



**Педагогическая технология выявления характеристики эмоциональной сферы психолога с синдромом эмоционального выгорания**


**Елена Владимировна Семакова**

кандидат медицинских наук, доцент, кафедра психологии  
Университет «Синергия»  
Москва, Россия  
semaksmol@yandex.ru  
 0000-0000-0000-0000

**Светлана Алексеевна Дмитриева**

кандидат психологических наук, доцент  
Институт специального образования и психологии, Кафедра специальной психологии и психолого-социальных технологий  
Московский городской педагогический университет  
Москва, Россия  
dmitrieva.72@mail.ru  
 0000-0000-0000-0000


**Наталья Григорьевна Максимова**

преподаватель, старший методист  
Калужский техникум электронных приборов  
Калуга, Россия  
maksimova130168@mail.ru  
 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 10.01.2023

Принята 20.02.2023

Опубликована 15.03.2023

 10.25726/s5337-8840-4044-b

**Аннотация**

В статье представлена информация по изучению эмоциональной сферы психологов с синдромом эмоционального выгорания. Установлено, что у психологов, принявших участие в исследовании эмоциональная сфера имеет свои особенности. Высокий уровень субъективного благополучия регистрируется в 24,3% случаев, средний уровень субъективного благополучия зафиксирован у - 44,3%, низким уровнем субъективного благополучия обладают 31,4%. Также установлено, что у 67,5% человек повышен уровень личностной тревожности, уровень реактивной тревожности у 79% обследованных не превышает средние показатели. В результате исследования подтверждено предположение о значимых изменениях эмоциональной сферы при синдроме эмоционального выгорания. Данная статья посвящена разработке педагогической технологии для выявления характеристик эмоциональной сферы психологов с синдромом эмоционального выгорания. Исследование проводилось на основе анализа литературных источников, а также опыта работы с практикующими психологами. В результате была разработана методика, включающая тестирование и анализ результатов, а также рекомендации по коррекции и профилактике синдрома эмоционального выгорания. Данная технология может быть полезна для практикующих психологов и педагогов в профессиональном развитии и поддержке своей эмоциональной стабильности.

### **Ключевые слова**

синдром эмоционального выгорания, эмоциональная сфера, уровень субъективного благополучия, личностная тревожность, реактивная тревожность.

### **Введение**

Психологи имеют большую подверженность воздействию стрессоров различной интенсивности в результате специфики своей работы (Мищенко, 2013). Это располагает их в группе риска по развитию синдрома эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания вызывает дисфункцию различных регуляторных систем, что приводит к появлению различных психологических изменений нехарактерных для специалистов другой сферы деятельности. Эти изменения способны приводить к формированию акцентуаций характера, нарушению локуса контроля, нарушению саморегуляции, эмоциональной устойчивости, самооценки (Катунин, 2020,). Страдает способность к рефлексии, появляется отчуждение человека от самого себя, субъективный дефицит смысла жизни, ложные идеалистические установки при столкновении с реальностью, низкая осмысленность жизни (Кустова, 2016,). Несоответствие результатов работы ожиданиям и нереализованные потребности отражаются на эмоциональной сфере психолога (Грабе, 2008).

### **Материалы и методы исследования**

В связи с выше сказанным, нами было проведено исследование, целью которого явилось: изучить особенности эмоциональной сферы психологов с синдромом эмоционального выгорания. Для достижения цели было необходимо решить ряд задач:

1. Определить наличие синдрома эмоционального выгорания у психологов.
2. Изучить субъективное благополучие психологов для оценки уровня эмоционального комфорта.
3. Изучить уровень личностной тревожности.
4. Изучить уровень реактивной тревожности.
5. Установить вклад каждого из изученных факторов в формирование синдрома эмоционального выгорания.

Исследование проводили на базе Социально-психического центра ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет». В исследовании приняло участие 37 человек в возрасте 21-65 лет (21-35 лет – молодые специалисты – 16 человек, 36-65 лет – 21 человек). Всего обследовано 25 женщин и 12 мужчин.

### **Результаты и обсуждение**

Изучение эмоциональной сферы психологов проводили с использованием различных методов.

Методы исследования:

1. Наблюдение.
2. Беседа.
3. Психологическое тестирование:
  - 1) Методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.В. Водопьяновой.
  - 2) «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду (адаптация М.В. Соколовой).
  - 3) Шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина
  4. Статистический анализ (обработка полученных данных проведена в программе «STATISTICA» v. 12.0):
    - 1) Множественный корреляционно-регрессионный анализ.

В результате исследования было установлено, что более чем у половины психологов, принявших участие в исследовании синдром эмоционального выгорания проявляется. Только у 16% (6 человек) обследованных не выявлен синдром «выгорания», у 30% (11 человек) опрошенных в сформированной

стадии находятся те или иные проявляющие его симптомы, у 54% (20 человек) психологов, принявших участие в исследовании, синдром эмоционального выгорания находится в стадии формирования.

