

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

2024, Том 12, № 2 / 2024, Vol. 12, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/95PDMN224.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Коньчева, Ю. Д. Профессиональное выгорание психологов как социальная проблема / Ю. Д. Коньчева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/95PDMN224.pdf>

For citation:

Konycheva Yu.D. Professional burnout of psychologists as a social problem. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(2): 95PDMN224. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/95PDMN224.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 316.6

Коньчева Юлия Дмитриевна

ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», Москва, Россия

Кандидат филологических наук, доцент

E-mail: YUDKonycheva@fa.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0197-7182>

Профессиональное выгорание психологов как социальная проблема

Аннотация. Профессиональная деятельность представителей так называемых «помогающих профессий» — медицинских и социальных работников, учителей, психологов, спасателей, приводит к такому феномену личностной деформации, как профессиональное или эмоциональное выгорание, которое воздействует как на их здоровье, профессиональную и личную жизнь, так и на качество оказываемых ими услуг и на их клиентов. Наблюдение за феноменом профессионального выгорания началось в 1974 году, когда Г. Фройденберг впервые сформулировал термин «эмоциональное выгорание» (burnout) в противоположность тому состоянию, которое испытывают специалисты в начале своей профессиональной деятельности — эмоциональный подъем и «горение», увлечение своей работой. Дальнейшие исследования позволили выделить 4 основных маркера, по которым можно сделать вывод о наличии у человека синдрома выгорания: витальная нестабильность, эмоциональное истощение, деперсонализация/дегуманизация, переживание собственной неэффективности и непрофессионализма. Психологи потенциально предрасположены к выгоранию, поскольку ставят потребности других выше своих собственных. Например, отчет Британского психологического общества за 2018 год показал, что 70 % психотерапевтов считают свою работу стрессовой, 25 % считают, что у них наблюдается длительный хронический стресс, 46 % сообщили о депрессии. Исследователи отмечают, что «от 20 % до 67 % специалистов в области психического здоровья испытывают значительные симптомы выгорания». В статье раскрыта тема профессионального выгорания психологов, она рассматривается как с точки зрения особенностей проявления данной проблемы у специалистов и ее негативного влияния на клиентов, так и на более глобальном уровне — как социальная проблема, требующая серьезного и масштабного решения на государственном уровне.

Ключевые слова: психологическая помощь; профессиональное выгорание; выгорание психологов; социальная проблема; депрессия; профессиональная самооценка; эмоциональное истощение; профилактика выгорания; ментальное здоровье; устойчивость к стрессу

Введение

Актуальность исследования темы обусловлена рядом факторов, связанных с особенностями профессиональной деятельности психологов и их значением в структуре социального обеспечения и здравоохранения. Работа психолога требует постоянного эмоционального вовлечения, глубокого и непосредственного контакта с проблемами других людей, что, без сомнения, оказывает сильное влияние на личность и профессиональное самочувствие специалиста. Проблема профессионального выгорания в данной сфере связана не только с высоким уровнем стресса, но и с необходимостью поддержания высоких стандартов работы в условиях острой психологической нагрузки. Данное исследование призвано раскрыть масштабы и последствия профессионального выгорания у психологов, определить его причины и выработать предложения по оптимизации условий труда, что в свою очередь способствует повышению качества психологической помощи населению и сокращению социального напряжения в обществе. Научное изучение данного вопроса поможет в формировании системы профилактики выгорания в рамках профессиональной подготовки и практики психологов, а также способствует устойчивому развитию профессионального сообщества психологов, повышая общественное признание и эффективность этой профессии.

Спрос на психологическую помощь растет с каждым годом, однако в России наблюдается ярко выраженная нехватка специалистов. С учетом негативных общественных и политических тенденций нагрузка на специалистов резко возрастает, и вопрос психологического состояния самих специалистов-психологов оказывается очень актуальным.

Целью данной работы является изучение проблематики профессионального выгорания психологов как социальной проблемы.

Объект исследования — профессиональное выгорание.

Предмет исследования — профессиональное выгорание психологов как социальная проблема.

1. Материалы и методы

При написании автором использовались следующие методы: анализ, сравнение, обобщение научных исследований и статей, визуализация данных, синтез.

Для достижения поставленной цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретическую базу, сложившуюся по теме проблематики профессионального выгорания психологов как социальной проблемы.
2. Изучить особенности проявления проблемы профессионального выгорания у специалистов и ее негативного влияния на клиентов.
3. Рассмотреть проблему профессионального выгорания как социальную проблему, требующую серьезного и масштабного решения на государственном уровне.

