов различных исследований в этой области [1].

Первые попытки концептуализации и измерения этого синдрома были предприняты в начале 1980-х годов, когда J. Jones разработал шкалу «Staff

Burnout Scale for Health Professionals», а С. Maslach и S. Jackson представили свой опросник «Maslach Burnout Inventory».

Согласно определению, данному С. Maslach, выгорание характеризуется как синдром физического и эмоционального истощения, сопровождающийся развитием негативной самооценки, отрицательного отношения к работе и потерей эмпатии по отношению к клиентам или подопечным [77]. Этот подход лег в основу широко признанной трехфакторной модели выгорания, предложенной С. Maslach и S. Jackson, которая определяет выгорание как синдром, включающий в себя: эмоциональное истощение – чувство опустошенности и хронической усталости, деперсонализацию – циничное, обезличенное отношение к клиентам/коллегам, редукцию профессиональных достижений – снижение удовлетворения от работы и ощущения собственной компетентности [77].

Помимо этой модели, существуют и другие подходы. Так, Е. Aronson и А. Pines рассматривали выгорание преимущественно как состояние психофизического истощения [79], а голландские исследователи (D. Dierendonk, V. Schaufeli и H. Sixsma) разработали двухфакторную модель, фокусирующуюся на эмоциональном истощении и деперсонализации [13]. Также в литературе встречаются более дробные модели, например, четырехфакторная, предложенная такими исследователями как Н. Firth, А. Mims, Е. Iwanicki и R. Schwab), детализирующая компоненты деперсонализации [14], однако модель Маслач остается наиболее распространенной и методологически обоснованной.

Согласно структурно-результативному подходу, выгорание рассматривается как определенный итог, причины и последствия которого можно увидеть как в том, что человек чувствует, так и в том, как он себя ведет [22]. Они сходятся во мнении, что выгорание представляет собой состояние, которое характеризуется рядом элементов, позволяющих оценить степень его выраженности [31].

Процессуальный подход, в свою очередь, фокусируется на поэтапном

формировании синдрома эмоционального выгорания. С. Cherniss выделил три основные стадии развития этого состояния [73]. Первая стадия характеризуется возникновением дисбаланса между имеющимися у человека ресурсами и требованиями окружающей среды, в первую очередь – профессиональной. На второй стадии появляется краткосрочное эмоциональное напряжение и ощущение утомления, которые становятся все более выраженными и затяжными. Третья стадия знаменуется изменениями в мотивации и поведении профессионала, которые могут проявляться в снижении энтузиазма, безразличии к работе и ее результатам, а также в конфликтах с коллегами и клиентами.

Эмоциональное выгорание впервые в отечественной науке был использован психологом Б.Г. Ананьевым для описания негативного явления, наблюдаемого у представителей профессий, предполагающих интенсивное межличностное взаимодействие [6].

Дальнейшее развитие концепции эмоционального выгорания связано с именем В.Е. Орла, который предложил рассматривать данный феномен в более широком контексте – как общепрофессиональный кризис, затрагивающий не только сферу межличностных отношений, но и отношение человека к своей профессиональной деятельности в целом [47]. Это позволило по-новому взглянуть на такой компонент выгорания, как деперсонализация, которая стала трактоваться не только как циничное отношение к субъектам профессиональной деятельности, но и как негативное, обезличенное восприятие самого труда.

А.А. Рукавишников интерпретирует деперсонализацию как следствие социальной дезадаптации. Он считает, что у специалистов «помогающих» профессий это проявляется в виде нарушения связей с окружающими и утрате чувства сопереживания [58]. Эта идея позволила по-новому осмыслить механизмы развития выгорания и его последствия не только для самого профессионала, но и для его социального окружения, клиентов, подопечных.

Важные эмпирические данные, проливающие свет на природу и

закономерности эмоционального выгорания, были получены в исследованиях Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Эти авторы обнаружили существенные связи между уровнем выгорания и показателями качества жизни и самореализации личности [18].

Научная ценность современных концепций эмоционального выгорания заключается в том, что они рассматривают данный феномен как общепрофессиональное явление, не ограниченное рамками отдельных специальностей [61]. Сегодня под эмоциональным выгоранием понимают состояние физического, эмоционального и умственного истощения, развивающееся у человека в процессе профессиональной деятельности и приводящее к различным психосоматическим и вегетативным нарушениям [63].

Н.В. Садов и ряд других исследователей считают, что синдром выгорания выполняет функцию психологической защиты, которая активизируется при длительном воздействии профессиональных стрессоров [59]. Другие авторы, например, В.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова и В.Я. Мачнев, трактуют эмоциональное выгорание как специфическую форму профессиональной деформации личности, негативно сказывающуюся как на самом профессионале, так и на субъектах его деятельности – учениках, пациентах, клиентах [67].

Как отмечает А.С. Волкова, синдром выгорания возникает в ситуации, когда человек предъявляет к себе завышенные требования, стремясь достичь высоких результатов и успехов в работе, но при этом испытывает дефицит внутренних ресурсов и возможностей для полноценного восстановления [20].

Т.В. Москалева рассматривает выгорание как процесс личностной деформации, сопровождающийся отрицательными переживаниями и эмоциями, которые непосредственно связаны с воздействием профессиональных стрессов [45]. Постоянное давление рабочих обязанностей, высокая ответственность, необходимость принимать сложные решения и взаимодействовать с большим количеством людей – все это способствует

постепенному накоплению усталости, раздражительности, равнодушия и других проявлений эмоционального выгорания.

Важно понимать, что склонность к развитию данного синдрома во многом зависит от индивидуальных особенностей личности. Как подчеркивает В.И. Ковальчук, люди с заниженной самооценкой и экстернальным локусом контроля находятся в зоне повышенного риска [31].

Среди ключевых факторов, обуславливающих формирование синдрома профессионального выгорания, выделяют несколько основных групп [22]:

Первая группа факторов носит индивидуальный характер и связана с социально-демографическими особенностями человека. Сюда относятся такие характеристики, как пол, возраст, семейное положение, стаж работы в данной профессии или организации. Семейное положение играет неоднозначную роль: с одной стороны, наличие семьи и детей может служить ресурсом поддержки и восстановления, с другой – порождать дополнительные трудности в совмещении профессиональных и семейных обязанностей.

Вторая группа включает личностные факторы, к которым относятся индивидуально-психологические особенности человека. Ключевое значение здесь имеют такие характеристики, как психологическая выносливость и стрессоустойчивость. Люди, обладающие этими качествами, способны более эффективно справляться с профессиональными трудностями и противостоять негативному воздействию стресса. Важную роль играет также локус контроля – склонность человека объяснять события в своей жизни либо влиянием внешних обстоятельств, либо своими собственными усилиями и решениями. Внутренний локус контроля служит защитным фактором, тогда как внешний повышает риск выгорания. Не менее значима самооценка: люди с низкой самооценкой чаще подвержены эмоциональному истощению и редукции профессиональных достижений.

Третья группа факторов связана с организационными условиями труда. В первую очередь, сюда относится график работы: посменный, ненормированный график, частые сверхурочные и тому подобное повышают

вероятность профессионального выгорания. Не менее важен уровень рабочей нагрузки и напряжения, которые испытывает человек. Постоянное пребывание в состоянии цейтнота, необходимость выполнять большой объем работы в сжатые сроки, многозадачность и повышенная ответственность способствуют истощению физических и психологических ресурсов. Качество управления и организационной культуры также вносят свой вклад: неэффективный менеджмент, отсутствие четких целей и обратной связи, неблагоприятный социально-психологический климат в коллективе служат факторами риска развития профессионального выгорания.

Четвертая группа охватывает социально-психологические факторы, связанные с особенностями профессионального взаимодействия. Ролевые конфликты возникают в ситуациях, когда человек сталкивается с несовместимыми или противоречащими друг другу профессиональными требованиями. Ролевая неопределенность характеризуется нечеткостью или недостатком информации о профессиональных обязанностях и ожидаемых результатах работы. Давление и завышенные ожидания со стороны клиентов, необходимость постоянно взаимодействовать с людьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, становятся серьезным испытанием и могут приводить к выгоранию.

С.А. Бабанов обращает особое внимание на три категории работников, которые в наибольшей степени подвержены риску развития синдрома выгорания [1]:

- «трудоголики» – люди, которые чрезмерно увлечены работой, готовы трудиться на износ, забывая об отдыхе и других сферах жизни;
- сотрудники, испытывающие сильный страх потерять работу и готовые ради ее сохранения выполнять любые требования начальства, брать на себя дополнительные обязанности;
- молодые специалисты, которые стремятся как можно быстрее добиться успеха и признания, но пока не обладают достаточными навыками эффективного распределения ресурсов и профилактики

переутомления.

Синдром эмоционального выгорания развивается постепенно и имеет три уровня, каждый из которых характеризуется своими особенностями и степенью тяжести симптомов [12].

На первом уровне признаки эмоционального выгорания еще не слишком ярко выражены и носят умеренный, эпизодический характер. Человек может чувствовать усталость, раздражительность, снижение мотивации к работе, но эти симптомы обычно проходят после полноценного отдыха и не оказывают существенного влияния на профессиональную деятельность и личную жизнь.

Однако, если не принять меры и позволить синдрому развиваться дальше, наступает второй уровень, когда симптомы становятся более регулярными, интенсивными и продолжительными. На этой стадии уже недостаточно просто отдохнуть пару дней, чтобы вернуться в норму. Человек может испытывать постоянное чувство усталости, апатию, негативные эмоции по отношению к работе и окружающим. Появляются трудности с концентрацией внимания, снижается продуктивность труда.

Третий, самый тяжелый уровень эмоционального выгорания характеризуется хроническими, трудно поддающимися коррекции симптомами. У человека развиваются серьезные физические и психологические проблемы, такие как бессонница, головные боли, депрессия, тревожность. Он начинает сомневаться в ценности своей работы и жизни в целом. Даже профессиональная помощь психолога или психотерапевта не приносит быстрого облегчения [12].

Некоторые люди в силу своих личностных особенностей и образа жизни менее подвержены риску эмоционального выгорания. К ним относятся те, кто заботится о своем физическом здоровье, ведет здоровый образ жизни, имеет хорошую физическую форму [63]. Также более устойчивы к выгоранию люди с высокой самооценкой, уверенные в себе и своих силах [22].

Одной из главных причин негативных переживаний у работников сферы «человек-человек» является отсутствие видимого результата своего труда,

ощущение бессмысленности и напрасности своих усилий. Когда человек вкладывает всю душу в свою работу, но раз за разом терпит неудачи и не видит положительных изменений, им овладевает чувство отчаяния и бессилия [44].

Н.Е. Водопьянова полагает, что оптимисты (люди, которые умеют легко справляться с трудностями и препятствиями), меньше подвержены выгоранию. Такие работники отличаются активной жизненной позицией, творческим подходом к делу, владеют навыками психической саморегуляции [19].

Эмоциональное выгорание представляет собой специфический синдром, который развивается на фоне профессионального стресса и проявляется в виде истощения физических и психических ресурсов, отстраненности от окружающих и потери интереса к работе. Это трехкомпонентный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

1.2 Уровень субъективного контроля, смысло-жизненные ориентации и жизнестойкость как психологические факторы эмоционального выгорания

Рассмотрим подходы в психологии, изучающие первую детерминанту эмоционального выгорания – «уровень субъективного контроля».

Дж. Роттер разработал концепцию субъективного контроля, в основе которой лежит склонность человека приписывать ответственность за события внешним силам (экстернальный локус контроля) или собственным способностям и усилиям (интернальный локус контроля) [81]. Т. Веблен высказывал мнение о том, что подобные убеждения оказывают крайне негативное воздействие на современное общество, препятствуя развитию и самореализации личности. Он считал веру в потусторонние силы и фатализм губительными для социального прогресса явлениями [17]. Идеи Роттера перекликаются с более ранними работами (например, Р. Мертона [78] и

С. Розенцвейга [80]).

Локус контроля, как один из ключевых аспектов личности, привлекает пристальное внимание исследователей на протяжении многих лет. Изучение этого феномена в различных контекстах, таких как возраст, деятельность и индивидуальные особенности, имеет огромное значение для понимания человеческой психологии и поведения. Х.М. Лефкоурт, один из пионеров в этой области, подчеркивал необходимость комплексного подхода к анализу локуса контроля, учитывающего множество факторов, влияющих на его формирование и проявление [75].

Особый интерес представляет взаимосвязь между локусом контроля и когнитивной сложностью личности. Согласно исследованиям Г. Бира, люди с интернальным локусом контроля, характеризующимся когнитивной сложностью, демонстрируют большую гибкость в поведении и социальных взаимодействиях. В то же время, экстернальный локус контроля, сопряженный с когнитивной простотой, часто сопровождается ограниченностью поведенческих паттернов и сложностями в адаптации к изменяющимся условиям [72].

Концепция локуса контроля находит применение и в анализе социальной зрелости личности. А.А. Реан предлагает рассматривать локус контроля как один из ключевых критериев этой зрелости, выделяя два типа ответственности – интернальную и экстернальную. Интернальная ответственность, характерная для людей с внутренним локусом контроля, предполагает готовность принимать на себя ответственность за свои действия и их последствия. В то же время, экстернальная ответственность, свойственная людям с внешним локусом контроля, может служить защитным механизмом в ситуациях неудачи. Перекладывая ответственность на внешние факторы, экстерналы сохраняют самоуважение и избегают негативных переживаний [55].

Согласно определению С.В. Быкова, локус контроля представляет собой показатель взаимосвязи отношения человека к самому себе и окружающему

миру. С.В. Быков подчеркивает важность этой характеристики для понимания личности в целом. В своих исследованиях он обнаружил интересную закономерность: подростки с делинквентным (противоправным) потенциалом чаще демонстрируют экстернальный локус контроля, то есть склонны приписывать ответственность за свои поступки и их последствия внешним факторам – другим людям, обстоятельствам, случаю [16].

Локус контроля играет значимую роль и в благополучном старении. Т.А. Попова рассматривает его как важный ресурс этого процесса. По ее мнению, с возрастом у человека усиливается потребность в эгоинтеграции – обретении целостности своего «Я», осмыслении прожитой жизни [51].

И.М. Кондаков дает краткое и емкое определение локуса контроля как личностной характеристики, отражающей склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним обстоятельствам, либо собственным усилиям и способностям [33].

Л.И. Дементий предлагает рассматривать локус контроля в качестве одного из копинг-ресурсов личности – индивидуальных особенностей, помогающих человеку справляться со стрессом и трудными жизненными ситуациями [24]. Интернальный локус контроля связан с активными, проблемно-ориентированными стратегиями совладания, такими как поиск информации, планирование решения проблемы, позитивная переоценка. Экстерналы же чаще используют пассивные, эмоционально-ориентированные копинги: избегание, дистанцирование, конфронтацию.

Концепция локуса контроля находит применение и в сфере профессиональной деятельности. Его влияние на эффективность и особенности труда изучали такие исследователи как К.С. Водовская [18], С.Е. Пискарева [48], О.Б. Полякова [51]. Обобщая результаты этих работ, можно сказать, что сотрудники с интернальным локусом контроля чаще проявляют инициативу, самостоятельность в работе, берут на себя ответственность за процесс и результат, настойчивы в достижении целей. Экстерналы же более пассивны, склонны подчиняться внешним требованиям

и ожидать указаний от руководства.

