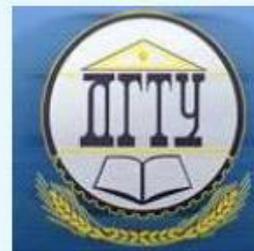


ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ



УДК 159.9

Научная статья

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-2-48-58>

Предикторы эмоционального выгорания субъекта в современных условиях повышенной неопределенности

Т. В. Сташкова  , Т. Н. Щербакова 

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону

 t.v.stashkova@mail.ru

Аннотация

Введение. Особенности выраженности фаз и показателей эмоционального выгорания описаны в качестве общепсихологического феномена, проявляющегося в условиях неопределённости. Отмечено, что повышенная энтропийность среды негативно влияет на адаптацию личности и ее психологическое благополучие. Авторами рассмотрены барьеры, затрудняющие адаптацию личности, особенности деструкции активности современного человека в разных сферах жизни. Изучение ресурсов личности, а также эффектов воздействия на нее социальной среды, представляется важным как для профилактики стрессогенных и деструктивных состояний, так и для построения программ психологического сопровождения.

Цель. Изучение предикторов и субъективных факторов эмоционального выгорания личности в современных условиях повышенной неопределенности.

Материалы и методы. Выборка составила 250 человек и включала женщин педагогов и психологов в возрасте 40–55 лет, работающих в общеобразовательных школах. Методический инструментарий включал методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) и «Опросник профессионального выгорания Маслач» (в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой).

Результаты исследования. По сравнению с психологами, у педагогов оказались более выраженными почти все симптомы эмоционального выгорания. Симптом «Эмоциональная отстраненность» оказался более выраженным у психологов, чем у педагогов. Обе группы респондентов характеризуются наличием следующих симптомов: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных достижений и переживание психотравмирующих обстоятельств.

Обсуждение и заключение. Данные эмпирического исследования показывают наличие рисков возникновения эмоционального выгорания в ситуации повышенной энтропийности среды. Это позволяет определить ресурсные точки преодоления этого синдрома и оценить влияние мультифакторного стресса неопределенности на формирование эмоционального выгорания личности. Утверждается, что эффективность программ психологического сопровождения преодоления личности состояния эмоционального выгорания определяется уровнем мобилизации ее ресурсов для достижения стабильности и психологического благополучия.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, ситуация неопределенности, толерантность к неопределенности, субъективные факторы, индивидуальные ресурсы, энтропийность среды.

Для цитирования. Сташкова, Т. В., Щербакова, Т. Н. (2023). Предикторы эмоционального выгорания субъекта в современных условиях повышенной неопределенности. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-2-48-58>

Predictors of subject's emotional burnout in modern conditions of increased uncertainty

T. V. Stashkova  , T. N. Shcherbakova 

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

 t.v.stashkova@mail.ru

Abstract

Introduction. The severity features of phases and indicators of emotional burnout are described as a general psychological phenomenon that manifests itself in conditions of uncertainty. It is noted that increased entropy of the environment negatively affects the adaptation of a person and their psychological well-being. The authors consider the barriers that complicate a person's adaptation and the destruction features of a modern person's activity in different spheres of life. The study of personal resources and the effects of the social environment on them is important both for the prevention of stressful and destructive states and for the construction of psychological support programmes.

Purpose. The study of predictors and subjective factors of emotional burnout in modern conditions of increasing uncertainty.

Materials and Methods. The sample consisted of 250 people and included women teachers and psychologists aged 40–55 years who worked in secondary schools. The methodological tools included the methods Diagnostics of Emotional Burnout (V. V. Boyko) and Maslach Burnout Inventory (adapted by N. E. Vodopyanova and E. S. Starchenkova).

Results. Compared to psychologists, teachers had more pronounced almost all the symptoms of emotional burnout. The symptom of 'emotional withdrawal' was found to be more pronounced in psychologists than in teachers. Both groups of respondents are characterised by the presence of the following symptoms: inadequate selective emotional response, reduction of professional achievements, and experiencing traumatic circumstances.

