

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 3 / 2023, Vol. 11, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN323.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Жаркова, С. В. Особенности выраженности эмоционального выгорания во взаимосвязи с уровнем прокрастинации у психологов-консультантов / С. В. Жаркова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN323.pdf>

For citation:

Zharkova S.V. Features of the severity of emotional burnout in relation to the level of procrastination in counseling psychologists. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(3): 35PSMN323. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN323.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.07

Жаркова Светлана Валерьевна

ГБУ ДПО «Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования», Челябинск, Россия
Старший научный сотрудник, доцент кафедры
Кандидат психологических наук
E-mail: svetlanantks@mail.ru

Особенности выраженности эмоционального выгорания во взаимосвязи с уровнем прокрастинации у психологов-консультантов

Аннотация. В статье рассматривается психологический феномен эмоционального выгорания, а также уровень его сформированности у практикующих психологов-консультантов. Приведены результаты актуальных отечественных и зарубежных исследования данного феномена на субъектах социомических профессий. Внимание фокусируется на психологическом феномене прокрастинации — добровольном откладывающем поведении, как значительной помехе в успешности профессиональной деятельности. Автором представлены результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания во взаимосвязи с уровнем прокрастинации у специалистов профессиональной деятельности — практико-ориентированных психологов. Обнаружены статистические различия в выраженности симптомов профессионального выгорания в зависимости от уровня выраженности прокрастинации. Выявлены значимые корреляционные взаимосвязи прокрастинации и следующих шкал эмоционального выгорания: «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и «Эмоциональный дефицит» Установлено, что у субъектов данного вида деятельности симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (при высоком уровне выраженности) выступает предиктором личностной прокрастинации и способствовать ее формированию и развитию. Выводы, полученные в исследовании, могут быть использованы на практике в качестве рекомендаций в области профилактики синдрома эмоционального выгорания и коррекции (снижения) уровня прокрастинации в профессиональной деятельности, для достижения более эффективных результатов в области психологического консультирования. Перспективы дальнейшего исследования представляются нам в расширении выборки и дальнейшем изучении психологов-консультантов — участников профессиональной деятельности в различных формах ее организации (онлайн консультирование, телефонное консультирование и т. д.).

Ключевые слова: психолог-консультант; прокрастинация; добровольное откладывающее поведение; эмоциональное выгорание; профессиональная деятельность; предиктор

Введение

Основой современного культурного, социального, экономического и политического развития любого общества является организация социальной сферы, которая рассматривается как одна из важнейших столпов роста и во многих странах. Кроме того, развитие социальной сферы считается основой повышения качества жизни населения, что обуславливает увеличение значимости данной сферы в жизни человека. Социальная сфера охватывает достаточно широкий спектр отраслевых систем, таких как образование, социальное обслуживание и социальное обеспечение, здравоохранение, физическая культура и спорт и т. д.

Как известно, сотрудники большого числа профессий, чья деятельность связана с частым общением, со временем, могут быть подвержены негативному феномену эмоционального выгорания.

Понятие «эмоциональное сгорание» впервые было введено в 1974 г. американским психиатром и исследователем Х.Дж. Фрейденбергером. «Эмоциональное сгорание» он рассматривал психологическое состояние, прежде всего здорового человека, пребывающего в интенсивном взаимодействии с клиентами или пациентами в процессе выполнения профессиональной деятельности (оказания помощи), происходящей в эмоционально трудной атмосфере. Обычно проявляющееся в следующих симптомах: истощение, опустошение, психосоматическая усталость, немотивированное беспокойство, тревога, раздражительность и т. д. Кроме того, ярко выраженный синдром может приводить к психосоматическим и психовегетативным нарушениям [1; 2].

В настоящее время существует неоднозначная теоретическая интерпретация факторов, способствующих формированию синдрома эмоционального выгорания. Фокус внимания исследователей в основном сконцентрирован на области исследования индивидуально-личностных особенностей субъекта деятельности, а также на изучении социальных (внешних) факторов. эмоциональна лабильность, повышенная тревожности, недостаточная мотивация, высокий уровень самоконтроля при выявлении подавления отрицательных эмоций, а также проблемы в ценностно-мотивационной сфере относят к личностным детерминантам синдрома эмоционального выгорания. К внешним, социальным детерминантам достаточно часто относят трудности в области профессиональной деятельности, особенности коммуникации сотрудников, а также материальное стимулирование субъектов деятельности [3]. Анализ полученных исследований выявил, что некоторые особенности профессиональной деятельности, характер работы, сопряженный с ответственностью за здоровье и жизнь людей, воздействие продолжительного профессионального стресса, содержат предпосылки для формирования эмоционального выгорания. Специалисты, профессиональная деятельность которых связана с высоким уровнем стрессогенности, в частности сотрудники правоохранительных органов и МЧС, работники скорой помощи, а также врачи, деятельность которых связана с онкологическими, геронтологическими, агрессивными и суицидальными пациентами, более подвержены эмоциональному выгоранию.