Интернальность связана и с большей устойчивостью к профессиональным стрессам. Е.В. Распопин в своем исследовании показал, что сотрудники с интернальным локусом контроля демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с экстерналами [54].

М.Г. Кочуров обнаружил значимые связи между локусом контроля и выбором копинг-стратегий у сотрудников. В частности, интернальность в области здоровья и общая интернальность положительно коррелировали со стратегией «разрешение проблем», то есть активными, рациональными действиями по преодолению трудной ситуации [34].

Некоторые исследователи предлагают несколько иной взгляд на природу локуса контроля. С.Г. Колесов вводит понятие амбернального локуса, представляющего собой своеобразный синтез экстернальных и интернальных тенденций [32]. Этот подход отражает тот факт, что в реальной жизни мы нечасто сталкиваемся с людьми, демонстрирующими «чистый» тип локализации контроля.

Конкретные проявления локуса контроля в облике личности и её поведении также весьма разнообразны. Исследование С.К. Пчегатлук показало, что испытуемые с низкими показателями интернальности склонны характеризовать себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных. В то же время лица с высоким уровнем субъективного контроля чаще описывают себя как добрых, независимых и решительных [53]. Эти данные позволяют предположить, что интернальный локус в целом соотносится с более позитивным самовосприятием и активной жизненной позицией.

Е.В. Крутых дополняет этот портрет, указывая, что индивиды с внутренним локусом контроля обладают большей психологической зрелостью. Они глубже понимают себя, свои истинные потребности и ценности, в большей степени опираются на внутренние критерии при оценке своих действий и поступков. Такие люди более самостоятельны и ответственны, ориентированы на личностное развитие и

самосовершенствование [36].

В свою очередь, А.Р. Давудова сравнивает психологические особенности людей с разным уровнем субъективного контроля. Её исследование выявило, что экстерналы обычно более тревожны, менее уверены в себе и своих силах. В сложных ситуациях они чаще проявляют склонность к избеганию, откладыванию решения возникающих проблем. Интерналы же, как правило, отличаются более адекватной самооценкой и развитыми коммуникативными навыками, что помогает им эффективнее справляться с жизненными трудностями [23].

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что локус контроля представляет собой значимую личностную характеристику, оказывающую большое влияние на многие аспекты человеческой жизни. При внешнем локусе контроля ответственность за происходящие события возлагается преимущественно на внешние силы – случай, других людей, объективные обстоятельства. Внутренняя же локализация контроля связана с верой в собственную способность влиять на свою жизнь, готовностью принимать решения и отвечать за их последствия.

Перейдем к определению второй детерминанты эмоционального выгорания – «смысло-жизненные ориентации».

Зигмунд Фрейд, основоположник психоанализа, был одним из первых, кто попытался взглянуть на данный вопрос через призму психологии. Он ввел понятие личностного смысла, однако относился к философским размышлениям о смысле жизни с определенной долей скепсиса, рассматривая их как «благоприятную форму сублимации» [65]. По мнению З. Фрейда, даже самые возвышенные проявления человеческого духа, такие как творчество, альтруизм, стремление к знаниям, в своей основе имеют базовые инстинкты и влечения, преобразованные и направленные в социально приемлемое русло.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что ценности и смыслы не являются чем-то врожденным и изначально присущим человеку. Они формируются и усваиваются в процессе социализации, образования, становления личности.

Э. Фромм, один из ярчайших представителей неопрейдизма и гуманистической психологии, подчеркивал, что для полноценного существования человеку необходима определенная «система координат, ценностных ориентаций», задающая вектор его развития и деятельности. При этом, как отмечал Э. Фромм, совпадение личной картины мира с представлениями, доминирующими в обществе, зачастую воспринимается индивидом как «критерий истины» [66, с.26], позволяющий ему чувствовать себя полноправным членом социума.

А. Адлер, основатель индивидуальной психологии, рассматривал смысл жизни человека через призму трех ключевых задач, с которыми неизбежно сталкивается каждый в процессе своего развития: профессионального самоопределения, выстраивания дружеских отношений и, наконец, обретения глубоких любовных связей [4].

К. Роджерс, видный представитель гуманистического направления в психологии, предложил принципиально иной, более оптимистичный взгляд на природу человека и его стремления [56]. Согласно его концепции «полноценно функционирующей личности», психологически зрелый и самоактуализирующийся человек действует исходя из внутренне присущей ему мотивации, руководствуясь подлинными ценностями и устремлениями, а не навязанными извне стереотипами и ожиданиями [9].

А. Маслоу, один из ведущих представителей гуманистической психологии, выступал с резкой критикой традиционных представлений о том, что основной движущей силой человеческого поведения является стремление к гомеостазу – состоянию равновесия и стабильности. Он утверждал, что человеку, напротив, свойственна внутренняя потребность в постоянном росте, развитии своих талантов и способностей, реализации заложенного в нем потенциала [43].

Идеи А. Маслоу оказали огромное влияние на развитие психологической мысли и легли в основу многих терапевтических подходов. Один из его последователей, В. Франкл, создатель логотерапии, поставил

поиск смысла жизни в центр своей концепции личности. Он рассматривал стремление к смыслу как главную движущую силу человеческого поведения и ключевой фактор душевного здоровья [64].

По мнению В. Франкла, смысл не является чем-то абстрактным и оторванным от реальности – его можно обнаружить в самых разных аспектах человеческого существования: в любви, творчестве, работе и даже в страдании [64]. Принципиальным моментом здесь является «свобода отношения» – способность человека занять определенную внутреннюю позицию по отношению к любым внешним обстоятельствам, даже самым тяжелым и безвыходным на первый взгляд [64].

В. Франкл подчеркивал, что обретение смысла неразрывно связано с ценностями ответственности и служения, с направленностью человека вовне, на что-то большее и высшее, чем его собственное «я» [64]. Только преодолевая свой эгоцентризм, соотнося свою жизнь с чем-то более важным и значительным, чем личные желания и потребности, человек может вырасти духовно и приблизиться к полноте бытия.

Развивая идеи В. Франкла, его ученик А. Лэнгле предложил концепцию четырех фундаментальных мотиваций, лежащих в основе осмысленной жизни. Первая из них – это безусловное принятие реальности, готовность открыто встретиться с миром во всем его многообразии. Вторая – способность с благодарностью принимать дары жизни, видеть красоту и ценность в том, что нас окружает. Третья – глубокое уважение к уникальности и достоинству каждой личности, как своей собственной, так и окружающих людей. Четвертая – постоянное соотнесение своих действий и решений с высшим смыслом, с теми ценностями и идеалами, которые делают нашу жизнь по-настоящему значимой и полноценной [42].

Итальянский мыслитель А. Баттиани видит смысл жизни в том, чтобы человек реализовал свои лучшие качества и добился внутренней гармонии с окружающим миром и самим собой. По его мнению, только раскрыв свой потенциал, развив свои таланты и способности, следуя своему истинному

призванию, человек может ощутить полноту бытия и удовлетворение от прожитой жизни [11].

Интересна также идея австрийского психолога и последовательницы В. Франкла, Э. Лукас о терапевтическом эффекте смысла. Согласно ее мнению, когда человек обретает смысл, какую-то высшую цель, ради которой стоит жить, это помогает ему преодолевать даже самые тяжелые жизненные испытания и травмы. Осознание смысла действует как мощный целительный и поддерживающий фактор [41].

Проблема смысла жизни глубоко исследовалась и в отечественной психологической науке. Один из крупнейших российских специалистов в этой области Б.С. Братусь представляет смысл как целую динамическую систему, включающую в себя несколько уровней [15]:

Нулевой уровень образуют так называемые практические или ситуативные смыслы – то, что направляет наши действия в каждый конкретный момент времени, определяется текущим контекстом. Первый уровень – эгоцентрический, где главными жизненными ориентирами выступают собственный комфорт, польза, престиж и тому подобное. На втором уровне человек уже выходит за пределы личных интересов и руководствуется ценностями своей социальной группы – семьи, трудового коллектива, единомышленников. Высший, третий уровень – это приобщение к большим общечеловеческим идеалам, универсальным гуманистическим ценностям, выходящим за границы отдельных групп [10].

Другой виднейший советский психолог С.Л. Рубинштейн рассматривал смысло-жизненные ориентации как важнейшую характеристику зрелой личности. В его концепции центральное место занимает целеполагание. Именно наличие целей, причем не любых, а обдуманых, соотнесенных с общественными ценностями, вписанных в контекст жизненного пути – это то, что наделяет жизнь смыслом, делает ее осмысленной [57].

Развивая идеи С.Л. Рубинштейна, Е.З. Васина и А.Г. Асмолов подчеркивали решающую роль общественных ценностей в формировании

индивидуальных смысложизненных ориентаций. Они рассматривали их как тот базовый пласт, на котором надстраиваются все остальные жизненные смыслы человека. Только присвоив, интериоризовав ценности общества, в котором он живет, человек может наполнить свою жизнь подлинным смыслом [8].

В.Э. Чудновский в своих работах дал, пожалуй, самое емкое определение смысла жизни. Согласно его формулировке, смысл жизни – это «идея, содержащая цель жизни человека, превратившуюся благодаря ее принятию в особенно значимую для него ценность чрезвычайно высокого порядка» [68, с.46].

Смысложизненные ориентации не являются чем-то застывшим и неизменным. Они могут трансформироваться в течение жизни под воздействием различных обстоятельств и событий. В.Э. Чудновский выделил три типа таких изменений [68]:

- постепенные изменения, при которых основа ценностной иерархии личности остается неизменной;
- эволюционные изменения, приводящие уже к заметной трансформации и переосмыслению жизненных приоритетов, однако без резкой ломки, органично вырастая из прошлого опыта;
- революционные изменения, связанные с кардинальной перестройкой всей системы ценностей, решительным отказом от прежних убеждений и резким поворотом на новый путь.

Как отмечает известный психолог Д.А. Леонтьев, смысложизненные ориентации представляют собой сложный комплекс осознанных связей, в котором находят выражение наиболее значимые для человека устремления, его жизненные амбиции, осмысленность принимаемых решений и готовность нести ответственность за свою самореализацию [39].

Проблема смысла жизни занимает центральное место в логотерапии – психотерапевтическом направлении, основанном В. Франклом. Как отмечает С.В. Штукарева, логотерапия предлагает человеку осмысленное отношение к

миру во всем многообразии его проявлений [69]. Даже в ситуации страдания и невзгод человек способен обрести глубокий жизненный смысл через заботу о других людях, через самоотверженное служение высоким идеалам [69].

Формирование смысловой сферы личности – сложный и длительный процесс, охватывающий различные этапы психического развития. Как подчеркивает А.И. Аверьянов, этот процесс начинается с понимания и принятия общественных ценностей, на основе которых постепенно складываются индивидуальные ценностные представления и смысловые ориентации [3].

Таким образом, смысложизненные ориентации представляют собой целостную систему избирательных и сознательных связей, отражающих глубинные устремления личности, осмысленность ее жизненного выбора, наличие ясных целей и общую удовлетворенность жизнью.

Рассмотрим заключительную детерминанту эмоционального выгорания нашей работы – «жизнестойкость».

Жизнестойкость – это важнейшая психологическая концепция, имеющая глубокие корни в экзистенциальной психологии и теории стресса. Впервые этот термин был предложен американскими психологами С. Мадди и С. Кобейса, которые искали ответ на вопрос, почему одни люди способны успешно справляться с жизненными трудностями и стрессами, в то время как другие используют неадаптивные способы совладания.

С. Мадди рассматривал жизнестойкость как ключевой компонент целостной структуры личности. Он связывал это понятие со своей теорией активации, согласно которой люди, обладающие высокой жизнестойкостью, способны эффективно мобилизовать свои внутренние ресурсы в сложных обстоятельствах [76].

Согласно концепции С. Мадди, в структуре жизнестойкости можно выделить три ключевых компонента [76]:

- вовлеченность. Это твердая убежденность человека в том, что активное участие в происходящих вокруг него событиях позволяет

найти нечто важное и интересное для себя [76, с.73]. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Отсутствие этого компонента порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни;

– контроль. Контроль представляет собой уверенность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности;

– принятие риска. Принятие риска – это убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного.

В отечественной психологии концепция жизнестойкости получила развитие в работах Д.А. Леонтьева: «Личностный потенциал является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является феномен самодетерминации личности, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности телесные предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры» [40].

Феномен жизни – это многогранное и сложное явление, которое охватывает различные уровни человеческого бытия. Как отмечает известный психолог К.А. Абульханова-Славская, жизнь человека можно рассматривать с нескольких ключевых позиций: телесной, нравственной и духовной [2, с.63]. Телесная жизнь связана со стремлением к физическому благополучию, здоровью и материальному достатку. Нравственная жизнь отражает внутренние ценности человека, его стремление к счастью и гармонии с окружающим миром. Духовная жизнь возвышает человека над обыденностью, позволяет ему прикоснуться к высшим смыслам и идеалам.

Жизнестойкость тесно переплетается с различными аспектами

человеческой жизни. Л.А. Александрова выделяет три ключевые взаимосвязи [5]:

- связь с уровнем здоровья. Жизнестойкие люди лучше справляются со стрессом, что проявляется в более слабых физиологических реакциях организма;
- связь с физиологическими процессами, поведением и социальными факторами. Оптимизм и пессимизм опосредованно влияют на физическое состояние человека через выбор копинг-стратегий (способов совладания со стрессом) [5];
- роль смысловых структур и категории отношения. Люди с низкой жизнестойкостью чаще вспоминают о ситуациях, в которых они чувствовали себя беспомощными и не могли контролировать происходящее.

Психологическая устойчивость, основанная на жизнестойкости, является ключевым фактором, определяющим жизнеспособность, психическое и физическое здоровье личности [25].

Как отмечает С.В. Книжникова: «Жизнестойкость представляет собой интегральную личностную характеристику, в основе которой лежит оптимальная смысловая регуляция, адекватная самооценка, развитые волевые качества и социальная компетентность» [30]. Иными словами, жизнестойкий человек способен находить глубокий смысл в своей деятельности и жизни в целом, реалистично оценивать свои возможности и ограничения, проявлять силу воли и эффективно взаимодействовать с социумом [30].

М.А. Одинцова, исследуя особенности преодолевающего поведения личности, противопоставляет два стиля реагирования на трудности – виктимный и жизнестойкий. Если носители виктимного стиля склонны занимать пассивную, беспомощную позицию жертвы обстоятельств, то люди с жизнестойким стилем отличаются высокой активностью, ориентацией на поиск внутренних ресурсов для решения проблем, трезвым и реалистичным взглядом на сложившуюся ситуацию, а также в целом позитивным

мировосприятием [46, с. 188].

Вклад отдельных компонентов жизнестойкости в совладание со стрессом изучали Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова. Согласно полученным ими данным, вовлеченность, контроль и принятие риска как составляющие жизнестойкости способствуют позитивной переоценке негативного события и обеспечивают выбор адаптивных копинг-стратегий [40].

Л.В. Куликов выделил три ключевых аспекта психологической устойчивости: стойкость и стабильность; уравновешенность и соразмерность; сопротивляемость внешним воздействиям [37]. Жизнестойкие люди демонстрируют постоянство и последовательность в своих взглядах, решениях и поступках, сохраняют самообладание и ясность мышления даже в самых напряженных обстоятельствах, обладают своего рода «психологическим иммунитетом», позволяющим противостоять деструктивному давлению среды [50].