Discussion and Conclusion. Empirical research data show that there are risks of emotional burnout in a situation of increased environmental entropy. This makes it possible to identify resources to overcome this syndrome and assess the impact of multifactorial stress of uncertainty on the formation of emotional burnout in the individual. It is argued that the effectiveness of psychological support programmes to overcome a person's state of emotional burnout is determined by the level of mobilisation of its resources to achieve stability and psychological well-being.

Keywords: emotional burnout, uncertainty situation, ambiguity tolerance, subjective factors, individual resources, environmental entropy.

For citation. Stashkova, T. V., Shcherbakova, T. N. (2023). Predictors of subject's emotional burnout in modern conditions of increased uncertainty. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(2), 48–58. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-2-48-58>

Введение. В современных условиях неопределенности активность личности может иметь разный статус в контексте психологического благополучия субъекта. Влияние особенностей социальной среды, одной из которых является повышенная неопределенность, на становление личности имеет как позитивную направленность, которая может продуцировать конструктивное развитие, так и негативную, которая может вызывать деструктивные трансформации. Результатом позитивных воздействий выступает возникновение ряда конструктивных новообразований: толерантности к неопределенности, компетентности, стрессоустойчивости, новых способов реализации творческого потенциала, личностной зрелости (Соловьева, 2020). Отрицательное влияние условий неопределенности может проявиться в недостаточной адаптированности личности к новым требованиям, в повышении уровня тревоги и снижении эмоциональной стабильности, продуктивности и активности в разных сферах жизни.

В условиях информационной мобильности требуется развитие способности личности к постоянным трансформациям, что становится условием выработки устойчивости к стрессорам, характерным для цифровой среды (Щербакова, Абачараева, 2022). Человек, как активный субъект жизнедеятельности, способен к преобразовательной активности, к самотрансформации и мотивационной интенции в изменяющемся окружающем мире, к самоинициации, саморегуляции, самоконтролю и саморазвитию в ситуации неопределенности (Shcherbakova et al., 2020).

Это подчеркивает важность изучения ресурсов личности, а также воздействия на нее социальной среды и современных условий, как для профилактики стрессогенных и деструктивных состояний, так и для построения программ психологического сопровождения.

Психологические эффекты влияния неопределенности могут отрицательно сказаться на психологическом благополучии личности, что будет препятствовать самореализации человека, провоцировать формирование деструкций. При этом эмоциональные деструкции, в свою очередь, при накоплении, постепенно будут снижать эффективность деятельности, негативно сказываться на продуктивном функционировании личности и ее взаимодействии с собой, другими и миром (Карабанова, Захарова, Старостина, 2021). На наш взгляд, результативность активности личности в ситуации неопределенности целесообразно связывать с уровнем развития субъектности, наличием способности к пониманию себя и моделированию жизненного пути, наличием стремления к самоактуализации, высоким уровнем доверия к себе, развитостью самоидентичности и компетентности, что будет подразумевать устойчивость личности к стрессорам, но и блокироваться в ситуации эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание

Явление эмоционального выгорания трактуется как ухудшение психического и физического самочувствия в совокупности с возрастанием усталости, снижением качества жизни, ощущением психологического неблагополучия и потерей личностного смысла (Масилова, 2022). Оно рассматривается как реакция, возникающая в ответ на продолжительный мультифакторный стресс. Эмоциональное выгорание включает в себя ряд последовательных стадий: эмоциональное истощение, деперсонализация и редуцирование личных достижений. Отчасти оно выступает как механизм психологической защиты личности, выражающийся в исключении эмоций или понижении их интенсивности в психотравмирующих ситуациях (Шеховцова, 2020).

Значимыми субъективными детерминантами возникновения эмоционального выгорания могут выступать повышенная неопределенность среды, внутренняя конфликтность, обилие кризисных стрессовых ситуаций в жизненном пространстве личности. При этом все многообразие факторов, детерминирующих эмоциональное выгорание личности в ситуации неопределенности, можно типизировать следующим образом:

- *объективные факторы*, связанные с особенностями социальной среды, высоким статусом неопределенности, повышенной информационной и социальной мобильностью, наличием мультифакторных стрессоров и плотностью инновационных потоков;
- *субъективные факторы*, обусловленные индивидуальными характеристиками личности и состоянием ее ресурсов, обеспечивающих устойчивость к рискам неопределенности.