В основу исследования легли научные труды Н.Т. Колесник, А.А. Бессуднова [1], М.С. Лаврова [2], Л.Г. Рябоконь [3], Ю.Ю. Гридин [4], А.О. Семенова, З.В. Борлакова [5], М.А. Жигулина, А.Н. Кононов [6], М.С. Быкова [7], Е.О. Булавина [8], С.В. Кулакова [9] и т. д.

2. Результаты и обсуждения

Профессиональное выгорание психологов в современном мире рассматривается как значимая социальная проблема, требующая глубокого анализа и разработки эффективных мер

по её предотвращению и лечению. В контексте постоянно увеличивающейся роли психологической помощи в жизни общества внимание к здоровью и благополучию специалистов, осуществляющих эту помощь, становится критически важным.

Психологи сталкиваются с высокими требованиями в своей профессиональной деятельности, включая эмоциональное обременение от работы с клиентами, что увеличивает риски возникновения профессионального выгорания. Это состояние характеризуется эмоциональным истощением, снижением профессиональной эффективности и деперсонализацией, что может приводить к снижению качества жизни психолога и ухудшению качества оказываемых услуг.

Кроме того, профессиональное выгорание психологов негативно сказывается не только на личном благополучии специалистов, но и на эффективности здравоохранительной и социальной систем в целом, учитывая важность их роли в обеспечении психологической поддержки населению. Это, в свою очередь, может привести к увеличению социальных затрат, связанных с необходимостью лечения и восстановления профессиональных ресурсов специалистов.

Обращение внимания на профессиональное выгорание психологов позволяет не только поднять качество психологических услуг, но и способствует развитию более здорового и эффективного профессионального сообщества. В этом контексте необходимость исследования данной проблемы и поиск инновационных подходов к ее решению является актуальной задачей для социальной психологии, медицины, образовательной системы и государственных структур.

Таким образом, актуализация темы профессионального выгорания психологов имеет важное значение для объективного понимания и устранения проблем в сфере здравоохранения и социального обслуживания, что делает её своевременной и значимой для научных исследований.

В новом пересмотре Международной классификации болезней (МКБ-11) ВОЗ, вступившим в силу в начале 2022 года, профессиональное выгорание было включено в список болезней как «болезненное состояние, обусловленное профессией» (код QD85).¹

Для изучения феномена профессионального выгорания мы провели собственное исследование, в котором приняли участие 68 респондентов-практикующих психологов: 75 % женщин и 25 % мужчин. Возраст респондентов: 44 % — 41–45 лет, 23 % — 36–40 лет, 20 % — 46–50 лет. Стаж работы по профессии более 7 лет (50 %) и 4–6 лет (41 %). В работе мы придерживались общенаучных методов, таких как анализ, синтез, системно-структурный подход, а также метод анкетирования.

Согласно данным нашего исследования, 30 % респондентов периодически сталкиваются с симптомами профессионального выгорания. Причем 50 % респондентов отметили, что 1 раз в 3 месяца они чувствуют себя настолько эмоционально истощенными и усталыми, что им необходим отдых или перерыв в работе. 31,3 % ответили, что делают перерыв в работе 1 раз в 6 месяцев, 18,8 % достаточно отдыха 1 раз в год.

Почему мы считаем, что профессиональное выгорание психологов является социальной проблемой? Здоровье человека — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, по определению Всемирной Организации Здравоохранения.²

¹ Всемирная организация здравоохранения. МКБ-11 — Режим доступа — <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 19.06.2024).

² Всемирная организация здравоохранения. Устав ВОЗ — Режим доступа — <https://www.who.int/ru/about/accountability/governance/constitution> (дата обращения: 19.06.2024).

Такого состояния невозможно достичь без здоровья психологического. Психолог, оказывая психологическую помощь, выполняет важнейшую социальную функцию, помогая каждому клиенту лучше справляться со своей жизнью, реализовываться и проявляться в социуме, тем самым делая социум в целом более здоровым и гармоничным.