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что жизнестойкость представляет собой интегративное личностное качество, выполняющее защитную функцию в стрессовых ситуациях. Оно включает три основных компонента – вовлеченность (получение удовольствия от своей деятельности), контроль (убежденность в возможности влиять на ход событий) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности исхода, рассматривая любой опыт как ценный).

Подводя итог, следует еще раз подчеркнуть, что жизнестойкость – это сложное интегративное образование, включающее в себя оптимальное смысловое регулирование, адекватную самооценку, развитые волевые качества, социальные умения и навыки, а также ряд специфических установок и убеждений (вовлеченность, контроль, принятие риска).

1.3 Современные исследования эмоционального выгорания и факторов, способствующих его формированию у психологов

В современном динамично меняющемся мире происходят глубокие трансформации всех сфер общественной жизни, что неизбежно влечет за собой изменения в профессиональной деятельности психологов. Психологи, будучи важнейшими агентами социальных взаимодействий, вынуждены адаптироваться к новым реалиям и искать эффективные способы работы с различными группами населения.

Профессия психолога предъявляет к личности специалиста ряд специфических требований. Так, психолог должен быть ориентирован на постоянное личностное развитие и профессиональное самосовершенствование, стремиться к расширению своих знаний и компетенций. Это предполагает готовность к непрерывному обучению, повышению квалификации, освоению новых методов и технологий работы [70].

Путь профессионального становления психолога можно условно разделить на несколько этапов. Начальный этап связан с формированием базы теоретических знаний и освоением методического инструментария [70]. Психолог изучает научные концепции, подходы, приемы практической работы. Следующий этап характеризуется накоплением собственного жизненного и профессионального опыта, развитием рефлексивных способностей, умения анализировать свои действия и нести за них ответственность [70]. Постепенно происходит кристаллизация профессионально-важных качеств, оттачивание мастерства, интеграция теории и практики.

Деятельность психолога отличается рядом специфических особенностей. Прежде всего, это многообразие и разноплановость коммуникативных контактов [62]. Психолог взаимодействует с самыми разными людьми, выстраивая с ними доверительные отношения. В своей

деятельности психолог неукоснительно следует этическим принципам профессии. Базовым является принцип уважения человеческого достоинства, соблюдения прав и свобод личности. Психолог исходит из приоритета интересов клиента, стремится не навредить ему своими действиями или бездействием. Принцип компетентности требует от психолога адекватной оценки границ собственных возможностей, отказа от работы в тех случаях, когда он не обладает необходимыми знаниями и навыками [62].

Стоит отметить, что существуют определенные противопоказания к работе психолога. К ним относятся: личная незрелость и низкая сила Эго, нарушения в коммуникативной сфере (отсутствие эмпатии, нетерпимость, замкнутость, неумение выстраивать равноправные отношения, склонность к манипуляциям, провокационное поведение), выраженные негативные установки (авторитарность, озлобленность, мстительность по отношению к людям), высокий уровень дезадаптивной тревожности, включая гиперопеку, хроническое чувство вины и невротическое отношение к денежным вопросам, низкая мотивация к развитию (интеллектуальная пассивность, лень, отсутствие интереса к приобретению новых знаний).

Анализируя риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов, В.А. Поджио и М.В. Зверева пришли к выводу: «Личностные характеристики специалиста-психолога (в первую очередь его способность к управлению своими и чужими эмоциями, степень его эмоциональной адаптации) имеют более тесную связь с риском профессионального выгорания, чем параметры его профессиональной деятельности (стаж работы, психотерапевтический подход, наличие супервизий). Фактором наибольшего риска для представителей профессии, независимо от их уровня эмоционального интеллекта и других личностных и профессиональных характеристик, по итогам исследования выступает фактор «деперсонализация», который характеризует формальное, обезличенное отношение к различным аспектам профессиональной деятельности, в частности, отношению к клиентам» [49].

Изучая профилактику эмоционального выгорания педагогов-психологов, Н.В. Тамарская и И.С. Новикова установили: «Как педагоги-психологи, так и психологи-консультанты испытывают эмоциональное выгорание и проявляется это, прежде всего, в деперсонализации и циничном отношении к окружению. А также, 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» [60].

Характеризуя социально-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания психологов разных профессиональных сфер деятельности, С.А. Красненкова и Л.Н. Гридяева пришли к выводу: «Самый высокий уровень эмоционального истощения выявлен у психологов уголовно-исполнительной системы (75 %). У психологов сферы образования результаты распределились практически поровну на низком и высоком уровне (по 45 %). У медицинских психологов высокий уровень выявлен лишь у 25 % испытуемых, а низкий – у 40%. Самый высокий уровень психического выгорания был диагностирован у психологов уголовно-исполнительной системы – 80 %, а затем у психологов сферы образования – 65 %; у медицинских психологов высокий уровень выявлен у 45 % испытуемых. Психологи сферы образования и медицинские психологи в большей степени, по сравнению с психологами уголовно-исполнительной системы, констатировали готовность сменить работу, если другая окажется более высокооплачиваемой, интересной и творческой» [35].

О.А. Конопкин и Г.С. Прыгин в своих работах продемонстрировали, что психологи с высоким уровнем автономности и самостоятельности значительно лучше и продуктивнее используют обратную связь о результатах своей деятельности. Они умеют грамотно и качественно корректировать свою работу с учетом полученной информации, а также готовы нести полную ответственность за её итоги [52].

В то же время, как показало исследование Л.Л. Гальпериной, уже на

этапе обучения в ВУЗе у будущих психологов начинают формироваться профессионально-важные особенности. Сравнивая студентов-психологов 4 курса и работающих по специальности педагогов-психологов, автор выявила, что среди последних значительно выше процент людей с интернальным локусом контроля (83,3 % против 14,4 % у студентов) [21].

Интересные данные получены А.А. Казарян относительно динамики смысложизненных ориентаций в связи с возрастом. Исследователь установила, что для людей с доминирующим витальным типом личности (то есть ориентированных на ценности простого выживания и удовлетворения базовых потребностей) с годами характерно снижение уровня самоактуализации [28].

Что касается ценностно-смысловых ориентиров студентов-психологов, то по данным А.Э. Арап, для них наиболее значимыми являются такие ценности как любовь, семья и здоровье. При этом молодые люди, получающие психологическое образование, отличаются выраженной целеустремленностью, стремлением к независимости, самосовершенствованию и достижению материального благополучия [7]. Эти результаты хорошо согласуются с данными Л.А. Казаковой, согласно которым современная молодежь в целом более ориентирована на реальную жизнь и практическую деятельность, нежели на виртуальные симуляторы и иллюзорные миры [27].

Особого внимания заслуживает проблема профессионального и эмоционального выгорания психологов-консультантов. По данным Е.В. Юдиной, специалисты с высоким уровнем жизнестойкости более успешно справляются с экзистенциальной тревогой и неопределенностью, характерными для консультативной работы. В то же время психологи с недостаточным уровнем вовлеченности в процесс более подвержены эмоциональному истощению и профессиональной деформации [71].

На важнейшую роль жизнестойкости указывают и результаты масштабного исследования Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой,

Е.Ю. Мандриковой, Е.Н. Осина и А.В. Плотниковой. Ученые эмпирически доказали, что именно это качество во многом определяет готовность человека принимать новые, неопределенные ситуации, сохраняя при этом внутреннюю стабильность и продуктивность [38].

Таким образом, накопленные на сегодняшний день научные данные позволяют сделать вывод, что профессия психолога-консультанта предъявляет высокие требования к личности специалиста. Такая работа сопряжена с постоянным риском эмоционального выгорания и профессиональных деформаций, проявляющихся, в деперсонализации и цинизме по отношению к клиентам. Психологи, обладающие высоким уровнем личностной автономии и жизнестойкости, способны эффективно использовать свой профессиональный и личностный потенциал, сохраняя вовлеченность, осмысленность и ответственность в работе.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов

2.1 Характеристика методологической базы и выбранных методик исследования

Диагностический инструментарий.

Опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания», автор В.В. Бойко (1996).

Цель – изучить уровень эмоционального выгорания.

Симптомы: «Переживание обстоятельств», «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Тревога и депрессия», «Неадекватное реагирование», «Эмоциональная дезориентация», «Расширение сферы экономики», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность», «Личностная отстраненность», «Психосоматические нарушения».

Фазы: «Напряжение», «Резистенция», «Истощение».

Опросник «Уровень субъективного контроля», авторы Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд (1984).

Цель – диагностика интернальности/экстернальности.

Шкалы: «Интернальность в области достижений», «Интернальность в области неудач», «Интернальность в области семейных отношений», «Интернальность в области производственных отношений», «Интернальность в области межличностных отношений», «Интернальность в области здоровья и болезни», «Общая интернальность».

Тест смысложизненных ориентаций», авторы Дж. Крамбо, Л. Махолик (1964), адаптация Д.А. Леонтьев (1988).

Цель – диагностика смысложизненных ориентаций.

Шкалы: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь», «Общий уровень осмысленности жизни».

Тест жизнестойкости, автор С. Мадди (1984), адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006).

Цель – диагностика жизнестойкости.

Шкалы: «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», «Интегральный показатель жизнестойкости».

Эмпирическая база исследования: ООО «Экзистенция».

Характеристика выборки исследования: в исследовании приняли участие 60 респондентов (30 мужчин и 30 женщин) в возрасте от 23 до 40 лет. Все респонденты работают психологами и проживают на территории г. Москва.

Представим социально-демографические показатели выборки по результатам анкетирования в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты социально-демографической анкеты в общей выборке респондентов (n=60)

| Шкала | Ответ | Количество человек | Проценты |
|-----------------|--------------------------|--------------------|----------|
| Пол | Мужской | 30 | 50% |
| | Женский | 30 | 50% |
| Возраст | От 23 до 30 лет | 38 | 63% |
| | От 31 до 40 лет | 22 | 37% |
| Образование | Высшее профессиональное | 48 | 80% |
| | Среднее профессиональное | 10 | 17% |
| | Среднее специальное | 2 | 3% |
| Семейный статус | Замужем/женат | 36 | 60% |
| | Не замужем/не женат | 24 | 40% |
| Наличие детей | Есть дети | 32 | 53% |
| | Нет детей | 28 | 47% |
| Уровень дохода | Низкий | 18 | 30% |
| | Средний | 26 | 43% |
| | Высокий | 16 | 27% |

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, мы видим, что в выборке 30 мужчин (50%) и 30 женщин (50%).

38 респондентов находятся в возрасте от 23 до 30 лет (63%), 22 респондента в возрасте от 31 до 40 лет (37%).

48 респондентов имеют высшее профессиональное образование (80%), 10 респондентов – среднее профессиональное образование (17%), у 2 респондентов – среднее специальное (3%).

36 респондентов замужем/женаты (60%), 24 респондента – не замужем/не женаты (40%).

У 32 респондентов есть дети (53%), у 24 респондентов – детей нет (47%).

У 18 респондентов низкий уровень дохода (30%), у 26 респондентов – средний (43%), у 16 респондентов – высокий (27%).

Методы математико-статистического анализа:

- критерий Колмогорова-Смирнова – применяется для проверки гипотезы о принадлежности значений двух независимых выборок к одному и тому же закону распределения;
- U-критерий Манна-Уитни – непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями.

2.2 Анализ результатов исследования психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов

Первой методикой мы использовали опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания», автор В.В. Бойко (1996). Результаты выраженности симптомов эмоционального выгорания у мужчин и женщин представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Выраженность симптомов эмоционального выгорания у мужчин и женщин

| Шкала | Мужчины | | Женщины | |
|---|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | 5,3 | 0,65 | 16,2 | 8,03 |
| Неудовлетворенность собой | 7,8 | 0,71 | 20,5 | 10,3 |
| «Загнанность в клетку» | 7,9 | 0,69 | 12,6 | 4,20 |
| Тревога и депрессия | 11 | 0,85 | 11,9 | 4 |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 8,3 | 0,68 | 18,3 | 7,86 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | 8,1 | 0,68 | 18,6 | 7,92 |
| Расширение сферы экономии эмоций | 11,1 | 0,80 | 18,2 | 8,20 |
| Редукция профессиональных обязанностей | 7,9 | 0,66 | 18,4 | 8,04 |
| Эмоциональный дефицит | 7,5 | 4,05 | 7,4 | 0,86 |
| Эмоциональная отстраненность | 7,7 | 4,16 | 7,6 | 0,77 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | 7,5 | 3,90 | 7,6 | 0,77 |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | 7,2 | 4,29 | 8,3 | 0,71 |

Исходя из результатов, представленных в таблице 2, мы видим, что преобладающими симптомами эмоционального выгорания у мужчин являются «тревога и депрессия» и «расширение сферы экономии эмоций», а у женщин – «неудовлетворенность собой», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация» и «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций». Для того чтобы более детально осветить обнаруженные закономерности и тенденции, предлагается использовать метод визуализации

полученных данных через составление диаграммы, отображенной на рисунке 1.

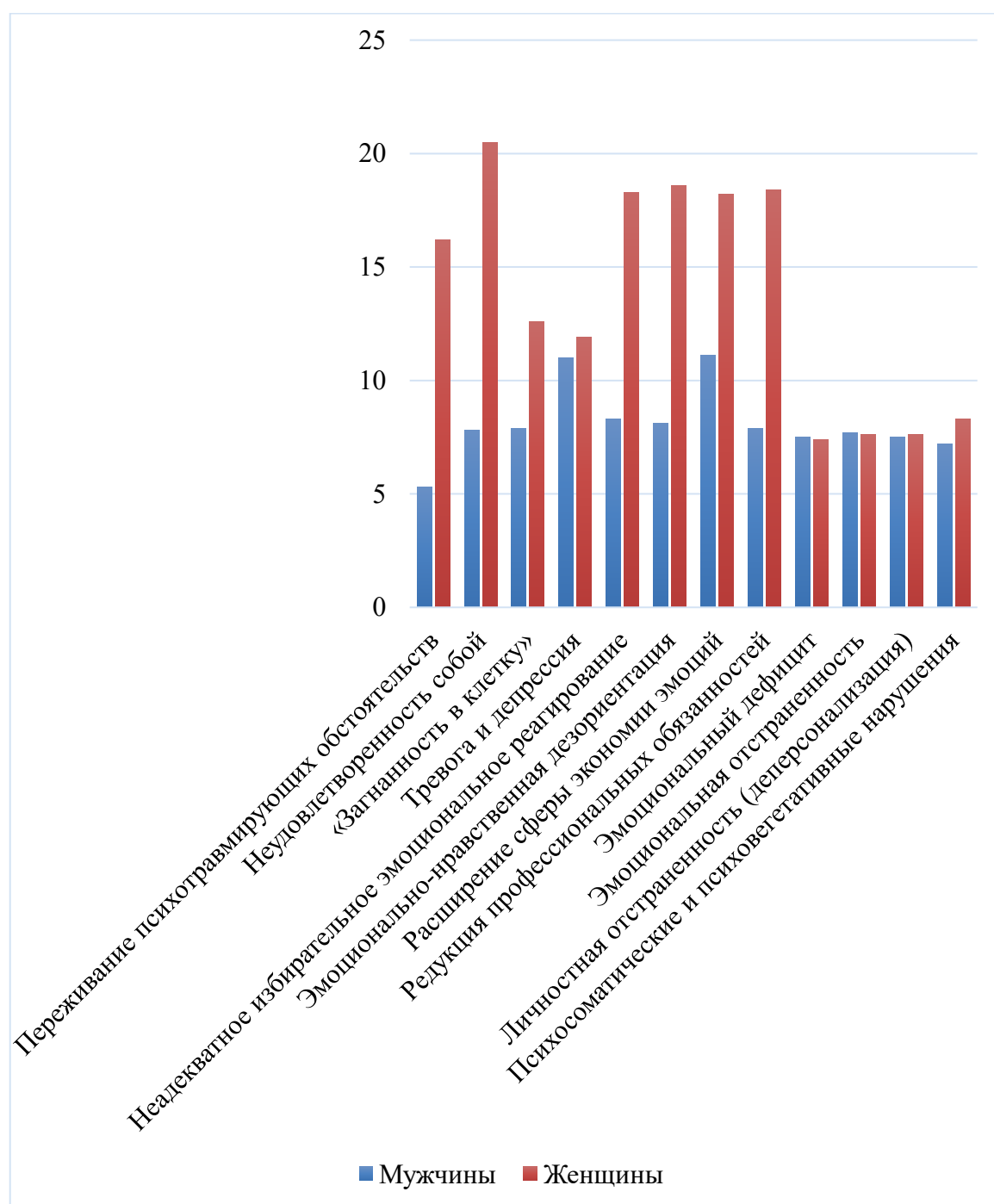


Рисунок 1 – Выраженность симптомов эмоционального выгорания у мужчин и женщин

Исходя из результатов, представленных в таблице 2 и на рисунке 1, мы видим, что низкая выраженность симптома «переживание

психотравмирующих обстоятельств» ($5,3 \pm 0,65$) свидетельствует о том, что мужчинам характерно воспринимать профессиональную деятельность и межличностные отношения, как оптимальные. Высокая выраженность симптома «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($16,2 \pm 8,03$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно воспринимать условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие.