Необходимо сказать, что феномен эмоционального выгорания в отечественной психологии исследовался в основном на узком спектре специалистов, относящихся к разряду «помогающих профессий», поскольку обычно наблюдается сферах, где человеческий фактор играет решающую роль в качестве обслуживания [4; 5].

Анализ проведенных исследований синдрома эмоционального выгорания у педагогов выявил наличие сформировавшегося симптома профессионального выгорания у специалистов со стажем более 20 лет [6–8]. Распространение получили исследования эмоционального выгорания в спортивной деятельности. Так, например, фокус исследователей направлен на изучение его проявления у спортсменов различной квалификации. Результаты исследований в данной области диагностируют проявления эмоционального выгорания у большей части спортсменов, что может приводить к снижению результативности, повышению травматизма и завершению спортивной карьеры [9; 10]. Ряд проведенных исследований выявил, что специалистам медицинской сферы, врачам различной специализации также свойственен синдром эмоционального выгорания [11]. Отмечается, что около одной трети сотрудников уголовно-исполнительной системы подвержены риску эмоционального выгорания [12].

Учитывая современные реалии интенсивного социально-экономического развития, сопровождающиеся динамичным темпом жизни, а также регулярным дефицитом времени, еще к одному из факторов, влияющему на неуспешность в профессиональной деятельности, можно отнести прокрастинацию — добровольное откладывающее поведение [13]. Кратковременное чувство комфорта, испытываемое в результате прокрастинации на рабочем месте, проявляется как негативная ситуация, которая вызывает психологический дискомфорт в долгосрочной перспективе. Негативные последствия прокрастинации в профессиональной деятельности могут проявляться в отсутствии карьерного роста, низком уровне дохода, неудовлетворенности трудовой деятельностью, увольнении, а также приводить к высокому уровню тревожности, низкой самооценке и неуверенности в себе¹ [14].

Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и прокрастинации в мировой психологии обретает все более широкое распространение. Результаты исследования ученых из Турции выявили, что уровни эмоционального выгорания, безнадежности и прокрастинации оказывают значительное негативное влияние на удовлетворенность работой у учителей, работающих в начальных и средних классах. Таким образом, наличие умеренной взаимосвязи между этими переменными свидетельствует о том, что уровни эмоционального выгорания и безнадежности занимают важное место в удовлетворенности работой [8]. Данные результаты согласуются с другими исследованиями удовлетворенности работой, в которых также наблюдалась положительная взаимосвязь между академической прокрастинацией и уровнем эмоционального выгорания [7].

Таким образом, целью данной работы явилось изучение выраженности эмоционального выгорания во взаимосвязи с уровнем прокрастинации примере субъектов профессиональной деятельности — практикующих психологов-консультантов.

Проверялись следующие гипотезы:

1. Уровень выраженности прокрастинации у психологов-консультантов может быть связан со сформированностью определенных симптомов эмоционального выгорания, соответствующих определенным фазам стресса.
2. Существуют различия в проявлении симптомов эмоционального выгорания у консультирующих психологов с полярными уровнями выраженности прокрастинации.
3. Определенные симптомы эмоционального выгорания могут обладать прогностическим значением с позиции предрасположенности субъекта деятельности к прокрастинации.

¹ Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2004. — 304 с.

Материалы и методы исследования.

Выборку исследования составили 60 консультирующих психологов в возрасте от 25 до 45 лет.

В исследовании применялся следующий психодиагностический инструментарий:

1. Шкала общей прокрастинации С.Н. Lay (в адаптации О.С. Виндекер, М.В. Останиной).
2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).

В исследовании использовались следующие методы обработки эмпирических данных: методы первичной описательной статистики, сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента, корреляционный анализ с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона и метод линейной регрессии с пошаговым включением переменных.

Проведенная проверка гипотезы о нормальности распределения признака (распределения Гаусса) не выявила существенных различий от нормальности распределения. Что обусловило применение параметрических критериев.