На индивидуальном уровне, факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание, являются следующие группы стрессоров:

- *стрессоры, порождаемые условиями неопределённости*: необходимость быстро переключаться с одного формата активности на другой; новые когнитивные схемы работы с информационными потоками в сети Интернет; обязанность работать в онлайн–режиме, что требует освоения новых компетенций в краткие сроки и усиления самоорганизации; отсутствие стабильности; необходимость быстро принимать решения в условиях нехватки информации, что может порождать кризис достоверности; перегрузка, связанная с эффектом «информационного калейдоскопа», когда информационные сообщения быстро меняются, представляя разные варианты рассмотрения вопроса или вовсе множество альтернатив разной степени достоверности;
- *стрессоры, связанные с личностными особенностями*: дефициты субъективного контроля; когнитивный диссонанс, возникающий в связи с тем, что субъект сталкивается с информацией, противоречащей его представлениям, усвоенным ранее знаниям и понятиям; неумение управлять временными ресурсами; эмоциональная нестабильность; ошибки самоопределения; проблемы самоотношения; высокая личностная тревожность; низкий уровень толерантности к стрессу; высокий уровень социальной фрустрированности.

На сегодняшний день существуют различные подходы к интерпретации феномена эмоционального выгорания. Так, в рамках экологического подхода, дисбаланс системы «человек — энтропийная среда» является провоцирующим эмоциональное выгорание фактором, поскольку вызывает несоответствие личностных ресурсов выдвигаемым условиями неопределенности требованиям (Масилова, 2022). «Энтропийность среды» можно характеризовать нарушениями установленного порядка, быстрой сменой регламентов, хаотичностью и динамичностью, неустойчивостью требований и социальных стандартов, отсутствием четкого прогноза ближайшего будущего.

В рамках *ресурсного* подхода актуальна проблема рассмотрения деструктивного влияния неопределенности на субъективное ощущение благополучия, чувство удовлетворенности, на оценку человеком своих ресурсов и его уверенность в будущем. Способности человека поддерживать эмоциональную стабильность, развивать аутопсихологические основы стрессоустойчивости, сознательно расширять актуальную зону индивидуальных ресурсов и придерживаться конструктивных копинг-стратегий (Соловьев, 2019; Alessandri et al., 2018) способны сформировать у личности толерантность к неопределенности. Напротив, личность, избегающая решения проблем, находящаяся в ситуации внутренних противоречий, подвергается фрустрации и, вследствие, эмоциональной деформации при возникновении ситуации неопределенности. Дезинтегрированность уровней субъективного контроля субъекта способна актуализировать механизмы психологической защиты и привести к деперсонализации личности, дистанцированию от проблемно-конфликтных ситуаций, а также минимизировать субъектную включенность в происходящие жизненные события.

Определенную важность представляет фактор восприятия личностью *результата собственных усилий*. Так, в стрессовых условиях нестабильности выраженная потребность в достижениях у индивида может положительно воздействовать на мобилизацию его ресурсов, на гибкость в принятии решений, мобильность и эффективность деятельности. Однако если усилия, в итоге, не приводят к достижению желаемого результата, у индивида могут возникать деструктивные представления о самоэффективности, что может привести к активизации психологических защит, гиперконцентрации на своих переживаниях и, в конечном счете, к эмоциональному выгоранию.

Таким образом, в качестве одной из причин, способствующих эмоциональному выгоранию, выступает неспособность личности к самоактуализации и самореализации в новых или непривычных условиях, что провоцирует разочарование, утомление и личностные деформации (Родина, 2019). Напротив, продуктивное разрешение противоречий дает личности опыт успеха, усиливает чувство уверенности, формирует позитивное самоотношение, актуализирует ощущение состоятельности.