Низкая выраженность симптома «неудовлетворенность собой» ($7,8 \pm 0,71$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственна удовлетворенность собой, своей профессиональной деятельностью. Высокая выраженность симптома «неудовлетворенность собой» ($20,5 \pm 10,3$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой, как профессионалом.

В исследовании были выявлены разные показатели в переживании состояния «загнанность в клетку» между мужчинами и женщинами. У мужской части выборки средний показатель данного симптома составил 7,9 с стандартным отклонением 0,69, что указывает на предрасположенность к быстрой адаптации и разработке стратегий преодоления проблем в сложных обстоятельствах. В контрасте с этим, у женщин среднее значение симптома значительно выше – 12,6 с стандартным отклонением 4,20, что может свидетельствовать о более глубоком переживании тупиковых ситуаций и возможном стремлении к смене профессиональной сферы или места работы в ответ на эти чувства.

Средняя выраженность симптома «тревога и депрессия» у мужчин ($11 \pm 0,85$) и женщин ($11,9 \pm 4$) свидетельствует о том, что им свойственно умеренное ощущение тревожного, апатичного или депрессивного состояния при воздействии стрессогенных факторов.

Низкая выраженность симптома «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($8,3 \pm 0,68$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственно контролировать свое настроение и поведения,

понимая полноту ответственности за профессиональную деятельность. Высокая выраженность симптома «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($18,3 \pm 7,86$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения.

Анализ уровня проявления характеристики, обозначенной как «эмоционально-нравственная дезориентация», с показателем $8,1 \pm 0,68$ для мужской группы испытуемых, позволяет сделать вывод о высокой степени ответственности мужчин в контексте их профессиональной активности и стремлении к соблюдению установленных стандартов и требований без признаков равнодушия. В то же время, значение данного симптома, равное $18,6 \pm 7,92$, для женской группы указывает на предрасположенность женщин к проявлению равнодушия в профессиональных взаимоотношениях.

Средняя выраженность симптома «расширение сферы экономии эмоций» ($11,1 \pm 0,80$) демонстрирует различия в эмоциональном поведении между мужчинами и женщинами. У мужчин этот показатель составил $11,1 \pm 0,80$, что указывает на их склонность к эмоциональной открытости и способность к эмпатии в контексте межличностных связей. В то время как у женщин показатель был значительно выше – $18,2 \pm 8,20$, что может свидетельствовать о более высокой степени эмоциональной сдержанности, склонности к отдалению и предпочтению ограничивать общение. Эти данные подчеркивают различия в эмоциональном взаимодействии между полами, где мужчины проявляют большую открытость по сравнению с женщинами, которые, в свою очередь, демонстрируют тенденцию к эмоциональному отстранению.

Низкая выраженность симптома «редукция профессиональных обязанностей» ($7,9 \pm 0,66$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственно стремление к саморазвитию посредством достижения целей, ответственное выполнение профессиональных обязанностей. Высокая выраженность симптома «редукция профессиональных обязанностей» ($18,4 \pm 8,04$)

свидетельствует о том, что женщинам свойственно свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

Низкая выраженность симптома «эмоциональный дефицит» у мужчин ($7,5 \pm 4,05$) и женщин ($7,4 \pm 0,86$) свидетельствует о том, что им свойственна эмоциональная чувственность на фоне переутомления, эмоциональный вклад в работе.

Низкая выраженность симптома «эмоциональная отстраненность» у мужчин ($7,7 \pm 4,16$) и женщин ($7,6 \pm 0,77$) свидетельствует о том, что им свойственно свойственна открытость в понимании своих и чужих эмоций, а также эмоциональная открытость в межличностном взаимодействии.

Низкая выраженность симптома «личностная отстраненность (деперсонализация)» у мужчин ($7,5 \pm 3,90$) и женщин ($7,6 \pm 0,93$) свидетельствует о том, что им свойственно адекватное, уважительное отношение к коллегам.

Низкая выраженность симптома «психосоматические и психовегетативные нарушения» у мужчин ($7,2 \pm 4,29$) и женщин ($8,3 \pm 0,71$) свидетельствует о том, что им свойственно хорошее самочувствие, спокойный сон, отсутствие головной боли или повышенного артериального давления.

Таким образом, проведя подробное описание выраженности симптомов, сгруппируем их в три фазы эмоционального выгорания в таблице 3.

Таблица 3 – Выраженность фаз и интегрального показателя эмоционального выгорания у мужчин и женщин

| Фаза и интегральный показатель эмоционального выгорания | Мужчины | | Женщины | |
|---|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Фаза напряжения | 32,1 | 1,64 | 61,2 | 24,8 |
| Фаза резистенции | 35,4 | 1,30 | 73,5 | 31,6 |
| Фаза истощения | 29,9 | 16,2 | 31 | 1,33 |

Продолжение таблицы 3

| Фаза и интегральный показатель эмоционального выгорания | Мужчины | | Женщины | |
|---|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Интегральный показатель эмоционального выгорания | 97,4 | 16 | 165,7 | 56,3 |

Исходя из результатов, представленных в таблице 3, мы видим, что у мужчин интегральный показатель эмоционального выгорания имеет низкую выраженность, а у женщин – среднюю. Для того, чтобы более детально проанализировать и визуализировать полученные результаты, было решено применить методику графического изображения данных с использованием диаграммы, представленной на рисунке 2.

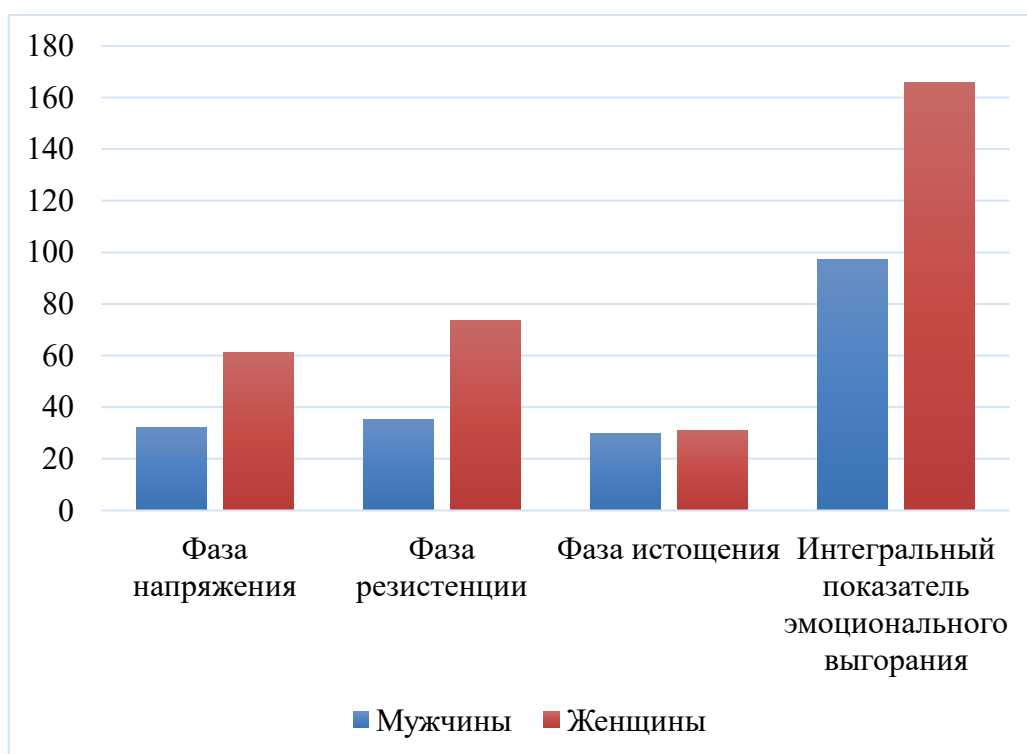


Рисунок 2 – Выраженность фаз и интегрального показателя эмоционального выгорания у мужчин и женщин

Исходя из результатов, представленных в таблице 3 и на рисунке 2, мы видим, что низкая выраженность фазы напряжения ($32,1 \pm 1,64$) свидетельствует о том, что мужчинам характерно воспринимать профессиональную деятельность и межличностные отношения, как оптимальные, удовлетворенность собой, своей профессиональной деятельностью, быстрое решение проблем и планирование действий в затруднительных ситуациях, умеренное ощущение тревожного, апатичного или депрессивного состояния при воздействии стрессогенных факторов. Высокая выраженность фазы напряжения ($61,2 \pm 24,8$) свидетельствует о том, что женщины часто переживают психоэмоциональные трудности на рабочем месте, включая стресс, вызванный межличностными отношениями в профессиональной среде, а также ряд негативных эмоций по отношению к собственной профессиональной роли. Это может проявляться в виде неудовлетворенности своей профессиональной деятельностью, усиленного самокритичного отношения к себе как к специалисту, ощущения застоя и отсутствия перспектив, что, в свою очередь, порождает желание сменить работу или сферу деятельности.

Низкая выраженность фазы резистенции ($35,4 \pm 1,30$) свидетельствует о том, что мужчинам контролировать свое настроение и поведения, понимая полноту ответственности за профессиональную деятельность, ответственность к своей профессиональной деятельности, выполнение всех норм и требований, не проявляя безразличия, эмоциональная открытость, проявление эмпатии в межличностных отношениях, стремление к саморазвитию посредством достижения целей, ответственное выполнение профессиональных обязанностей. Высокая выраженность фазы резистенции ($73,5 \pm 31,6$) свидетельствует о том, что женщинам характерно не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения, развитие безразличия в профессиональных отношениях, эмоциональная замкнутость.

Низкая выраженность фазы истощения у мужчин ($29,9 \pm 16,2$) и женщин ($31 \pm 1,33$) свидетельствует о том, что им свойственна эмоциональная чувственность на фоне переутомления, эмоциональный вклад в работе, открытость в понимании своих и чужих эмоций, а также эмоциональная открытость в межличностном взаимодействии, адекватное, уважительное отношение к коллегам, хорошее самочувствие, спокойный сон.

По результатам всех фаз мы суммировали показатели и получили выраженность уровня синдрома эмоционального выгорания. Таким образом, у мужчин интегральный показатель эмоционального выгорания имеет низкую выраженность ($97,4 \pm 16$), у женщин – среднюю ($165,7 \pm 56,3$).

В ходе последующего шага нашего исследовательского процесса, осуществлялась оценка уровней эмоционального истощения среди представителей обоих полов. Для этой цели был применен инструментарий, известный как опросник «Уровень субъективного контроля», разработанный Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткиндоном в 1984 году. Выраженность шкал субъективного контроля у мужчин и женщин представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Выраженность шкал субъективного контроля у мужчин и женщин

| Шкала субъективного контроля | Мужчины | | Женщины | |
|---|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Общая интернальность | 6,7 | 2,20 | 4,5 | 1,83 |
| Интернальность в области достижений | 7,4 | 1,92 | 4,9 | 1,84 |
| Интернальность в области неудач | 6,8 | 0,76 | 4,3 | 2,89 |
| Интернальность в области семейных отношений | 6,5 | 0,90 | 6,4 | 0,82 |
| Интернальность в области производственных отношений | 5,3 | 0,75 | 4,4 | 2,47 |
| Интернальность в области межличностных отношений | 6,4 | 0,81 | 6,3 | 0,84 |
| Интернальность в области здоровья и болезни | 7,1 | 1,72 | 7,1 | 0,71 |

Исходя из результатов, представленных в таблице 4, мы видим, что показатели у мужчин имеют высокую выраженность, что свидетельствует о преобладании интернального локуса контроля, а у женщин – низкую, что демонстрирует преобладание экстернального локуса контроля. Для наглядной демонстрации воспользуемся построением диаграммы и изобразим ее на рисунке 3.