Результаты и их обсуждение

В соответствии с полученными результатами, показатели выраженности прокрастинации у психологов-консультантов соответствуют условно-нормативному значению среднего уровня ($55,72 \pm 12,46$).

У 1,68 % респондентов выявлен крайне низкий уровень прокрастинации, низкий у пятой части опрошенных (18,33 %). Средние значения показателя отмечаются у более половины психологов-консультантов — 68,33 %. Высокий и крайне высокий уровни прокрастинации выявлены у 11,66 % опрошенных соответственно.

На следующем этапе была изучена степень сформированности синдрома эмоционального выгорания у испытуемых. При рассмотрении показателей проявления отдельных фаз, было выявлено: фаза тревожного напряжения у практикующих психологов-консультантов не проявлена (26,53). На этапе проявления находится фаза резистенции — суммарное значение показателя 49,7. В зоне пограничного значения находятся результаты показателей по формированию фазы истощения 35,44 баллов, то есть значения приближаются к этапу проявления.

Дифференциация значений по шкалам позволила выявить основные доминирующие симптомы эмоционального выгорания у практикующих психологов, а также их средние значения и стандартные отклонения. Симптомы фазы напряжения имеют уровень выраженности не сложившегося симптома.

Симптомы фазы резистенции, включающие редукцию профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственную дезориентацию и расширение сферы экономии эмоций находятся на стадии развивающегося симптома. Имеют следующие средние значения и стандартные отклонения: $13,48 \pm 8,85$; $9,75 \pm 5,50$ и $9,92 \pm 7,86$ соответственно. Тогда как симптом неадекватное избирательное эмоциональное реагирование находится на стадии проявления ($16,55 \pm 7,86$), что является очевидным основанием формирования эмоционального выгорания.

Анализ показателей стадии истощения показывает, что уровень выраженности симптома психосоматические и психовегетативные нарушения имеет значение $6,85 \pm 6,64$. Симптомы эмоциональной и личностной отстраненности по своей выраженности находятся в зоне пограничных значений и приближаются к фазе проявления ($8,78 \pm 5,26$ и $8,43 \pm 9,06$

соответственно). Значения симптома эмоционального дефицита находится в состоянии проявления ($11,38 \pm 7,77$). Это является показателем того, что при дальнейшем развитии данного психологического состояния испытуемые психологи в дальнейшем эмоционально не смогут эффективно выполнять свою профессиональную деятельность.

С целью исследования характера взаимосвязей показателей прокрастинации и эмоционального выгорания у практикующих психологов был проведен корреляционный анализ.

Были установлены взаимосвязи показателей шкал эмоционального выгорания и прокрастинации. Выявлены значимые положительные корреляционные связи показателей прокрастинации со шкалами «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($r = -0,305$; $p < 0,05$) и «Эмоциональный дефицит» ($r = -0,304$; $p < 0,05$), уровень значимости $p < 0,05$.

«Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» — симптом фазы «Резистенция», характеризующийся избыточным эмоциональным истощением, провоцирующим возникновение защитных реакций, направленных на эмоциональную отстраненность, закрытость и безразличие психолога и, соответственно способствующим откладывающему поведению в выполнении профессиональных обязанностей. Может проявляется в не контролируемом влиянии настроения специалиста на профессиональные отношения и ощущения избыточного переутомления.

«Эмоциональный дефицит» является симптомом фазы «Истощение», характеризующийся психофизическим переутомлением, опустошенностью, нарушением профессиональных коммуникации. Проявляется в развитии эмоциональной бесчувственности, снижении эмоционального вклада в работу, личностном опустошении.

Результаты сравнительного анализа в подгруппах с высоким и низким уровнями прокрастинации выявили статистически значимые различия по шкале «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($t = 2,331$; $p = 0,018$), при чем уровень выраженности данного симптома выше в группе с высоким уровнем прокрастинации. Были выявлены статистически значимые различия по этой же шкале в группах респондентов с низким и средним уровнями прокрастинации ($t = 2,331$; $p = 0,008$), свидетельствующие о более высоких показателях по данному симптому в группе со средним уровнем прокрастинации. Таким образом, симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» является доминирующим в уровне выраженности и достоверно различается в группах с разным уровнем прокрастинации.

Расчет множественной линейной регрессии проводился методом пошаговой регрессии (степвайз), с поэтапным включением переменных в зависимости от уровня значимости.

Доля объясняющей дисперсии итоговой регрессионной модели № 1 составила 9,30 %.