Во время эмоционального выгорания у субъекта ярче проявляется фрустрация, быстрее наступает эмоциональное истощение. В качестве сопровождающего фактора выступает плохое психосоматическое самочувствие, закрепляется нервное напряжение. В результате развития данного типа деструкции возникает деперсонализация, начинает действовать своеобразный «установочный фильтр», трансформирующий отношение к себе и другим. Изучение эмоционального выгорания в контексте условий неопределенности среды позволяет учесть множество факторов и построить адекватные программы его профилактики и предотвращения.

Исходя из вышесказанного, целью исследования выступает изучение предикторов и субъективных факторов эмоционального выгорания личности в современных условиях повышенной неопределенности.

Материалы и методы. Исследование проведено на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования (ГБУ ДПО) «Ростовский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования». Выборку испытуемых составили слушатели курсов повышения квалификации: педагоги и психологи образовательных организаций Ростовской области, в совокупности — 250 человек (респонденты женщины в возрасте 40–55 лет). Основанием для формирования выборки послужило то, что эта возрастная группа относится к группе риска по развитию эмоционального выгорания. Выбор категории респондентов был обусловлен также тем, что профессии педагога и психолога относятся к антропоцентрированному типу, и именно в этой сфере эмоциональное выгорание существенно влияет на результат деятельности.

Для решения поставленных исследовательских задач по изучению субъективных предикторов эмоционального выгорания были использованы следующие методики:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко (1996), позволяющий выявить ведущие симптомы феномена выгорания, а также показать, к какой фазе формирования «выгорания» относятся доминирующие симптомы, и в какой фазе они наибольшее выражены.

2. Опросник профессионального выгорания Маслач (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой). Методика предназначена для диагностики эмоционального истощения, деперсонализации и профессиональных достижений.

Выбор диагностического инструментария обусловлен взаимодополняемостью методик и возможностью изучения разных аспектов выгорания как психологического феномена. Кроме того, подобный выбор создает возможность проведения анализа выраженности аспектов выгорания у представителей разных профессий — у педагогов и психологов.

В качестве основных субъективных характеристик эмоционального выгорания были выбраны особенности выраженности фазы напряжения, резистенции и истощения («Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко)). Предметом исследования стали также специфические показатели наличия эмоционального выгорания у субъекта и сравнительный анализ их выраженности у разных групп респондентов. В группу этих показателей вошли следующие характерные особенности:

- специфика эмоционального переживания столкновения с затруднениями;
- недовольство;
- чувство непреодолимых ограничений;
- уровень тревоги;
- проявление депрессивных тенденций;
- неадекватные эмоциональные реакции;
- редукция;
- деперсонализация и психосоматические проявления.

Ситуация неопределенности рассматривается с точки зрения современного социального контекста, который характеризуется в разных гуманитарных науках, собственно, повышенной неопределенностью. При этом неопределенность в современном контексте личного и профессионального бытия может провоцировать стресс, напряжение, чувство неуверенности и, в случае дефицитов самоэффективности личности, становится дополнительной детерминантой эмоционального выгорания.

Результаты исследования. В результате изучения особенностей эмоционального выгорания по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у педагогов и психологов, работающих в общеобразовательных школах Ростовской области и проходивших повышение квалификации, выявлены определенные различия. Анализ результатов показал, что у педагогов, по сравнению с психологами, более выражены все вышеназванные показатели (рис. 1).