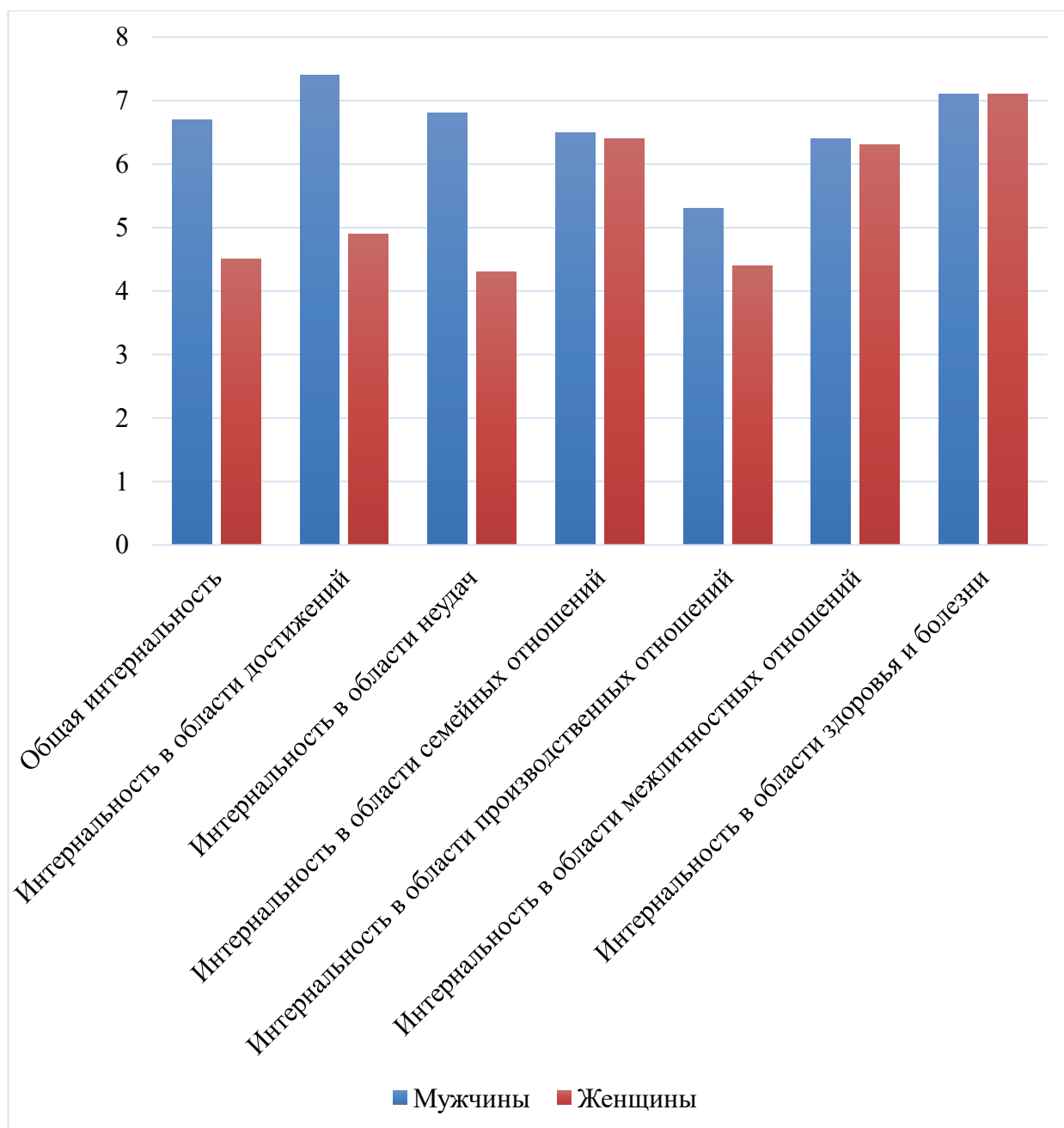


Рисунок 3 – Выраженность шкал субъективного контроля у мужчин и женщин

Исходя из результатов, представленных в таблице 4 и на рисунке 3, мы видим, что высокие показатели по шкале «интернальность в области достижений» ($7,4 \pm 1,92$) свидетельствуют о том, что мужчинам свойственен высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале «интернальность в области достижений» ($4,9 \pm 1,84$) свидетельствуют о том, что женщинам свойственен низкий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями.

Высокие показатели по шкале «интернальность в области неудач» ($6,8 \pm 0,76$) свидетельствуют о том, что мужчинам свойственен высокий уровень субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям и склонность обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Анализ данных, касающихся шкалы «интернальность в области неудач», где средний показатель составил 4,9 с стандартным отклонением 1,84, указывает на низкий уровень восприятия личного влияния на неблагоприятные жизненные обстоятельства среди женщин. Это проявляется в тенденции приписывать вину за различные трудности и проблемы окружающим. С другой стороны, обработка данных по шкале «интернальность в области семейных отношений» выявила значительные показатели у представителей обоих полов – 6,5 с стандартным отклонением 0,90 для мужчин и 6,4 с стандартным отклонением 0,82 для женщин. Эти результаты подразумевают высокую степень осознания и принятия ответственности за события и ситуации, возникающие в пределах семейной сферы.

В контексте исследования влияния гендерных различий «интернальность в области производственных отношений», данные указывают на значительную разницу между мужчинами и женщинами. Средний показатель, достигнутый мужчинами, составляет 5,3 с стандартным отклонением 0,75, что подчеркивает их склонность к интернализации

ответственности за организацию трудового процесса, взаимодействие в коллективе и личное профессиональное развитие. В противоположность этому, женщины демонстрируют показатель в 4,4 с гораздо более высоким стандартным отклонением 2,47, что свидетельствует о тенденции придавать большее значение экстермальным факторам, таким как управленческие решения, отношения с коллегами и факторы случайности.

Высокие показатели по шкале «интернальность в области межличностных отношений» у мужчин ($6,4 \pm 0,81$) и женщин ($6,3 \pm 0,84$) свидетельствуют о том, что им свойственна склонность считать себя ответственными за построение межличностных отношений с окружающими.

Высокие показатели по шкале «интернальность в области здоровья и болезни» у мужчин ($7,1 \pm 1,72$) и женщин ($7,1 \pm 0,71$) свидетельствуют о том, что им свойственно считать себя во многом ответственным за свое здоровье.

Высокие показатели по шкале общей интернальности ($6,7 \pm 2,20$) свидетельствуют о преобладании интернального локуса контроля и о том, что у мужчин большинство важных событий в жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Низкие показатели по общей интернальности ($4,5 \pm 1,83$) свидетельствуют о том, что женщины склонны к низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Индивиды, классифицируемые как экстерналы, часто не улавливают корреляции между их акциями и важными событиями в их экзистенции, ощущая себя неспособными влиять на их исход. Склонность таких личностей заключается в убеждении, что внешние обстоятельства или действия со стороны других играют ключевую роль в формировании их жизненного пути. Анализируя разнообразные эмпирические исследования, можно выявить, что экстерналы характеризуются повышенным уровнем тревоги и беспокойства. Эти личности также склонны к конформизму, проявляют низкую

толерантность к отличающимся мнениям и поведению, а также имеют тенденцию к увеличенной агрессивности. В сравнении с интерналами, которые считают, что они обладают контролем над своей жизнью, экстерналы менее популярны в социальных кругах.

Следующей методикой мы использовали тест жизнестойкости, автор С. Мадди (1984), адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова (2006). Результаты выраженности шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин

| Шкалы и интегральный показатель жизнестойкости | Мужчины | | Женщины | |
|--|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Вовлеченность | 35,1 | 1 | 22,3 | 6,91 |
| Контроль | 31,1 | 9,95 | 16,3 | 5,76 |
| Принятие риска | 22,6 | 0,93 | 22,7 | 1,32 |
| Интегральный показатель жизнестойкости | 88,9 | 9,91 | 61,3 | 12,5 |

Исходя из результатов, представленных в таблице 5, мы видим, что интегральный показатель жизнестойкости у мужчин имеет среднюю выраженность, у женщин – низкую. Отообразим выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин на рисунке 4.

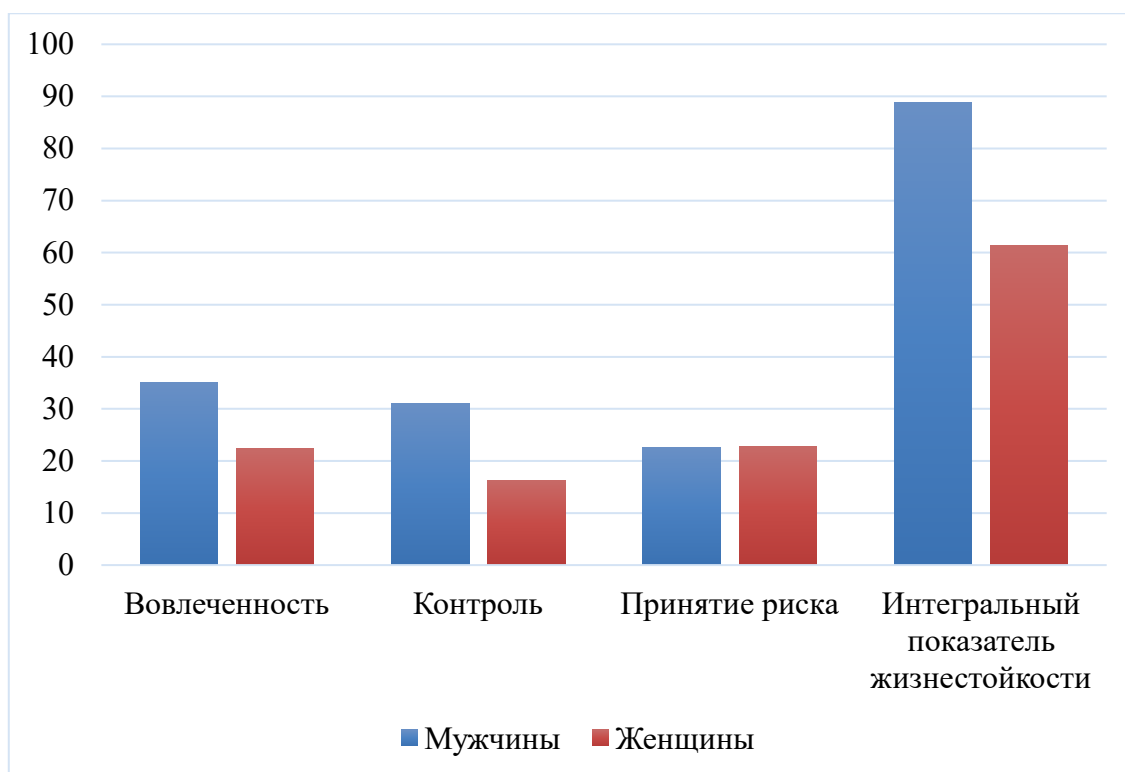


Рисунок 4 – Выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин

Исходя из результатов, представленных в таблице 5 и на рисунке 4, мы видим, что высокие показатели по шкале «вовлеченность» ($35,1 \pm 1$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственен поиск нечто стоящего и интересного для личности, удовольствие от собственной деятельности. Низкие показатели по шкале «вовлеченность» ($22,3 \pm 6,91$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Высокие показатели по шкале «контроль» ($31,1 \pm 9,95$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственна убежденность во влиянии борьбы на результат происходящего. Низкие показатели по шкале «контроль» ($16,3 \pm 5,76$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно ощущение собственной беспомощности.

Высокие показатели по шкале «принятие риска» у мужчин ($22,6 \pm 0,93$) и женщин ($22,7 \pm 1,32$) свидетельствует о том, что им свойственна убежденность

во влиянии событий на развитие знаний, извлекаемых из позитивного или негативного опыта.

Средняя выраженность интегрального показателя жизнестойкости ($88,9 \pm 9,91$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственен поиск нечего стоящего и интересного для личности, удовольствие от собственной деятельности, убежденность во влиянии борьбы на результат происходящего, убежденность во влиянии событий на развитие знаний, извлекаемых из позитивного или негативного опыта. Низкая выраженность интегрального показателя жизнестойкости ($61,3 \pm 12,5$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни, ощущение собственной беспомощности, убежденность во влиянии событий на развитие знаний, извлекаемых из позитивного или негативного опыта.

Заключительной методикой мы использовали тест смысловых ориентаций», авторы Дж. Крамбо, Л. Махолик (1964), адаптация Д.А. Леонтьев (1988). Результаты выраженности шкал и интегрального показателя осмысленности жизни у мужчин и женщин представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин

| Шкалы и интегральный показатель осмысленности жизни | Мужчины | | Женщины | |
|---|------------------|------------------------|------------------|------------------------|
| | среднее значение | стандартное отклонение | среднее значение | стандартное отклонение |
| Цели в жизни | 27,4 | 0,81 | 27,3 | 1,05 |
| Процесс жизни | 27,1 | 7,14 | 13,6 | 8,10 |
| Результативность жизни | 21,6 | 7,87 | 13,6 | 1,03 |
| Локус контроля – Я | 17,5 | 0,94 | 8,1 | 0,76 |
| Локус контроля – жизнь | 25,2 | 6,09 | 25,2 | 6,17 |
| Общий уровень осмысленности жизни | 118,7 | 20,6 | 87,8 | 15 |

Исходя из результатов, представленных в таблице 6, мы видим, что интегральный показатель осмысленности жизни у мужчин имеет среднюю выраженность, у женщин – низкую. Отобразим выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин на рисунке 5.

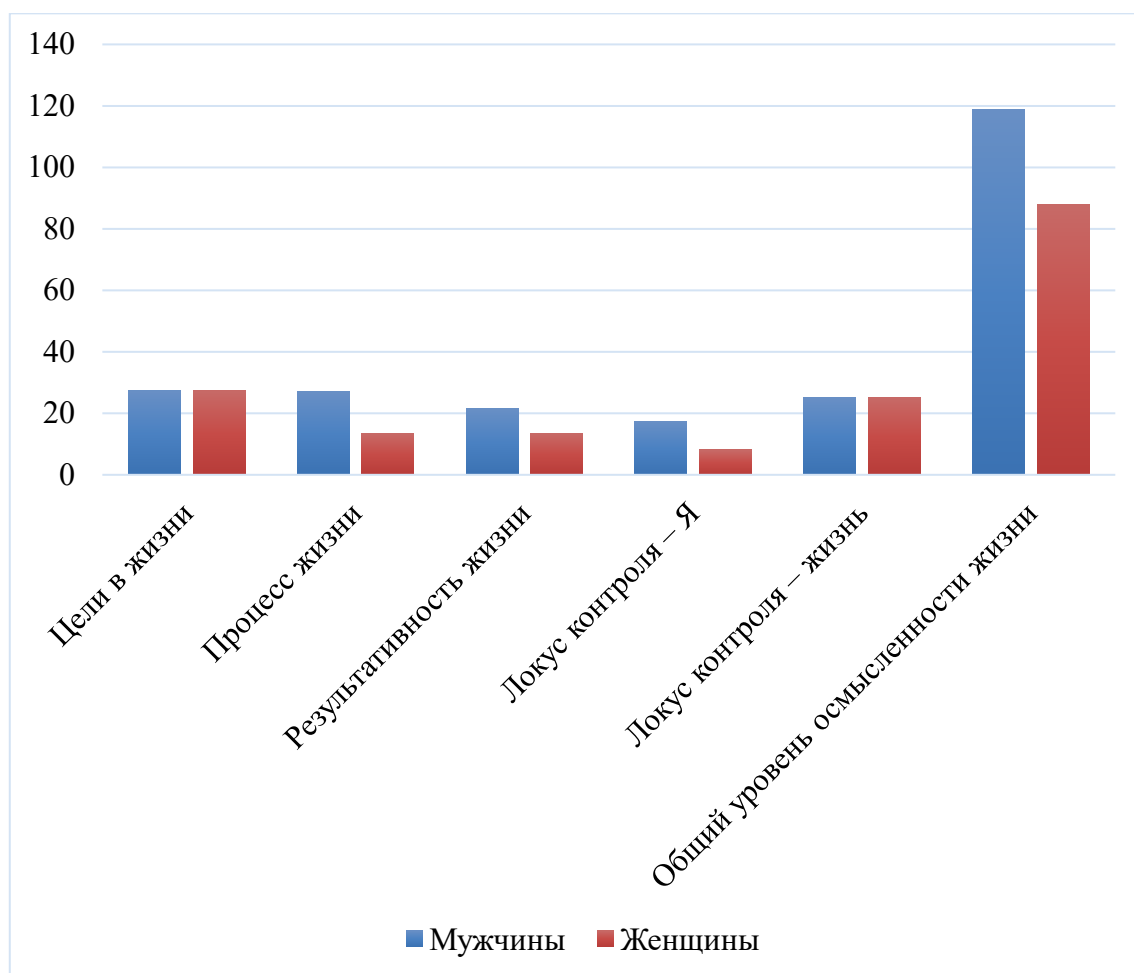


Рисунок 5 – Выраженность шкал и интегрального показателя жизнестойкости у мужчин и женщин

Исходя из результатов, представленных в таблице 6 и на рисунке 5, мы видим, что выраженность шкалы «цели в жизни» ($27,4 \pm 0,81$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственно построение целей, их достижение в своей жизни. Выраженность шкалы «цели в жизни» ($27,3 \pm 1,05$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно построение целей, их достижение в своей жизни.