Таблица 1

**Вклад основных симптомов эмоционального выгорания
в уровень выраженности прокрастинации у психологов-консультантов**

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	Т	Р, знач.
	В	стандартная ошибка	Бета		
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,483	0,198	0,305	2,438	0,018

Вклад симптомов эмоционального выгорания в уровень выраженности прокрастинации у психологов-консультантов следующий: в соответствии со значением коэффициента регрессии отображается положительная связь прокрастинации со шкалой «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ($\beta = -0,305$; $p < 0,005$). То есть, сформированность данного симптома (высокий уровень проявления) способствует формированию добровольного откладывающего поведения, то есть выступает предиктором прокрастинации у субъектов данного вида деятельности.

Заключение

Результаты проведенного эмпирического исследования выявили новые данные о формировании синдрома эмоционального выгорания у консультирующих психологов. Были установлены взаимосвязи прокрастинации со шкалами «Эмоциональный дефицит» и «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Результаты регрессионного анализа свидетельствуют о том, что симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (при высоком уровне выраженности) может выступать психологическим предиктором прокрастинации в деятельности психологов-консультантов. Кроме того, были выявлены статистически значимые различия по шкале «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» в группах с разным уровнем прокрастинации. Перспективы дальнейших исследований представляются нам в расширении выборочной совокупности и при различных формах занятости, а также при разных формах организации деятельности (онлайн консультирование, телефонное консультирование и т. д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайдар, К.М. Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях / К.М. Гайдар, О.П. Малютина // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. — 2016, № 3. — С. 27–30.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. — 336 с.
3. Кассинов, Г. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия как метод лечения эмоциональных расстройств / Г. Кассинов // Психотерапия: от теории к практике: материалы 1 съезда Российской Психотерапевтической Ассоциации. СПб., 1995. — С. 88–98.
4. Меркулова, Н.Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «помогающих» профессий / Н.Н. Меркулова // Вестник ТГУ, выпуск 12 (104), 2011. — С 199–205.
5. Проничева, М.М. Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы / М.М. Проничева, В.Г. Булыгина, М.С. Московская // Московская социальная и клиническая психиатрия. — 2018, т. 28 № 4. — С. 100–105.
6. Мессинева, Е.М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов / Е.М. Мессинева, Н.Б. Мануйлова, А.Г. Фетисов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9, № 2. — 11 с.

7. Balkis M.A., Duru E. Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*. — 2009, 5(1). — pp. 18–32.
8. Kumcagiz H., Ersanli E. and Alakus K. Hopelessness, procrastination and burnout in predicting job satisfaction: a reality among public school teachers. *International Journal of Academic Research Part B*. — 2014, 6(1). — pp. 333–339.
9. Гринь, Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания у спортсменов разной квалификации и пола / Е.И. Гринь // Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова. — 2008, том 14. — С. 163–168.
10. Левина, И.Л. Эмоциональное выгорание у спортсменов / И.Л. Левина, А.А. Артемьев // Психология спорта. — № 3. — 2023. — С. 21–23.
11. Панков, В.А., Лахман О.Л., Кулешова М.В., Рукавишников В.С. / Эмоциональное выгорание у медицинских работников в условиях работы в экстремальных ситуациях / В.А. Панков, О.Л. Лахман, М.В. Кулешова, В.С. Рукавишников // Гигиена и санитария. — 2020, — 99(10) — С. 1034–1041.
12. Несын, В.В. Эмоциональное выгорание врачей / В.В. Несын, С.В. Несына // Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. — 2019. — Т. 21, № 6. — С. 19–23. — DOI 10.26787/nydha-2226-7417-2019-21-6-19-23.
13. Steel, P. The nature of procrastination: A Metaanalytic and Theoretical Review of Quintessential self-regulatory failure / P. Steel // *Psychol. Bul.* — 2007. — Vol. 133 № 1. — P. 65–94.
14. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинация / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. — 2013. — № 2. — С. 22–41.