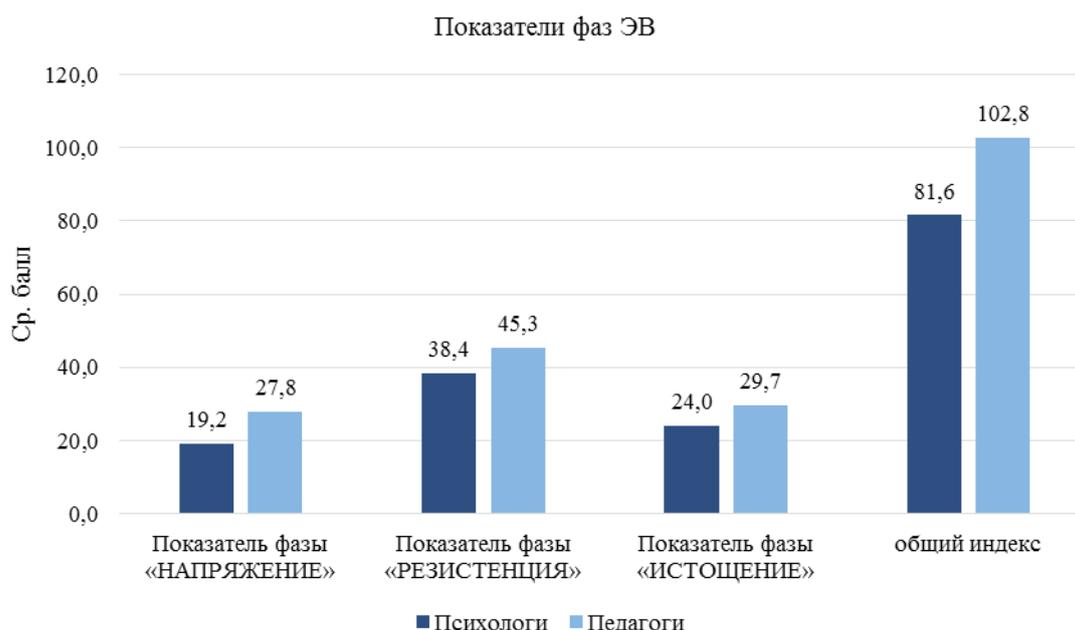


Рис. 1. Выраженность показателей фаз эмоционального выгорания

Таким образом, оказалось, что по показателю «Напряжение» средний балл составил 19,2 у психологов и значительно выше — 27,8 — у педагогов. Аналогичная картина наблюдается по показателю «Резистенция»: 38,4 — у психологов

и 45,3 — у педагогов. По показателю «Истощение» лидируют также педагоги (29,7 у педагогов и 24,0 у психологов), что является профессиональным фактором риска развития выгорания. Основываясь на нормативных значениях показателей, можно заключить, что фазы «Напряжение» и «Истощение» у респондентов не сформированы, тогда как фаза «Резистенция» находится на уровне формирования.

Результаты диагностики позволили выявить особенности выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогов и психологов (рис. 2). Наиболее выраженным у респондентов обеих групп является симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», на втором месте «Редукция профессиональных достижений», а также «Переживание психотравмирующих обстоятельств», вместе с тем выраженность данных симптомов у педагогов значительно выше. Симптом «Эмоциональная отстраненность» больше выражен у психологов, чем у педагогов.

В ходе исследования проанализированы такие симптомы, как: переживание травмы, неудовлетворенность собой, чувство «загнанности», тревога, депрессия, «эмоциональная неадекватность», редукция, личностная и эмоциональная отстраненность, расширение области сверхэмоционального неадекватного реагирования в проблемных ситуациях. Разница показателей педагогов и психологов отличается на разных фазах разворачивания феномена эмоционального выгорания. Также практически по всем позициям, за исключением позиций «эмоциональная отстраненность» и «эмоционально-нравственная дезориентация», у педагогов более выражены симптомы эмоционального выгорания.