Выраженность шкалы «процесс жизни» ($27,1 \pm 7,14$) свидетельствует о том, что мужчинам характерно восприятие своей жизни, как интересной, эмоционально насыщенной, наполненную смыслом. Выраженность шкалы «процесс жизни» ($13,6 \pm 8,10$) свидетельствует о том, что женщинам характерно восприятие своей жизни, как неинтересной, скучной, не наполненной смыслом.

Выраженность шкалы «результативность жизни» ($21,6 \pm 7,87$) свидетельствует о том, что мужчинам характерна удовлетворенность своей самореализацией в прошлом и настоящем, а также осознанность в продуктивности и осмысленности своей жизнедеятельности. Выраженность шкалы «результативность жизни» ($13,6 \pm 1,03$) свидетельствует о том, что женщинам свойственна неудовлетворенность своей самореализацией, отсутствие осмысленности и продуктивности своей жизнедеятельности.

Выраженность шкалы «локус контроля – Я» ($17,5 \pm 0,94$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственна свобода выбора для построения своей жизни, ощущение себя, как сильной личности. Выраженность шкалы «локус контроля – Я» ($8,1 \pm 0,76$) свидетельствует о том, что женщинам свойственно ощущение себя, как слабой личности, не способной выбирать путь для построения жизни.

Выраженность шкалы «локус контроля – жизнь» у мужчин ($25,2 \pm 6,09$) и женщин ($25,2 \pm 6,17$) свидетельствует о том, что им характерна убежденность в контроле своей жизнедеятельности, свободе в принятии решений и их воплощения в жизни.

Средняя выраженность интегрального показателя осмысленности жизни ($118,7 \pm 20,6$) свидетельствует о том, что мужчинам свойственно построение целей, их достижение в своей жизни, восприятие своей жизни, как интересной, эмоционально насыщенной, наполненную смыслом, удовлетворенность своей самореализацией в прошлом и настоящем, а также осознанность в продуктивности и осмысленности своей жизнедеятельности, свобода выбора для построения своей жизни, ощущение себя, как сильной личности,

убежденность в контроле своей жизнедеятельности, свободе в принятии решений и их воплощения в жизни.

Низкая выраженность интегрального показателя осмысленности жизни ($87,8 \pm 15$) свидетельствуют о том, что женщинам свойственно построение целей, их достижение в своей жизни, восприятие своей жизни, как неинтересной, скучной, не наполненной смыслом, неудовлетворенность своей самореализацией, отсутствие осмысленности и продуктивности своей жизнедеятельности, ощущение себя, как слабой личности, не способной выбирать путь для построения жизни, убежденность в контроле своей жизнедеятельности, свободе в принятии решений и их воплощения в жизни.

На следующем этапе исследования мы проверили выборку на нормальность распределения по одновыборочному критерию Колмогорова-Смирнова и по всем методикам, заявленным в диагностическом инструментарии. В ходе проверки на нормальность распределения, мы определили, что асимптотическая значимость по шкалам меньше 0,05, следовательно, выборка не имеет нормального распределения. В нашем исследовании мы будем использовать непараметрический сравнительный критерий U-Манна-Уитни и непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты сравнительного анализа эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительный анализ эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами (U-Манна-Уитни)

| Симптомы, фазы и интегральный показатель эмоционального выгорания | Средний ранг | | U-Манна-Уитни | p – уровень значимости |
|---|--------------|---------|---------------|------------------------|
| | мужчины | женщины | | |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | 15,53 | 45,47 | 899,000 | 0,05 |
| Неудовлетворенность собой | 22,22 | 38,78 | 698,500 | 0,05 |

Продолжение таблицы 7

| Симптомы, фазы и интегральный показатель эмоционального выгорания | Средний ранг | | U-Манна-Уитни | p – уровень значимости |
|---|--------------|-------|---------------|------------------------|
| «Загнанность в клетку» | 23,20 | 37,80 | 669,000 | 0,05 |
| Тревога и депрессия | 26,70 | 34,30 | 564,000 | 0,089 |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 19,70 | 41,30 | 774,000 | 0,05 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | 19,23 | 41,77 | 788,000 | 0,05 |
| Расширение сферы экономии эмоций | 26,50 | 34,50 | 570,000 | 0,073 |
| Редукция профессиональных обязанностей | 19,08 | 41,92 | 792,500 | 0,05 |
| Эмоциональный дефицит | 27,10 | 33,90 | 552,000 | 0,128 |
| Эмоциональная отстраненность | 26,85 | 34,15 | 559,500 | 0,101 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | 26,63 | 34,37 | 566,000 | 0,083 |
| Психосоматические и психовегетативные нарушения | 26,50 | 34,50 | 570,000 | 0,072 |
| Фаза напряжения | 24,75 | 36,25 | 622,500 | 0,05 |
| Фаза резистенции | 24,90 | 36,10 | 618,000 | 0,05 |
| Фаза истощения | 26,50 | 34,50 | 570,000 | 0,075 |
| Интегральный показатель эмоционального выгорания | 19,85 | 41,15 | 769,500 | 0,05 |

Основываясь на результатах сравнительного анализа, представленного в таблице 7, мы видим, что обнаружены статистически значимые различия по симптомам эмоционального выгорания «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($p \leq 0,05$), «неудовлетворенность собой» ($p \leq 0,05$), «загнанность в клетку» ($p \leq 0,05$), «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($p \leq 0,05$), «эмоционально-нравственная дезориентация» ($p \leq 0,05$), «редукция профессиональных обязанностей» ($p \leq 0,05$) между мужчинами и женщинами. Следовательно, женщинам более свойственно воспринимать условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие, недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой, как профессионалом, ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или профессиональную деятельность, не контролируемое влияние настроения

на профессиональные отношения, развитие безразличия в профессиональных отношениях, свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей, чем мужчинам.

Обнаружены статистически значимые различия по фазам напряжения ($p \leq 0,05$) и резистенции ($p \leq 0,05$) между мужчинами и женщинами. Следовательно, женщинам более свойственно воспринимать условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие, недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой, как профессионалом, ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или профессиональную деятельность, умеренное ощущение тревожного, апатичного или депрессивного состояния при воздействии стрессогенных факторов, неконтролируемое влияние настроения на профессиональные отношения, развитие безразличия в профессиональных отношениях, эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации, свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей, чем мужчинам.

Обнаружены статистически значимые различия по интегральному показателю эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами ($p \leq 0,05$). Следовательно, у женщин уровень эмоционального выгорания выше, чем у мужчин.

По симптомам эмоционального выгорания «тревога и депрессия», «расширение сферы экономии эмоций», «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность (деперсонализация)», «психосоматические и психовегетативные нарушения», по фазе истощения между мужчинами и женщинами статистически значимых различий не обнаружено.

Результаты сравнительного анализа психологических факторов эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительный анализ психологических факторов эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами (U-Манна-Уитни)

| Психологические факторы эмоционального выгорания | Средний ранг | | U-Манна-Уитни | p – уровень значимости |
|---|--------------|---------|---------------|------------------------|
| | мужчины | женщины | | |
| Общая интернальность | 39,47 | 21,53 | 181,000 | 0,05 |
| Интернальность в области достижений | 40,68 | 20,32 | 144,500 | 0,05 |
| Интернальность в области неудач | 36,30 | 24,70 | 276,000 | 0,05 |
| Интернальность в области семейных отношений | 31,23 | 29,77 | 428,000 | 0,729 |
| Интернальность в области производственных отношений | 35,05 | 25,95 | 313,500 | 0,05 |
| Интернальность в области межличностных отношений | 31,57 | 29,43 | 418,000 | 0,613 |
| Интернальность в области здоровья и болезни | 32,80 | 28,20 | 381,000 | 0,291 |
| Вовлеченность | 44,55 | 16,45 | 28,500 | 0,05 |
| Контроль | 41,47 | 19,53 | 121,000 | 0,05 |
| Принятие риска | 29,97 | 31,03 | 466,000 | 0,800 |
| Интегральный показатель жизнестойкости | 42,93 | 18,07 | 77,000 | 0,05 |
| Цели в жизни | 30,98 | 30,02 | 435,500 | 0,821 |
| Процесс жизни | 41,43 | 19,57 | 122,000 | 0,05 |
| Результативность жизни | 35,27 | 25,73 | 307,000 | 0,05 |
| Локус контроля – Я | 45,50 | 15,50 | 0,000 | 0,05 |
| Локус контроля – жизнь | 29,60 | 31,40 | 477,000 | 0,689 |
| Общий уровень осмысленности жизни | 41,47 | 19,53 | 121,000 | 0,05 |

Исходя из результатов сравнительного анализа, представленного в таблице 8, мы видим, что обнаружены статистически значимые различия по психологическим предикторам эмоционального выгорания «общая интернальность» ($p \leq 0,05$), «интернальность в области достижений» ($p \leq 0,05$), «интернальность в области неудач» ($p \leq 0,05$), «вовлеченность» ($p \leq 0,05$), «контроль» ($p \leq 0,05$), «интегральный показатель жизнестойкости» ($p \leq 0,05$),

«процесс жизни» ($p \leq 0,05$), «результативность жизни» ($p \leq 0,05$), «локус контроля – Я» ($p \leq 0,05$), «интегральный показатель осмысленности жизни» ($p \leq 0,05$) между мужчинами и женщинами.

Следовательно, мужчинам более свойственен высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, за события, происходящие в рабочей жизни, поиск нечто стоящего и интересного для личности, удовольствие от собственной деятельности, убежденность во влиянии борьбы на результат происходящего, восприятие своей жизни, как интересной, эмоционально насыщенной, наполненную смыслом, удовлетворенность своей самореализацией в прошлом и настоящем, а также осознанность в продуктивности и осмысленности своей жизнедеятельности, свобода выбора для построения своей жизни, ощущение себя, как сильной личности, чем женщинам.

По психологическим предикторам эмоционального выгорания «интернальность в области семейных отношений», «интернальность в области межличностных отношений», «интернальность в области здоровья и болезни», «принятие риска», «цели в жизни», «локус контроля – жизнь» между мужчинами и женщинами статистически значимых различий не обнаружено.

Таким образом, мы установили, что существуют различия в выраженности психологических факторов эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами, работающими психологами, а именно: у мужчин-психологов уровень субъективного контроля, жизнестойкость и осмысленности жизни выше, чем у женщин-психологов, в свою очередь у женщин-психологов уровень эмоционального выгорания выше, чем у мужчин-психологов. Гипотеза 2 подтверждена.

На заключительном этапе исследования мы провели корреляционный анализ для выявления связи эмоционального выгорания и личностных особенностей. В связи с тем, что выборка не соответствует нормальному

распределению, для проведения корреляционного анализа мы использовали непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа психологических факторов и интегрального показателя эмоционального выгорания у мужчин представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Корреляционный анализ психологических факторов и интегрального показателя эмоционального выгорания у мужчин (r-Спирмена)

| Психологические факторы | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Интегральный показатель эмоционального выгорания |
|---|-----------------|------------------|----------------|--|
| Общая интернальность | -0,15 | -0,06 | -0,61** | -0,55** |
| Интернальность в области достижений | -0,26 | -0,09 | -0,79** | -0,77** |
| Интернальность в области неудач | 0,05 | -0,16 | -0,24 | -0,20 |
| Интернальность в области семейных отношений | -0,03 | 0,11 | 0,44 | 0,38 |
| Интернальность в области производственных отношений | -0,03 | 0,18 | 0,10 | 0,10 |
| Интернальность в области межличностных отношений | -0,15 | -0,30 | 0,27 | 0,15 |
| Интернальность в области здоровья и болезни | -0,39* | -0,15 | -0,70** | -0,73** |
| Вовлеченность | -0,29 | 0,19 | 0,08 | 0,03 |
| Контроль | -0,23 | -0,15 | -0,84** | -0,81** |
| Принятие риска | -0,03 | -0,01 | 0,11 | 0,11 |
| Интегральный показатель жизнестойкости | -0,33 | -0,06 | -0,75** | -0,73** |
| Цели в жизни | -0,07 | -0,11 | -0,21 | -0,21 |
| Процесс жизни | -0,44* | 0,07 | -0,70** | -0,70** |
| Результативность жизни | -0,38* | 0,07 | -0,68** | -0,66** |
| Локус контроля – Я | -0,10 | 0,19 | 0,13 | 0,17 |
| Локус контроля – жизнь | -0,08 | -0,16 | -0,83** | -0,80** |
| Общий уровень осмысленности жизни | -0,40 | 0,08 | -0,70** | -0,69** |

Примечание – * уровень значимости $p \leq 0,05$, ** уровень значимости $p \leq 0,01$.

Исходя из результатов, представленных в таблице 9, мы видим, что наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «общая интернальность» и фазой истощения ($r=-0,61$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,55$, при $p \leq 0,01$). В соответствии с исследовательскими данными, индивидуальная способность к регуляции восприятия положительных в сравнении с негативными эмоциональными событиями и обстоятельствами, а также принятие личной ответственности за состояние здоровья и возникающие жизненные ситуации в сферах семьи, работы и межличностных отношений, способствует снижению таких явлений, как усталость, чувство опустошенности, пренебрежение к собственным профессиональным успехам, нарушения в профессиональном взаимодействии, склонность к циничному восприятию окружающих, а также развитие психосоматических расстройств и снижение интенсивности эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интернальность в области достижений» и фазой истощения ($r=-0,79$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,77$, при $p \leq 0,01$). Исходя из представленных данных, можно утверждать, что наличие повышенной степени субъективного восприятия контроля над положительными эмоциональными процессами и контекстами влечет за собой снижение таких негативных последствий, как утомляемость, чувство истощения, уменьшение значимости собственных профессиональных успехов, деструкция профессионального общения, формирование цинизма в отношении субъектов коммуникации, а также снижает вероятность возникновения психосоматических расстройств и общего уровня эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интернальность в области здоровья и болезни» и фазой напряжения ($r=-0,39$, при $p \leq 0,05$), фазой истощения ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,73$, при $p \leq 0,01$).