Zharkova Svetlana Valeryevna

Chelyabinsk Institute of Retraining and Improvement of Professional Skill of Educators, Chelyabinsk, Russia
E-mail: svetlanantks@mail.ru

Features of the severity of emotional burnout in relation to the level of procrastination in counseling psychologists

Abstract. The article examines the psychological phenomenon of emotional burnout, as well as the level of its formation among practicing psychologists-consultants. The results of actual domestic and foreign studies of this phenomenon on subjects of socio-economic professions are presented. Attention is focused on the psychological phenomenon of procrastination — voluntary postponing behavior, as a significant hindrance in the success of professional activity. The author presents the results of an empirical study of the burnout syndrome in relation to the level of procrastination in professional activity specialists — practice-oriented psychologists. Statistical differences in the severity of symptoms of professional burnout were found depending on the level of severity of procrastination. Significant correlations of procrastination and the following scales of emotional burnout were revealed: «Inadequate selective emotional response and «Emotional deficit» It was found that in subjects of this type of activity the symptom «Inadequate selective emotional response» (with a high level of severity) acts as a predictor of personal procrastination and contribute to its formation and development. The conclusions obtained in the study can be used in practice as recommendations in the field of prevention of burnout syndrome and correction (reduction) of the level of procrastination in professional activity, in order to achieve more effective results in the field of psychological counseling. Prospects for further research are presented to us in the expansion of the sample and further study of psychologists-consultants — participants of professional activity in various forms of its organization (online counseling, telephone counseling, etc.).

Keywords: consultant psychologist; procrastination; voluntary postponing behavior; emotional burnout; professional activity; predictor

REFERENCES

1. Gaidar, K.M. Features of professional burnout of a high school teacher in modern conditions / K.M. Gaidar, O.P. Malyutina // Bulletin of the VSU. Series: Problems of higher education. — 2016, No. 3. — pp. 27–30.
2. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. St. Petersburg: St. Petersburg, 2005. — 336 p.
3. Kassinov, G. Rational-emotional-behavioral therapy as a method of treating emotional disorders / G. Kassinov // Psychotherapy: from theory to practice: materials of the 1st Congress of the Russian Psychotherapeutic Association. St. Petersburg, 1995. — pp. 88–98.
4. Merkulova, N.N. Emotional burnout syndrome and its overcoming program in the field of "helping" professions / N.N. Merkulova // Bulletin of TSU, issue 12(104), 2011. — From 199–205.
5. Pronicheva, M.M. Modern studies of emotional burnout syndrome in specialists of social sphere professions / M.M. Pronicheva, V.G. Bulygina, M.S. Moskovskaya // Moscow Social and clinical Psychiatry. — 2018, vol. 28 No. 4. — p. 100–105.

6. Messineva, E.M. The problem of professional burnout among university teachers / E.M. Messineva, N.B. Manuylova, A.G. Fetisov // *Mir nauki. Pedagogy and psychology*. — 2021. — Vol. 9, No. 2. — 11 p.
7. Balkis M.A., Duru E. The prevalence of academic procrastination behavior among preservation teachers, and its relationships with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*. — 2009, 5(1). — pp. 18–32.
8. Kumcagiz N., Ersanli E. and Alakus K. Hopelessness, procrastination and burnout in predicting job satisfaction: a reality among public school teachers. *International Journal of Academic Research Part B*. — 2014, 6(1). — pp. 333–339.
9. Grin, E.I. Personal regulators of emotional burnout in athletes of different qualifications and gender / E.I. Grin // *Bulletin of the N.A. Nekrasov KSU*. — 2008, volume 14. — pp. 163–168.
10. Levina, I.L. Emotional burnout in athletes / I.L. Levina, A.A. Artemyev // *Psychology of Sports*. — No. 3. — 2023. — pp. 21–23.
11. Pankov, V.A., Lakhman O.L., Kuleshova M.V., Rukavishnikov V.S. / Emotional burnout among medical workers in working conditions in extreme situations / V.A. Pankov, O.L. Lakhman, M.V. Kuleshova, V.S. Rukavishnikov // *Hygiene and sanitation*. — 2020, — 99(10) — pp. 1034–1041.
12. Nesyn, V.V. Emotional burnout of doctors / V.V. Nesyn, S.V. Nesyna // *Electronic scientific and educational bulletin of Health and education in the XXI century*. — 2019. — Vol. 21, No. 6. — pp. 19–23. — DOI 10.26787/nydha-2226-7417-2019-21-6-19-23.
13. Steel, P. The nature of procrastination: A Meta-Analytical and Theoretical Review of Quintessential self-regulatory failure / R. Steel // *Psychol. Bul.* — 2007. — Vol. 133 No. 1. — P. 65–94.
14. Kovylin, V.S. Theoretical foundations for studying the phenomenon of procrastination / V.S. Kovylin // *Personality in a changing world: health, adaptation, development*. — 2013. — No. 2. — pp. 22–41.
15. Klimov, E.A. *Psychology of professional self-determination: studies. manual for students. higher. studies. institutions*. — M.: Academy, 2004. — 304 p.