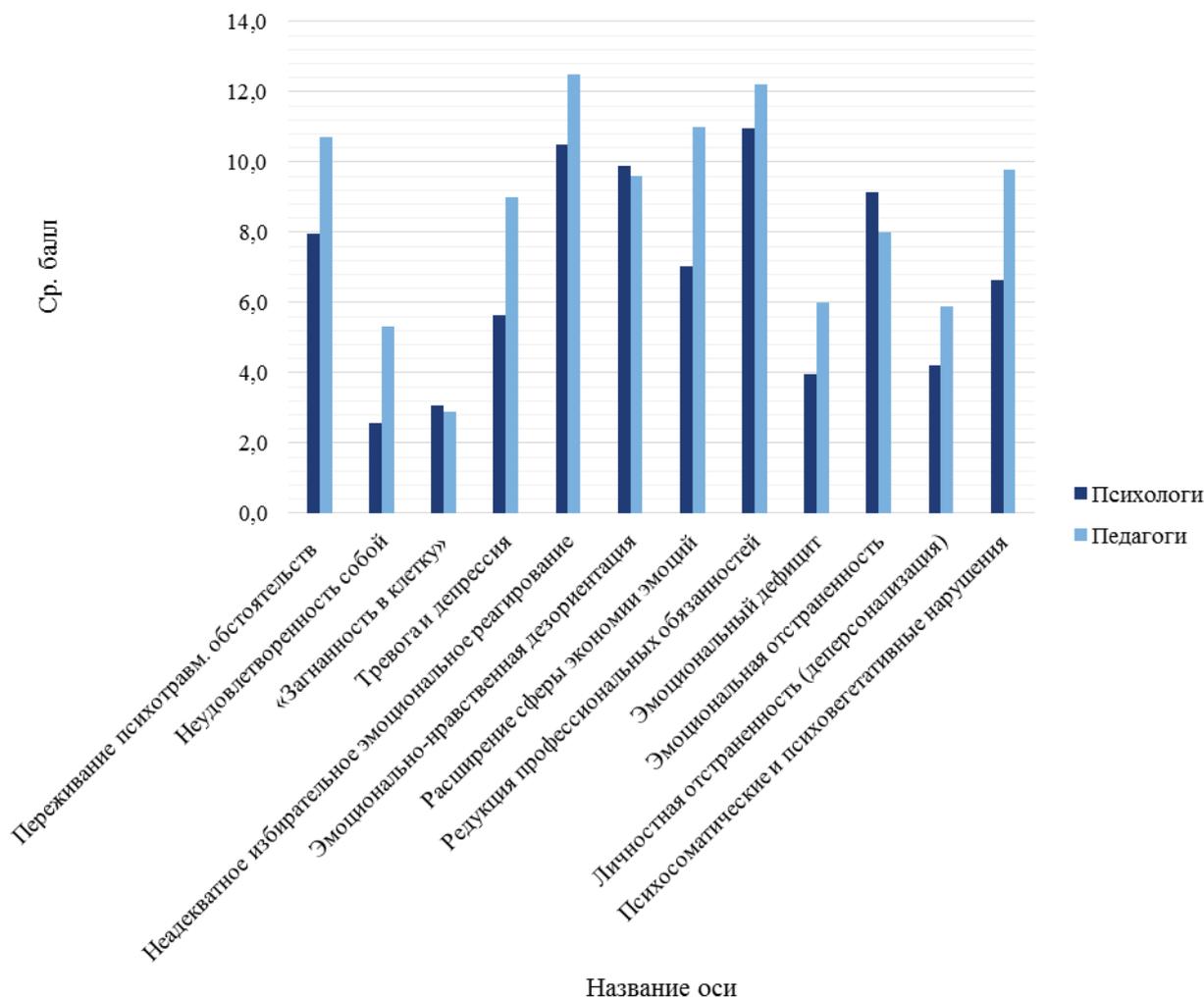


Рис. 2. Выраженность симптомов эмоционального выгорания

Результаты, полученные по методике «Диагностика профессионального выгорания», отражают уровень выраженности деперсонализации, эмоционального истощения и редукции (рис. 3).



Рис. 3. Выраженность проявлений профессионального выгорания

Обсуждение и заключение. С целью изучения предикторов и субъективных факторов эмоционального выгорания личности в современных условиях повышенной неопределенности было проведено эмпирическое исследование.

Эмоциональное выгорание представляет собой специфический механизм психологической защиты, выражающийся в исключении эмоций или понижении их интенсивности в психотравмирующих ситуациях, сворачивании преобразующей активности и снижении толерантности к неопределенности.