В соответствии с проведенными исследованиями, можно утверждать, что наличие высокой мотивации к активной роли в формировании взаимоотношений с другими лицами способствует снижению восприятия профессиональной среды и межличностных взаимодействий в рамках данной среды как источников психологического дискомфорта. Это, в свою очередь, ведет к уменьшению вероятности возникновения профессионального недовольства, чувства переутомления, эмоционального опустошения, а также к предотвращению уменьшения значимости личных достижений в профессиональной сфере, нарушений в профессиональной коммуникации, формирования цинизма в отношении коллег и развития психосоматических расстройств.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «контроль» и фазой истощения ($r=-0,84$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,81$, при $p \leq 0,01$). Исходя из представленных данных, можно утверждать, что прямая зависимость между степенью уверенности в эффективности сопротивления возникающим проблемам и снижением феноменов, таких как физическое и эмоциональное истощение, уменьшение значимости личных достижений в профессиональной сфере, деградация межпрофессиональных взаимодействий, формирование циничного восприятия профессионального окружения, а также появление психосоматических симптомов и повышенный риск эмоционального истощения, наблюдается.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интегральный показатель жизнестойкости» и фазой истощения ($r=-0,75$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,73$, при $p \leq 0,01$). Следовательно, чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже переутомление, опустошенность, нивелирование собственных профессиональных достижений, нарушение профессиональных коммуникаций, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится

общаться, развитие психосоматических нарушений, уровень эмоционального выгорания.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «процесс жизни» и фазой напряжения ($r=-0,44$, при $p \leq 0,05$), фазой истощения ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$). Исследования показывают, что индивиды, оценивающие своё существование как содержательное и эмоционально обогащённое, проявляют меньшую предрасположенность к восприятию рабочей среды и профессиональных взаимодействий в негативном ключе, что включает в себя психологические травмы, недовольство своей профессиональной ролью и личной эффективностью в данной роли, чувство усталости и пустоты, а также склонность к пренебрежению собственными достижениями в профессиональной сфере.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «результативность жизни» и фазой напряжения ($r=-0,38$, при $p \leq 0,05$), фазой истощения ($r=-0,68$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,66$, при $p \leq 0,01$). Соответственно, можно утверждать, что повышенное чувство удовлетворения от достигнутой самореализации в прошлом и настоящем, вкупе с повышенным осознанием продуктивности и значимости собственного вклада в жизнедеятельность, способствует снижению тенденции к переживанию рабочих условий и профессиональных взаимоотношений как источников психологической травмы. Это также ведет к уменьшению недовольства своей профессиональной ролью и собой как специалистом, сокращению чувства усталости и истощения, предотвращению уменьшения значимости собственных достижений, оптимизации профессионального общения, минимизации развития циничного восприятия окружающих в профессиональной сфере и снижению вероятности возникновения психосоматических расстройств и снижения эмоциональной устойчивости.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «локус контроля – жизнь» и фазой истощения ($r=-0,83$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,80$, при $p \leq 0,01$). Согласно проведённым исследованиям, наличие уверенности в возможности управления собственной жизнью, а также в свободе выбора и реализации решений, способствует уменьшению таких негативных явлений, как усталость, чувство внутренней пустоты, принижение значимости личных профессиональных достижений, деградация профессиональных взаимодействий, формирование циничного восприятия окружающих в профессиональной среде, появление психосоматических расстройств, а также снижение уровня эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интегральный показатель осмысленности жизни» и фазой истощения ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,69$, при $p \leq 0,01$). Данная связь проявляется в уменьшении чувства утомления, эмоционального опустошения, снижении тенденции к девальвации собственных профессиональных достижений, улучшении качества профессиональных взаимодействий, минимизации развития циничного взгляда на процессы и лиц, участвующих в профессиональной сфере, а также в снижении вероятности возникновения психосоматических расстройств и уровня эмоционального выгорания.

Результаты корреляционного анализа психологических факторов и интегрального показателя эмоционального выгорания у женщин представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Корреляционный анализ психологических факторов и интегрального показателя эмоционального выгорания у женщин (r-Спирмена)

| Психологические факторы | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Интегральный показатель эмоционального выгорания |
|---|-----------------|------------------|----------------|--|
| Общая интернальность | -0,65** | -0,73** | 0,10 | -0,67** |
| Интернальность в области достижений | -0,71** | -0,72** | 0,02 | -0,70** |
| Интернальность в области неудач | -0,77** | -0,77** | -0,05 | -0,79** |
| Интернальность в области семейных отношений | 0,12 | 0,30 | -0,04 | 0,26 |
| Интернальность в области производственных отношений | -0,58** | -0,54** | -0,008 | -0,54** |
| Интернальность в области межличностных отношений | -0,04 | -0,20 | 0,19 | -0,13 |
| Интернальность в области здоровья и болезни | -0,24 | -0,15 | 0,14 | -0,18 |
| Вовлеченность | -0,71** | -0,66** | 0,006 | -0,67** |
| Контроль | -0,80** | -0,84** | -0,16 | -0,86** |
| Принятие риска | -0,05 | 0,26 | -0,10 | 0,14 |
| Интегральный показатель жизнестойкости | -0,76** | -0,64** | -0,15 | -0,70** |
| Цели в жизни | 0,25 | 0,24 | 0,16 | 0,26 |
| Процесс жизни | -0,57** | -0,69** | -0,09 | -0,66** |
| Результативность жизни | -0,72** | -0,70** | -0,10 | -0,73** |
| Локус контроля – Я | -0,07 | -0,24 | 0,18 | -0,13 |
| Локус контроля – жизнь | -0,13 | -0,14 | 0,27 | -0,13 |
| Общий уровень осмысленности жизни | -0,77** | -0,79** | 0,03 | -0,81** |

Примечание – * уровень значимости $p \leq 0,05$, ** уровень значимости $p \leq 0,01$.

Исходя из результатов, представленных в таблице 10, мы видим, что наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим

предиктором «общая интернальность» и фазой напряжения ($r=-0,65$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,73$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,67$, при $p \leq 0,01$). В соответствии с проведенными исследованиями, можно утверждать, что индивидуальная способность к регуляции эмоциональных реакций на положительные и отрицательные события в жизни, включая сферы семейных отношений, профессиональной деятельности и общения, в значительной мере влияет на снижение восприимчивости к психотравмирующим факторам в рабочей среде и профессиональных контактах. Это, в свою очередь, приводит к заметному уменьшению недовольства своей профессиональной ролью, снижению эмоционального дистанцирования, уменьшению стремления избегать профессионального и личного общения, а также к общему уменьшению уровня эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интернальность в области достижений» и фазой напряжения ($r=-0,71$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,72$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$). Исходя из представленных данных, можно утверждать, что наличие повышенного уровня индивидуального управления эмоциями в контексте положительных профессиональных и межличностных взаимодействий обратно пропорционально связано с тенденцией переживать психологические травмы, связанные с рабочей средой, ощущать неудовлетворенность от своей профессиональной роли и личных достижений в данной сфере, а также с проявлениями эмоциональной закрытости.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интернальность в области неудач» и фазой напряжения ($r=-0,77$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,77$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,79$, при $p \leq 0,01$). Исследование указывает на обратную корреляцию между уровнем индивидуального переживания контроля над ситуациями, в которых человек склонен возлагать

ответственность за неудачи на себя, и восприятием профессионального окружения и межличностных отношений в рабочем коллективе как источников психологической травмы.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интернальность в области производственных отношений» и фазой напряжения ($r=-0,58$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,54$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,54$, при $p \leq 0,01$). Итак, можно утверждать, что индивиды, которые придают значительное весомость собственным действиям в контексте формирования и развития своей профессиональной сферы, взаимодействий внутри коллектива и личного профессионального роста, демонстрируют более низкие показатели восприятия рабочей среды и межличностных профессиональных отношений в качестве источников психологического дискомфорта.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «вовлеченность» и фазой напряжения ($r=-0,71$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,66$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,67$, при $p \leq 0,01$). Соответственно, можно утверждать, что индивидуальная тенденция к активному поиску значимых и привлекательных аспектов в профессиональной деятельности и извлечению удовлетворения из собственных действий обратно коррелирует с восприятием рабочих условий и профессиональных межличностных взаимодействий в качестве источников психологической травмы. Это также сопровождается снижением уровней профессионального недовольства, самокритики в контексте профессиональной компетентности, эмоциональной замкнутости, чувства отчуждения, стремления к прекращению всех форм коммуникации, сокращению профессиональной активности и, в конечном счете, снижению эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «контроль» и фазой напряжения ($r=-0,80$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,84$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем

эмоционального выгорания ($r=-0,86$, при $p \leq 0,01$). Соответственно, можно утверждать, что повышенное осознание эффективности личных усилий в противостоянии вызовам напрямую коррелирует с уменьшением предрасположенности к восприятию рабочей среды и межличностных профессиональных отношений в качестве источников психологической травмы. Это также связано с сокращением недовольства по отношению к собственной профессиональной активности и личным профессиональным качествам, уменьшением эмоционального отстранения, снижением стремления к прекращению всех форм профессионального общения, уклонением от дальнейшего профессионального развития и снижением уровня эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «интегральный показатель жизнестойкости» и фазой напряжения ($r=-0,76$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,64$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$). В соответствии с проведенными исследованиями, можно утверждать, что повышенная жизненная устойчивость индивида коррелирует с уменьшением его предрасположенности к восприятию рабочей среды и межличностных профессиональных взаимодействий в качестве факторов, вызывающих психологическую травму. Также наблюдается снижение уровня неудовлетворенности собственной профессиональной ролью и личностными качествами в профессиональном контексте, сокращение проявлений эмоциональной недоступности, отстраненности, стремления к прекращению всех форм профессионального общения и минимизации профессиональной активности, а также уменьшение интенсивности симптомов эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «процесс жизни» и фазой напряжения ($r=-0,57$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,69$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,66$, при $p \leq 0,01$). В результате анализа

обнаруживается прямая корреляция между интенсивностью переживаний индивида относительно собственной жизни, воспринимаемой как захватывающий и глубоко эмоциональный процесс, наполненный значимостью, и снижением тенденции к восприятию рабочей среды и межличностных взаимодействий в профессиональном контексте как источников психологической травмы. Это также ведет к уменьшению недовольства своей профессиональной ролью, переживаний некомпетентности в профессиональной сфере, склонности к сокращению профессиональной активности и снижению уровня эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «результативность жизни» и фазой напряжения ($r=-0,72$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,70$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,73$, при $p \leq 0,01$). Соответственно, можно утверждать, что степень удовлетворённости индивидом достигнутыми результатами в своём личностном и профессиональном развитии, а также его способность к осознанию собственной продуктивности и значимости совершаемых жизненных актов, обратно пропорциональна вероятности восприятия рабочей среды и профессиональных взаимоотношений как источников психологического дискомфорта. Это также снижает недовольство собственными профессиональными достижениями, предотвращает эмоциональное отстранение, препятствует сокращению активности в профессиональной сфере и уровню эмоционального истощения.

Наблюдается обратная корреляционная связь между психологическим предиктором «общий уровень осмысленности жизни» и фазой напряжения ($r=-0,77$, при $p \leq 0,01$), фазой резистенции ($r=-0,79$, при $p \leq 0,01$), интегральным показателем эмоционального выгорания ($r=-0,81$, при $p \leq 0,01$). Исследования показывают, что повышенное восприятие смысла в жизни коррелирует с уменьшением вероятности восприятия рабочей среды и межличностных профессиональных отношений как источников психологической травмы. Это

также связано с сокращением недовольства по отношению к собственной профессиональной роли и индивидуальной квалификации, снижением тенденции к эмоциональной замкнутости, а также с уровнем эмоционального истощения.

В ходе исследования было выявлено, что между эмоциональным выгоранием и психологическими аспектами существует определенная корреляция, причем она проявляется по-разному у разных полов. У мужчин-психологов существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области здоровья и болезни, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием, а также, у женщин-психологов существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области неудач, в области производственных отношений, вовлеченности, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием.

Перейдем к обсуждению и интерпретации результатов исследования.

В ходе исследования было выявлено, что мужчины имеют низкую выраженность эмоционального выгорания, высокий уровень субъективного контроля, средние показатели по жизнестойкости и осмысленности жизни.

Мы можем предположить, что это обусловлено рядом факторов:

- ответственность за материальное благополучие семьи. На мужчин в большей степени, чем на женщин, возлагается ответственность за это, от них ожидают успешности и умения решать проблемы;
- биологическая склонность к риску и неопределённости. Мужчины изначально имеют более выраженный уровень жизнестойкости, чем женщины, так как они больше вовлечены в происходящее и сконцентрированы на своём деле;

- позитивный подход к жизни. Жизнестойкие мужчины рассматривают напряжённые ситуации как возможность роста и воспринимают их как возможность преодолеть неблагоприятные обстоятельства;
- определение смысла жизни через собственные ценности и цели. Определив свои цели, мужчина может построить планы и осуществить мечты, которые отвечают его истинному назначению.

В ходе исследования было определено, что женщины имеют средний уровень эмоционального выгорания, низкий уровень субъективного контроля, жизнестойкости и осмысленности жизни.

Мы можем предположить, что это обусловлено рядом факторов:

- переполняющие обязательства. Невозможность справиться с множеством обязанностей, таких как работа, дом, дети и забота о близких. Часто женщины чувствуют необходимость быть идеальными в каждой из этих ролей, что приводит к перегрузке;
- отсутствие поддержки. Недостаток эмоциональной и практической поддержки со стороны партнёра или других членов семьи может усугублять состояние выгорания;
- нереалистичные ожидания. Принятые культурные и социальные нормы, которые налагают на женщин обязанности быть идеальными матерями, жёнами и профессионалами, порой оказываются непосильными;
- отсутствие личного времени. Невозможность находить время для себя, своих увлечений и отдыха приводит к накоплению стресса и усталости;
- эмоциональная нагрузка. Работа с эмоциональными потребностями других, таких как дети или супруг, может быть истощающей, особенно если игнорируются собственные потребности и чувства.

Сравнительный анализ показал, что обнаружены статистически значимые различия по симптомам эмоционального выгорания «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «неадекватное избирательное эмоциональное

реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «редукция профессиональных обязанностей», по фазам напряжения и резистенция, по интегральному показателю эмоционального выгорания, по психологическим предикторам эмоционального выгорания «общая интернальность», «интернальность в области достижений», «интернальность в области неудач», «интернальность в области производственных отношений», «вовлеченность», «контроль», «интегральный показатель жизнестойкости», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля – Я», по интегральному показателю осмысленности жизни между мужчинами и женщинами ($p \leq 0,05$).

Мы можем предположить, что это обусловлено рядом факторов:

- совмещение нескольких ролей. Женщины часто совмещают работу, семью и обязанности по уходу, что увеличивает эмоциональную нагрузку;
- социальные и культурные ожидания. От женщин часто ожидают, что они будут заботиться о других и должны быть эмоционально доступны для других. Это может привести к эмоциональному истощению, поскольку женщины чувствуют, что должны постоянно подавлять свои собственные потребности и эмоции, чтобы заботиться о других;
- характер работы. Многие женщины занимают должности, которые не предполагают принятия важных решений и не позволяют им использовать все свои навыки;
- устойчивость к стрессу. Мужская психика относительно легко переносит сильный, но кратковременный стресс. В аналогичных ситуациях женщина менее устойчива эмоционально, быстро лишается самообладания и теряет способность принимать взвешенные решения.

Корреляционный анализ психологических факторов и эмоционального выгорания у мужчин показал, что существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области здоровья и болезни, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием.

Корреляционный анализ психологических факторов и эмоционального выгорания у женщин показал, что существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области неудач, в области производственных отношений, вовлеченности, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием.

Мы можем предположить, что это обусловлено рядом факторов:

- жизнестойкость помогает человеку эффективнее противостоять стрессам и управлять своей жизнью, что придаёт ей смысл и временную перспективу;
- ответственность можно рассматривать как ресурс совладания со стрессом. Человек с высоким уровнем ответственности ощущает, что сам выбирает свой путь и может внести вклад в изменение мира к лучшему;
- осмысленность жизни положительно связана с удовлетворением от работы и снижает уровень выгорания. Чем сильнее человек ощущает, что прожитая часть его жизни продуктивна и осмысленна, тем в меньшей степени он переживает ситуативную или личностную тревогу, разочарование в жизни.

2.3 Практические рекомендации для коррекции эмоционального выгорания и факторов, способствующих его развитию у психологов

План психологической консультации для работы с эмоциональным выгоранием включает ряд пунктов.

Оценка и диагностика. На данном этапе проводится комплексная оценка состояния клиента с использованием валидных психодиагностических методик. Цель – определение степени выраженности выгорания, его специфики и ключевых мишеней для дальнейшей работы.