Однако, если у психолога начинают проявляться симптомы профессионального выгорания, это приводит к следующим проблемам:

- специалист находится в тревожном и негативном состоянии, что влияет на качество проведения психологических консультаций;
- у специалиста значительно снижается уровень эмпатии;
- специалист может быть рассеян и невнимателен к проблемам клиента;
- специалист становится эмоционально нестабильным, может допустить бестактность или грубость по отношению к клиенту;
- у специалиста снижается уровень профессиональной самооценки, что становится причиной неуверенности и влияет на качество проведения консультаций и развитие специалиста;
- у специалиста в целом снижается желание работать, появляется желание отменять или переносить сессии, что негативно влияет на состояние клиентов и т. д.³

Согласно нашему исследованию, психологи, в период усиления эмоционального выгорания, отмечали у себя:

1. Признаки эмоционального истощения — 60 % респондентов.
2. Повышенную раздражительность и нестабильность состояния — 52 % респондентов.
3. Желание иногда переносить встречи или отменять консультации — 35 % респондентов.
4. Снижение профессиональной самооценки 66 % респондентов.
5. Исчезновение желания профессионально развиваться, учиться — 37 % респондентов.
6. Признаки деперсонализации — 25 % респондентов.
7. Рассеянность во время консультации — 35 % респондентов.

Такое состояние психолога (и любого помогающего практика) является крайне негативным и даже опасным для клиента, который обращается к специалисту за помощью. Клиент не только не сможет получить у такого специалиста качественную помощь для решения своих проблем, но, что особенно опасно, может быть ретравмирован. Именно поэтому психологическое состояние психологов и помогающих специалистов крайне важно.

При этом нагрузка на психологов возрастает с каждым годом, так как специалистов катастрофически не хватает. Как сообщил президент РАО Юрий Зинченко, в настоящее время в России 20–25 тыс. психологов, однако их число нужно увеличить до 100–120 тыс., то есть

³ Институт Практической Психологии и Психоанализа. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования, 2001, № 3, Орел В.Е. — Режим доступа — <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> (дата обращения: 19.06.2024).

нехватка специалистов оценивается примерно в 4–5 раз.⁴ По данным портала HeadHunter в России наблюдается острая нехватка квалифицированных психологов — с начала 2023 года работодатели разместили более 1 500 новых вакансий, спрос на данных специалистов вырос на 121 %.⁵ Количество запросов на психологическую помощь на популярных поисковиках в начале 2024 года выросло на 30 % по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.⁶ В 2024 году в России рекордно вырос на антидепрессанты: за 4 месяца текущего года россияне купили больше 3,5 миллионов упаковок на общую сумму почти в 3 млрд рублей.⁷

Действительно, последние несколько лет оказались испытанием для общества во многих странах, и обсуждаемые вами тенденции серьезно повлияли на психологическое состояние многих людей. Психологическая помощь становится не просто важным, но и необходимым аспектом поддержки населения в эти трудные времена. Вот несколько аспектов, на которые следует обратить внимание:

1. Расширение доступа к психологической помощи. Очень важно обеспечить доступ к квалифицированным психологическим ресурсам для всех слоёв населения. Это может включать телемедицинские консультации, государственные и частные психологические службы, в том числе и анонимные горячие линии.
2. Программы профилактики и обучения. Усилить внимание на программы, направленные на профилактику психических расстройств и просвещение населения о возможностях психологической помощи и методах самопомощи при стрессе, тревоге и других психологических проблемах.
3. Поддержка определённых групп населения. Особое внимание следует уделить наиболее уязвимым группам — детям, пожилым людям, лицам, находящимся в зонах конфликта, медицинским работникам и другим, кто находится на передовой борьбы с кризисом.
4. Образовательные программы для специалистов. Необходимо усилить подготовку и переподготовку психологических специалистов для работы в условиях кризиса, включая специализацию на травматическом стрессе и методах кризисного вмешательства.
5. Интеграция психологической помощи в образовательной системе. Школы и университеты должны включать психологическое консультирование и обучение умениям справляться со стрессом как часть образовательного процесса для уменьшения долгосрочных последствий стресса на детей и молодёжь.
6. Использование цифровых технологий. Развитие и внедрение цифровых платформ для психологической поддержки и самопомощи, включая приложения, онлайн-курсы и интерактивные инструменты для повышения устойчивости к стрессу.

⁴ Информационное агентство ТАСС. В Российской академии образования считают необходимым увеличить число психологов в РФ — Режим доступа — <https://tass.ru/obschestvo/7058738> (дата обращения: 19.06.2024).

⁵ Парламентская газета. Россиянам нужно больше психологов и психиатров — Режим доступа — <https://www.pnp.ru/social/rossiyanam-nuzhno-bolshe-psikhologov-i-psikhiatrov.html> (дата обращения: 19.06.2024).

⁶ ИД «Коммерсантъ». Граждане ударились в психоанализ — Режим доступа — <https://www.kommersant.ru/doc/6510189> (дата обращения: 19.06.2024).