При анализе эмоционального компонента субъективного благополучия было установлено, что высокий уровень субъективного благополучия регистрируется у 24 % (9 человек) психологов, средний у 46% (17 человек) психологов. Полученные результаты демонстрируют очень неблагоприятную характеристику эмоциональной сферы психологов, а именно, что практически у 70% (26 человек) из группы исследования эмоциональный компонент субъективного благополучия характеризуется эмоциональным дискомфортом той или иной степени выраженности. Лишь у 30 % (11 человек) психологов можно говорить о достаточной гармонии со стороны эмоциональной сферы, что позволяет им выполнять свою работу качественно. Таким образом, мы можем говорить о том, что у большинства психологов на фоне сформированного или формирующегося синдрома эмоционального выгорания имеется ярко выраженное беспокойство и напряженность, состояния фрустрации на незначительные препятствия и неудачи. У них умеренно выражена потребность в уединении на фоне повышенной напряженности и чувствительности, сниженное настроение, пессимистичная оценка своего будущего, неудовлетворенность отношениями с ближайшим окружением и своей повседневной деятельностью (Москалёва, 2018).

Эмоциональная сфера психологов очень часто сопровождается изменением уровня тревожности. Тревожность имеет приспособительное значение, активизирующее ресурсы организма на различных уровнях (физиологическом, психологическом, поведенческом). Определение уровня личностной тревожности демонстрирует высокие показатели в 62% (23 человек) случаев, умеренные в 27% (10 человек) случаев. Низкая личностная тревожность регистрируется лишь у 11% (4 человека) психологов. Длительно повышенный уровень тревожности приводит к истощению процессов на всех уровнях, организм утрачивает возможности к адаптации в имеющейся ситуации, это отражается на мотивационно-потребностной сфере.

В отношении реактивной тревожности получены противоположные результаты. Высокие показатели реактивной тревожности зарегистрированы у 36% (13 человек), средний уровень тревожности установлен у 11% (4 человека) психологов. Низкие показатели зарегистрированы у 53% (20 человек) психологов. Данные показатели (на фоне синдрома эмоционального выгорания, эмоционального дискомфорта и повышенного уровня личностной тревожности) демонстрируют истощенность ресурсов организма, неспособность его реагировать необходимой интенсивностью на стрессоры. Формируется порочный круг: эмоциональное истощение – внешние стрессоры – необходимость реагирования и адаптации – нехватка ресурсов – усиление эмоционального истощения.

Таким образом, демонстрируется интересная ситуация по особенностям эмоциональной сферы психологов с синдромом эмоционального выгорания. Для того чтобы изучить связь синдрома эмоционального выгорания с уровнем эмоционального комфорта и тревожностью был проведен статистический анализ полученных параметров.

Коэффициент детерминации  $R^2 = 0,695$ , он объясняет 69,5% зависимостей между изучаемыми параметрами (связь уровней субъективного контроля, реактивной и личностной тревожности с проявлениями синдрома эмоционального выгорания). Множественный коэффициент корреляции  $R = 0,833$ , что демонстрирует качество представленной модели.

Наиболее интенсивное воздействие на проявление синдрома эмоционального выгорания оказывает личностная тревожность  $r=0,798477$   $p \leq 0,005$ , влияние реактивной тревожности имеет обратный эффект, но также весьма сильное  $r = -0,67303$   $p \leq 0,005$ . Эмоциональный комфорт также связан сильными связями и с синдромом эмоционального выгорания  $r = 0,608253$   $p \leq 0,005$ , и с личностной тревожностью  $r = 0,543903$   $p \leq 0,005$  (чем серьезнее проявления синдрома эмоционального выгорания, тем больше выражен эмоциональный дискомфорт и личностная тревожность). Связь эмоционального комфорта с реактивной тревожностью обратная  $r = -0,81828$   $p \leq 0,005$ , что демонстрирует при синдроме эмоционального выгорания неадекватность существующей ситуации (имеется эмоциональный дискомфорт, необходимы изменения, но текущая ситуация не оценивается адекватно, так как человек не реагирует на нее повышением тревоги). Полученные данные свидетельствуют о том, что тревожность

является важным компонентом в формировании эмоционального комфорта и синдрома эмоционального выгорания.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Более чем у половины психологов, принявших участие в исследовании синдром эмоционального выгорания проявляется (54,1% (20 человек)).
2. Практически у 70% (26 человек) из группы исследования эмоциональный компонент субъективного благополучия характеризуется эмоциональным дискомфортом той или иной степени выраженности. Лишь у 30 % (11 человек) психологов можно говорить о достаточной гармонии со стороны эмоциональной сферы.
3. Эмоциональная сфера психологов очень часто сопровождается изменением уровня тревожности. Уровень личностной тревожности демонстрирует высокие показатели в 62% (23 человек) случаев, умеренные в 27% (10 человек) случаев. Низкая личностная тревожность регистрируется лишь у 11% (4 человека) психологов. Высокие показатели реактивной тревожности зарегистрированы у 36% (13 человек), средний уровень тревожности установлен у 11% (4 человека) психологов. Низкие показатели зарегистрированы у 53% (20 человек) психологов.
4. Выбранная модель анализа связей изучаемых показателей объясняет 69,5% влияний на синдром эмоционального выгорания (множественный коэффициент корреляции  $R = 0,833$ ).
5. Демонстрируется преимущественно тесная связь практически по всем показателям (диапазон коэффициента  $-0,8182$  до  $0,7984$ ) при анализе связи синдрома эмоционального выгорания, эмоционального комфорта, личностной и реактивной тревожностью.