Индивидуальная терапия. В рамках индивидуальных сессий ведется работа по осознанию причин и механизмов развития выгорания у конкретного человека. Совместно с клиентом разрабатываются стратегии преодоления, направленные на изменение дезадаптивных установок и моделей поведения.

Обучение необходимым навыкам. Основная задача этого блока – обучить клиента практическим инструментам регуляции эмоционального состояния и управления стрессом. Сюда входит освоение техник: обучение стратегиям снятия напряжения, эмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, mindfulness), тайм-менеджмента и планирования, экологичного выстраивания личных и профессиональных границ.

Групповая терапия и поддержка. Участие в групповых сессиях позволяет клиенту получить важный опыт социальной поддержки, уменьшить чувство изоляции и обменяться успешными стратегиями совладания с другими участниками.

Интеграция и закрепление результатов. На завершающем этапе происходит отработка и закрепление полученных навыков в повседневной жизни, а также разработка плана по профилактике рецидивов в будущем.

Практические рекомендации психологам для профилактики эмоционального выгорания у мужчин-психологов:

- выяснить, как у мужчины обстоят дела с распределением времени. Для этого можно использовать технику «Колесо баланса». Важно обратить внимание на обязательные зоны здоровья и отдыха;
- обучить техникам стресс-менеджмента. Например, медитация, глубокое дыхание, регулярные физические нагрузки помогут улучшить устойчивость к стрессу;
- помочь в оптимизации рабочего процесса. Нужно грамотно распределить обязанности между собой и командой, чтобы предотвратить перегрузку и создать чёткую систему приоритетов;
- признать достижения. Даже маленькие победы и достижения должны быть замечены. Это поможет сохранять позитивное отношение к работе;

– объяснить связь между здоровьем и эффективностью в работе. У клиента должно появиться понимание, что его «горячие» сферы напрямую связаны с самыми проседающими и зависят от них.

Практические рекомендации психологам для профилактики эмоционального выгорания у женщин-психологов:

– выявить ценности и предпочтения. Для этого можно использовать визуализацию, вопросы, метафоры и ассоциации. Затем нужно сопоставить ценности и деятельность: что можно сделать, чтобы в более полной мере реализовать конкретную ценность;

– использовать инструмент «Пирамида логических уровней Диллтса». Он представляет собой несколько последовательных уровней, от низшего к высшему и отражает глубину осознанности человеческой деятельности. На первом уровне нужно оценить окружение: коллектив, близких людей, условия работы и отдыха. На следующем уровне – действия: какие действия осуществляются, что приводят к окружению. В конце – на уровень ценностей: появляется возможность увидеть, какие ценности формируют способности;

– развивать эмоциональный интеллект. Важно помочь клиенту осознавать и управлять собственными эмоциями, чтобы они не мешали принятию решений и не приводили к перегрузке;

– составить план действий. Можно добавить инструменты коучинга, например, составить «линию времени» или модель GROW;

– использовать восстанавливающие техники. Полезно обращаться к ним в начале дня, между сессиями, вечером и при необходимости. Можно выбрать несколько подходящих практик: тонизирующее или успокаивающее дыхание, медитацию, аффирмации, голосовые и телесные практики.

Заключение

В современном динамично меняющемся мире происходят глубокие трансформации всех сфер общественной жизни, что неизбежно влечет за собой изменения в профессиональной деятельности психологов. Психологи, будучи важнейшими агентами социальных взаимодействий, вынуждены адаптироваться к новым реалиям и искать эффективные способы работы с различными группами населения.

Цель исследования заключалась в изучении психологических факторов, способствующих эмоциональному выгоранию у психологов.

Анализ психологической литературы показал, что эмоциональное выгорание понимается как специфический синдром, который возникает у человека в процессе его профессиональной деятельности и выражается в эмоциональном и физическом истощении, отдалении от ближайшего круга взаимодействия, отсутствии планов и интереса. Выгорание есть трехмерный конструкт, включающим в себя три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений.

Уровень субъективного контроля – это склонность человека искать причины своего поведения и приписывать ответственность за его результаты либо внешним обстоятельствам, либо своим усилиям и способностям. Смыслоразнонаправленные ориентации – это целостная система избирательных и сознательных связей, отражающая личностные приоритеты, осмысленность оценок и выборов, наличие целей, удовлетворенность жизнью. Жизнестойкость является интегративным личностным качеством, позволяющим успешно переносить стрессовые ситуации, при этом поддерживая оптимальную работоспособность и сохраняя внутренний баланс и включает в себя три компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска.

Эмпирическое исследование показало, что мужчинам-психологам характерна удовлетворенность собой, своей профессиональной деятельностью, ответственность к своей профессиональной деятельности,

высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, проявление ответственности за здоровье и болезнь, за события, происходящие в семейной, рабочей, межличностной коммуникации жизни, убежденность во влиянии борьбы на результат происходящего.

Женщинам-психологам свойственно воспринимать условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие, недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой, как профессионалом, эмоциональная замкнутость, низкий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями, по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, проявление ответственности за здоровье и болезнь, за события, происходящие в семейной, рабочей, межличностной коммуникации жизни, ощущение собственной беспомощности, неудовлетворенность своей самореализацией, ощущение себя, как слабой личности, неспособной выбирать путь для построения жизни.

Корреляционный анализ показал, что существует связь психологических факторов эмоционального выгорания и эмоционального выгорания у психологов, а именно: у мужчин-психологов существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области здоровья и болезни, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием, а также, у женщин-психологов существует обратная связь общей интернальности, интернальности в области достижений, в области неудач, в области производственных отношений, вовлеченности, контроля, жизнестойкости, процесса и результативности жизни, осмысленности жизни с эмоциональным выгоранием.

Сравнительный анализ показал, что существуют различия в выраженности психологических факторов эмоционального выгорания между мужчинами и женщинами, работающими психологами, а именно: у мужчин-психологов уровень субъективного контроля, жизнестойкость и

осмысленности жизни выше, чем у женщин, в то время как у женщин-психологов уровень эмоционального выгорания выше, чем у мужчин.

Суммируя полученные данные, можно заключить, что основными психологическими факторами риска эмоционального выгорания для представителей профессии психолога являются: экстернальный локус контроля (особенно в сфере достижений и производственных отношений), низкий уровень жизнестойкости (в компонентах вовлеченности и контроля) и недостаточная осмысленность жизни (в аспектах процесса и результативности). Выявленные устойчивые обратные связи между этими переменными и симптомами выгорания указывают на их ключевую роль в генезисе данного синдрома.

Цель исследования достигнута, задачи решены, гипотезы подтвердились.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Абрамов В.А., Алексейчук И.С., Алексейчук А.И. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2018. № 1. С. 117–123.
2. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни. М.: АСТ, 2021. 298 с.
3. Аверьянов А.И. Сущность и развитие ценностно–смысловой сферы личности // Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. 2022. № 2. С.22–39.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: АРДИС, 2022. 214 с.
5. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. 2020. С. 82–90.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания – СПб.: Питер, 2021. 288 с.
7. Арап А.Э. Особенности смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 5. С.1-3.
8. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно–историческое понимание развития человека. М.: НПФ «Смысл», 2022. 610 с.
9. Бабанов С.А. О проблеме эмоционального выгорания у медицинских работников Самары // Медицина труда и промышленная экология. 2019. №9. С. 11–18.
10. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 2019. Т.5. № 3. С. 152–162.
11. Баттиани А. Преодоление безразличия. Нахождение смысла во время перемен. М.: Московский институт психоанализа, 2020. 190 с.
12. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 2019. 122 с.

13. Болучевская В.В., Среда М.А., Маркова А.А. Исследование эмоционального выгорания у студентов психологического факультета // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. 2019. № 3 (15). С. 156–158.
14. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания // Вопросы психологии. 2023. № 2. С. 96–103.
15. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: АСТ, 2020. 152 с.
16. Быков С.В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах // Социологический журнал. 2019. № 1. С.35–55.
17. Веблен Т.Б. Теория праздного класса. М.: Прогресс, 2023. 367 с.
18. Водовская К.С. Локус контроля и его влияние на трудовую деятельность // Студенческий. 2018. № 21. С. 29–30.
19. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. М.: Издательство Юрайт, 2025. 343 с.
20. Волкова Н.В., Долгих Д.Р. Эмоциональное выгорание: симптоматика, группы риска и стадии процесса // Проблемы теории и практики управления развитием социально–экономических систем: 84 Сборник материалов XIV Всероссийской научно–практической конференции. Махачкала: ДГТУ, 2023. С. 103–107.
21. Гальперина Л.Л. К вопросу о личностно значимых качествах современного психолога // Актуальные проблемы психологии и педагогики в современном образовании: материалы II международной заочной научно–практической конференции. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. С. 17–19.
22. Грачева И.Е. Синдром эмоционального выгорания в условиях напряженного ролевого взаимодействия (на примере продавцов–консультантов) // Вестник Тюменского государственного университета. Социально–экономические и правовые исследования. 2021. № 5. С. 120–126.
23. Давудова А.Р. Личностные ценности студентов с интернальным и экстернальным локусом контроля // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 4. С.147–151.

24. Дементий Л.И. Ответственность и локус контроля как личностные основания и ресурсы регуляции пищевого поведения // Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление. Материалы Международной научно–практической конференции, посвященной 25–летию факультета психологии Омского государственного университета им. Ф. М. Достоевского. 2023. С.30–32.

25. Долженко Я.А. К вопросу исследования качеств жизнестойкой личности // Молодой ученый. 2021. № 10. С. 154–156.

26. Жигулина М.А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2021. Т. 35. С. 29–44.

27. Казакова Л.А. Изучение смысложизненных ориентаций студентов-психологов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. № 4. С.235-240.

28. Казарян А.А. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-психологов разных возрастных групп. // Молодой ученый. 2018. № 18 (204). С. 438-443.

29. Калитина А.И. Проблема эмоционального выгорания психологов-педагогов в научной психологии. // Молодой ученый. 2024. № 16 (515). С. 100-102.

30. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01. Краснодар, 2005. 191 с.

31. Ковальчук М.А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики: монография. Ярославль: ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021. 126 с.

32. Колесов С.Г. Локус контроля над поведением людей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2022. № 6. С. 276–278.

33. Кондаков И.М., Нилопец М.Н. Экспериментальное исследование структуры и личностного контекста локуса контроля // Психологический журнал. 2020. Т. 16. № 1. С. 43–52.
34. Кочуров М.Г. Связь копинг–стратегий с локусом контроля // Международный научно–исследовательский журнал. 2020. № 1 (91). С. 40–43.
35. Красненкова С.А., Гридяева Л.Н. Психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания психологов разных профессиональных сфер деятельности // Прикладная юридическая психология. 2023. №3. С.60-64.
36. Крутых Е.В. Взаимосвязь самоактуализации и локуса контроля личности // В мире научных открытий. 2019. № 5 (53). С. 520–526.
37. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности. СПб.: Изд–во СПбГУ, 2023. 442 с.
38. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Осин Е.Н., Плотникова А.В., Рассказова Е.И. Опыт структурной диагностики личностного потенциала // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С.8-31.
39. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии. М.: Смысл, 2023. 584 с.
40. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2019. 63 с.
41. Лукас Э. Учебник логотерапии. Представление о человеке и методы. М.: Когито-Центр, 2020. 256 с.
42. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни. М.: Генезис, 2023. 144 с.
43. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Москва: АСТ, 2020. 351 с.
44. Моисеева Э.С., Кудинов С.С. Гендерные особенности эмоционального выгорания в трудовом коллективе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2021. № 39. С. 71–76.
45. Москалева Т.В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно–технологического университета 2023. № 4. С. 63–68.

46. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА, 2021. 296 с.
47. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Когито–центр, 2023. 444 с.
48. Пискарева С.Е. Мотивация достижения и локус контроля руководителей низового звена // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2021. № 1 (35). С. 360–365.
49. Поджио В.А., Зверева М.В. Риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов // Медицинская психология в России. 2020. Т.12. №3. С. 2.
50. Полякова О.Б. Специфика локуса контроля психологов и педагогов с профессиональными деформациями // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2021. № 2 (129). С. 12–19.
51. Попова Т.А. Смысложизненные ориентации и локус контроля личности как ресурсы благополучного старения // Вестник Пермского государственного гуманитарно–педагогического университета. Психологические и педагогические науки. 2023. № 1. С. 49–58.
52. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: монография. Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. 565 с.
53. Пчегатлук С.К. Локус контроля в современной психологии // Международный студенческий научный вестник. 2023. № 5. С. 272–272.
54. Распопин Е.В. Психологическая устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса (на примере сотрудников уголовно–исполнительной системы). Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург, 2021. 145 с.
55. Реан А.А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. 2023. № 4. С.3–13.
56. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Смысл, 2023. 480 с.
57. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: АСТ, 2024. 1640 с.

58. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.03, 19.00.05. Ярославль, 2021. 23 с.
59. Садов Н.В. Эмоциональное выгорание в танцевальных видах спорта // Тенденции развития науки и образования. 2023. №51. С. 41–43.
60. Тамарская Н.В., Новикова И.С. Профилактика эмоционального выгорания педагогов-психологов // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 4 (127). С. 88-97.
61. Терентьева Т.А. Профессиональное выгорание сотрудников в современных организациях // Молодой ученый. 2020. № 18 (308). С. 147–150.
62. Толочок В.А. Современная психология труда. СПб.: Питер, 2023. 620 с.
63. Фоминова А.Н. Проблема активации ресурсов личности человека в трудных возрастно–психологических жизненных ситуациях // Вестник Нижегородского ун–та. Серия Социальные науки. 2023. №1. С. 95–105.
64. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: АСТ, 2024. 251 с.
65. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2024. 187 с.
66. Фромм, Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2023. 224 с.
67. Чердымова В.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2013. 124 с.
68. Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 2017. №2. С. 75–81.
69. Штукарева С.В. Взаимовлияние установок личности на субъективное благополучие и осмысленность жизни. М.: Акмеология. 2019. № 3. С.52–59.
70. Эннс Е. А. Психологическая характеристика помогающих профессий // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. 2012. №4. С. 92
71. Юдина Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов // Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С.105-109.

72. Bier G. Cognitive complexity–simplicity and predicative behavior // J. of Abnormal and Social Psychology. 2020. V.51. P.35–46.
73. Cherniss C. Process–designed training: A new approach for helping leaders develop emotional and social competence // Journal of Management Development. 2020. Vol 29. P. 413–431.
74. Freudenberger H.J. Staff Burn–Out // Journal of Social Issues. 2023. Vol. 30. P. 159–165.
75. Lefcourt H. M. Locus of control. London: Academic Press, 2023. 124 p.
76. Maddi S.R. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 2020. Vol. 63. P. 265 – 274.
77. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 2021. Vol. 2. P. 99–113.
78. Merton R.K. Mass persuasion. New York: Springer, 2023. 242 p.
79. Pines A.M., Aronson E. Career burnout. Causes and cures. N.Y.: The Free Press, 2023. 229 p.
80. Rosenzweig S. Need–Persistivе and Ego–Defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression // Psychological review. 2021. Vol. 47. P. 347–349.
81. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, self–efficacy, and explanatory style: comment // Applied and Preventive Psychology. 2021. Vol. 2(1). P. 127–129.
82. Rambler&Co: 40% россиян находятся в состоянии выгорания [Электронный ресурс]. URL: <https://finance.rambler.ru/money/54653154-rambler-co-40-rossiyan-nahodyatsya-v-sostoyanii-vygoraniya/> (дата обращения: 01.10.2025).