⁷ ИД «Коммерсантъ». Антидепрессанты поставили рекорд — Режим доступа — <https://www.kommersant.ru/doc/6595727> (дата обращения: 19.06.2024).

В этих условиях, роль профессиональной психологической помощи и самопознания существенно увеличивается, поскольку они вносят значительный вклад в общественное благополучие и могут помочь многим людям адаптироваться к изменяющимся жизненным условиям и преодолевать психологические трудности.

COVID-19 оставил после себя эпидемию психологических заболеваний, таких как депрессия, ПТСР, тревожные расстройства, бессонница, фобические реакции и др. [10]. В связи с проведением СВО будет возрастать количество клиентов с таким сложным психическим заболеванием, как посттравматическое стрессовое расстройство, требующим обязательной психологической помощи. В дальнейшем, как следствие, будут увеличиваться все виды зависимости, вырастет число пациентов с депрессией, нужно будет работать с травмой насилия, кризисом смысла жизни, в центре будет страх смерти и экзистенциальные вопросы.

Исследование демонстрирует важность социальных связей и взаимопомощи среди профессионалов в сфере психологии и психотерапии для преодоления профессионального выгорания. Общение с друзьями как способ преодоления выгорания, выбранный 25 % респондентов, подчеркивает значение эмоциональной поддержки и возможностей для разгрузки через личные контакты.

Остальные упомянутые способы — творчество, спорт, отдых на природе, общение с домашними питомцами, путешествия и общение с коллегами — получили меньший процент, но их равномерное распределение (5–7 %) говорит о том, что нет единого универсального решения для всех. Это отражает индивидуальный характер предпочтений и потребностей каждого человека в стратегиях управления стрессом.

Особое внимание стоит уделить тому, что респонденты выделяют важность личной терапии и супервизии (по 12 %), что подчеркивает необходимость профессиональной помощи и наставничества для специалистов, работающих в области ментального здоровья. Личная терапия и регулярная супервизия не только помогают управлять личными чувствами и стрессами, связанными с работой, но и предоставляют ценную обратную связь и новые перспективы на возникающие проблемы.

Представленные данные напоминают о значимости комплексного подхода к профилактике и лечению профессионального выгорания среди психотерапевтов и психологов. Принимать активные меры для ухода за собственным психологическим благополучием необходимо не только для поддержания эффективности в работе, но и для обеспечения личной устойчивости и благополучия.

Выводы

Возрастающая нагрузка на специалистов, усиление политической и социальной турбулентности, вызывающей значительное повышение количества людей, нуждающихся в профессиональной психологической помощи, нехватка как самих специалистов-психологов и психотерапевтов, так и психологических служб и консультаций, требует масштабного стратегического подхода и пристального внимания со стороны государства.

В рамках настоящего исследования были достигнуты поставленная цель и задачи, что позволило более полно освещать и анализировать проблематику профессионального выгорания психологов как значимой социальной проблемы.

1. Теоретическая база по проблеме профессионального выгорания психологов была глубоко проанализирована. Рассмотрение различных научных исследований и статей позволило обобщить и систематизировать имеющуюся информацию, выявить основные тенденции и направления в изучении данной проблематики. Это способствовало

формированию объективной картины текущего состояния исследования феномена профессионального выгорания среди психологов и подчеркнуло масштабы его распространенности в профессиональной деятельности.

2. Были изучены особенности проявления проблемы профессионального выгорания у специалистов и ее негативные влияния на клиентов. На практических примерах и анализе статистических данных было показано, как выгорание психологов влияет на качество исхода лечения, общий уровень доверия клиентов и эффективность психологических вмешательств. Это подчеркнуло необходимость выработки стратегий по повышению устойчивости психологов к профессиональному стрессу и их общего благополучия.

3. Проблема профессионального выгорания была рассмотрена как серьезная социальная проблема, требующая масштабного решения на государственном уровне. В статье были сформулированы предложения по оптимизации рабочих условий для психологов в рамках социальной политики и здравоохранения. Обсуждались возможные государственные меры по поддержке психологов, включая обеспечение доступности квалификационных повышений, создание системы обязательной супервизии и менторства, а также разработка программ профилактики выгорания.