### **Заключение**


Соответственно, можно говорить о том, что развитие и проявления синдрома эмоционального выгорания у психологов связаны с особенностями личности специалиста. Эмоциональная сфера при синдроме эмоционального выгорания характеризуется неустойчивостью, неадекватным уровнем тревожности, что повышает уровень конфликтности, агрессивности, возможно появление импульсивных поступков, что сопровождается пассивностью в работе, плохой адаптивностью, склонностью к тревогам, выраженной неустойчивостью фона настроения. Появляются ошибки при оказании профессиональной помощи, что не допустимо. Все вышесказанное указывает на необходимость разработки комплекса профилактических мер по коррекции эмоциональной сферы.

### **Список литературы**


1. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. СПб. : Речь, 2008. 96 с.
2. Дмитриев А.А., Бетанова, С.С., Дмитриева С.А. Социально-психологические аспекты и средства развития коммуникативной компетенции учащихся с умственной отсталостью // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. 2022, Vol. 11, Is. 2A DOI: 10.34670/AR.2022.41.16.039
3. Катунин А.П., Бутылко Д.В. Эмоциональное выгорание: сущность и содержание // Молодой ученый. 2020. № 18 (308). С. 399–401.
4. Кустова В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов. Иркутск: ИрГУПС, 2016. 168 с.
5. Мищенко М.С. Взаимосвязь эмоционального выгорания с чертами личности психолога // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2013. № 1. С. 27-29.
6. Москалёва Т.В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно-технологического университета. 2018. № 4. С. 63–68.

## **Pedagogical technology for identifying the characteristics of the emotional sphere of a psychologist with emotional burnout syndrome**


### **Elena V. Simakova**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology  
Synergy University  
Moscow, Russia  
semaksmol@yandex.ru  
 0000-0000-0000-0000

### **Svetlana A. Dmitrieva**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Department of Special Psychology and Psychological and Social Technologies  
Institute of Special Education and Psychology  
Moscow City Pedagogical University  
Moscow, Russia  
dmitrieva.72@mail.ru  
 0000-0000-0000-0000


### **Natalia G. Maksimova**

teacher, senior methodologist  
Kaluga College of Electronic Devices  
Kaluga, Russia  
maksimova130168@mail.ru  
 0000-0000-0000-0000

Received 10.01.2023

Accepted 20.02.2023

Published 15.03.2023

 10.25726/s5337-8840-4044-b

### **Abstract**

The article presents information on the study of the emotional sphere of psychologists with emotional burnout syndrome. It is established that psychologists who took part in the study have their own emotional sphere. A high level of subjective well-being is recorded in 24.3% of cases, the average level of subjective well-being is recorded in 44.3%, 31.4% have a low level of subjective well-being. It was also found that 67.5% of people have an increased level of personal anxiety, the level of reactive anxiety in 79% of the surveyed does not exceed the average. As a result of the study, the assumption of significant changes in the emotional sphere in the syndrome of emotional burnout was confirmed. This article is devoted to the development of pedagogical technology to identify the characteristics of the emotional sphere of psychologists with emotional burnout syndrome. The study was conducted on the basis of the analysis of literary sources, as well as the experience of working with practicing psychologists. As a result, a methodology was developed that includes testing and analysis of the results, as well as recommendations for the correction and prevention of burnout syndrome. This technology can be useful for practicing psychologists and teachers in professional development and support of their emotional stability.

### **Keywords**

burnout syndrome, emotional sphere, level of subjective well-being, personal anxiety, reactive anxiety.

### References

1. Grabe M. Sindrom vygoranija – bolezni' nashego vremeni. Pochemu ljudi vygorajut i chto možno protiv jetogo predprinjat'. SPb. : Rech', 2008. 96 s.
2. Dmitriev A.A., Betanova, S.S., Dmitrieva S.A. Social'no-psihologicheskie aspekty i sredstva razvitija kommunikativnoj kompetencii uchashhihsja s umstvennoj otstalost'ju // Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches. 2022, Vol. 11, Is. 2A DOI: 10.34670/AR.2022.41.16.039
3. Katunin A.P., Butynko D.V. Jemocional'noe vygoranie: sushhnost' i sodержanie // Molodoj uchenyj. 2020. № 18 (308). S. 399–401.
4. Kustova V.V. Fenomen sindroma jemocional'nogo vygoranija pedagogov. Irkutsk: IrGUPS, 2016. 168 s.
5. Mishhenko M.S. Vzaimosvjaz' jemocional'nogo vygoranija s chertami lichnosti psihologa // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologija. 2013. № 1. S. 27-29.
6. Moskaljova T.V. Sindrom jemocional'nogo vygoranija // Vestnik Moskovskogo informacionno-tehnologicheskogo universiteta. 2018. № 4. S. 63–68.