Таким образом, исследование позволило сформулировать комплексные меры, направленные на уменьшение профессионального выгорания среди психологов и повышение эффективности психологической деятельности на рынке помогающих профессий. Значительная актуальность этой работы подчеркивается также и тем, что в свете увеличения общественного спроса на психологическую помощь, особенно актуален вопрос сохранения профессионального здоровья и предотвращения выгорания психологов. Мы считаем, что задача развития психологической помощи населению и поддержки помогающих практиков всех направлений в их профессиональной деятельности может быть качественно решена только на государственном уровне.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колесник, Н.Т. Эмоциональное выгорание как социально-психологическая проблема / Н.Т. Колесник, А.А. Бессуднова // Психология и педагогика: актуальные проблемы теории и практики (ко дню психолога): Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с применением технологий дистанционного онлайн-участия, Москва, 18 ноября 2021 года / Отв. редактор А.С. Поляков. — Москва: Московский государственный областной университет, 2021. — С. 97–100. — EDN PYIRIP.
2. Лаврова, М.С. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания психологов органов внутренних дел / М.С. Лаврова // Неделя Российской психологии в ГСГУ: Материалы: VII Всероссийской научно-практической конференции; XXI Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (1942–2007); IX Международной научно-практической конференции, посвященной советскому ученому-педагогу, профессору Куфаеву Василию Исидоровичу (1894–1977), Коломна, 16–19 марта 2021 года. — Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2021. — С. 108–110. — EDN ZIBIQU.

3. Рябоконеь, Л.Г. Эмоциональное выгорание в работе психолога и методы его профилактики / Л.Г. Рябоконеь // Интернаука. — 2022. — № 24-2(247). — С. 41–43. — EDN SOATXS.
4. Гридин, Ю.Ю. Эмоциональное выгорание и методы его профилактики / Ю.Ю. Гридин // Студенческий. — 2022. — № 11-2(181). — С. 5–7. — EDN YTLPLQ.
5. Семенова, А.О. Профессиональное выгорание личности в профессиях «человек-человек» посредством формирования коммуникативной компетентности / А.О. Семенова, З.В. Борлакова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — № 78-2. — С. 370–373. — EDN HZICZQ.
6. Жигулина, М.А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М.А. Жигулина, А.Н. Кононов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. — 2021. — Т. 35. — С. 29–44. — DOI 10.26516/2304-1226.2021.35.29. — EDN CROCIN.
7. Быкова, М.С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем / М.С. Быкова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2022. — № 4. — С. 193–208. — DOI 10.35231/18186653_2022_4_193. — EDN BWFLW.
8. Булавина, Е.О. Особенности профессионального выгорания психологов / Е.О. Булавина // Развитие личности в образовательном пространстве: Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения А.Д. Сахарова, Бийск, 20 мая 2021 года. — Бийск: Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина, 2021. — С. 229–231. — EDN PHWWQU.
9. Кулакова, С.В. Специфика проявлений синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов / С.В. Кулакова // Психология и право. — 2015. — Т. 5, № 1. — С. 80–89. — EDN TSKPBL.
10. Коньчева, Ю.Д. Синдром COVID-стресса и его влияние на работу с персоналом: актуальные тренды и решения / Ю.Д. Коньчева // Проблемы теории и практики управления. — 2021. — № 7. — С. 124–140. — DOI 10.46486/0234-4505-2021-7-124-140. — EDN FTZXWQ.

Konycheva Yulia Dmitrievna

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

E-mail: YUDKonycheva@fa.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0197-7182>

Professional burnout of psychologists as a social problem

Abstract. The professional activity of representatives of the so-called «helping professions» — medical and social workers, teachers, psychologists, rescuers, leads to such a phenomenon of personal deformation as professional or emotional burnout, which affects both their health, professional and personal life, and the quality of life. the services they provide and to their clients. Observation of the phenomenon of professional burnout began in 1974, when G. Freudenberg first formulated the term «emotional burnout» (burnout) in contrast to the state experienced by specialists at the beginning of their professional activity — emotional upsurge and «burning», passion for their work. Further research allowed us to identify 4 main markers by which we can conclude that a person has burnout syndrome: vital instability, emotional exhaustion, depersonalization/dehumanization, experience of one's own ineffectiveness and unprofessionalism. Psychologists are potentially prone to burnout because they put the needs of others before their own. For example, a 2018 report from the British Psychological Society found that 70 % of psychotherapists find their work stressful, 25 % believe they have long-term chronic stress, and 46 % report depression. Researchers note that «between 20 % and 67 % of mental health professionals experience significant symptoms of burnout». The article deals with the topic of professional burnout among psychologists, it is considered both from the point of view of the peculiarities of the manifestation of this problem among specialists and its negative impact on clients, and on a more global level — as a social problem that requires a serious and large-scale solution at the state level.

Keywords: psychological help; professional burnout; burnout of psychologists; social problem; depression; professional self-esteem; emotional exhaustion; prevention of burnout; mental health; resistance to stress