Высокий балл по показателю «Напряжение», продемонстрированный педагогами, позволяет говорить о том, что они в большей мере испытывают эмоциональное напряжение и не владеют в должной мере способами его снижения, по сравнению с психологами. Кроме того, педагоги демонстрируют более высокую сопротивляемость, невосприимчивость, что, очевидно, можно объяснить особенностями деятельности, связанными с необходимостью выполнять свои функции в любых условиях, включая психологические защиты и эмоциональное дистанцирование. Эти данные показывают, что профессиональная деятельность личности влияет на выраженность показателей эмоционального выгорания и, соответственно, на состояние человека. С другой стороны, профессиональная подготовка психологов включает модуль практического освоения техник конструктивного преодоления стресса и его профилактики. В связи с чем можно предположить, что психологи по роду своей деятельности владеют техниками оказания помощи в стрессовых ситуациях и могут применить их и в отношении самих себя, что помогает им справляться с напряженными ситуациями.

В реальной профессиональной практике неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, редукция профессиональных достижений и переживание психотравмирующих обстоятельств проявляются в ригидности переживаний, неверной эмоциональной фокусировке и недооценке достижений, что снижает продуктивность деятельности и негативно воздействует на ощущение благополучия. Редукция профессиональных достижений приводит к снижению самооценки себя как субъекта деятельности, обесцениванию значимости результата и понижению мотивации. Тот факт, что симптом «Эмоциональная отстраненность» оказался в большей степени выраженным у психологов, можно объяснить особенностями профессиональных ситуаций, требующих соблюдения определенной эмоциональной дистанции и рефлексивного реагирования на проблему обращающегося за психологической помощью.

По сравнению с психологами, у педагогов оказались более выраженными симптомы эмоционального выгорания, за исключением позиций «эмоциональная отстраненность» и «эмоционально-нравственная дезориентация». На наш взгляд, это можно рассматривать как своеобразную проекцию особенностей деятельности психолога: сталкиваясь с достаточно сильно эмоционально окрашенными переживаниями других людей, которым необхо-

димо оказать психологическую помощь, психолог вынужден проявлять определенную отстранённость и выстраивать четкие внешние личные границы с целью самосохранения. В педагогической же деятельности для достижения результата важна «центрация» на обучающемся и особая эмпатийность в качестве основы оптимального взаимодействия.

В настоящем исследовании получена следующая картина: эмоциональное истощение и деперсонализация больше выражена у педагогов, тогда как редукция личностных достижений характерна для психологов. Этот факт можно объяснить, отчасти, высокой конкуренцией в данной профессиональной сфере и спецификой отношения окружающих к психологическим проектам, определяемых с одной стороны модой, а с другой — недостаточным доверием к эффективности психологической помощи. Интересно, что в сравнении со специалистами психологического профиля педагоги продемонстрировали более позитивные показатели по параметру «истощение», что можно связать с условиями деятельности, которые требуют от педагога сохранения определенного статуса эмоциональности, и, таким образом, эмоциональность выступает профессиональным инструментом.

В научной среде в настоящее время акцентируется внимание на том, что постоянное эмоциональное напряжение приводит к наступлению эффекта «ограничения ресурса». При этом в исследованиях других авторов показаны риски выгорания у представителей разных антропоцентрированных профессий, где решение профессиональных задач связано с интенсивным общением и высокой ответственностью за результат. Так, показано, что психологи демонстрируют, по параметрам профессионального выгорания, в основном средние значения по шкале «эмоциональное истощение» и гораздо более низкие по шкале «деперсонализация»; более высокие значения наблюдаются по параметру «редукция личных достижений». Эти данные согласуются с данными, полученными в рамках настоящего исследования, что повышает достоверность тенденции (Поджио, Зверева, 2020; Pacheco, 2020).

Состояние эмоционального выгорания вызывает затруднения в реализации оптимальных сценариев взаимодействия в ситуациях неопределенности. Темп и траектория формирования эмоциональных деструкций детерминирована как социальными факторами, так и собственной активностью личности, а также жизненными обстоятельствами, жизненно важными событиями и возможностью удовлетворения потребностей в достижении личностно значимых целей (Трофимова, Кузьмина, 2020; Украинцева, 2021).

Негативными последствиями эмоционального напряжения субъекта в условиях неопределенности выступают такие явления, как обособленность, затрудненность делового общения, субъективное преувеличение сложности проблем, неадекватная актуализация психологических защит и использование неконструктивных копинг-стратегий. С точки зрения современных психологов, самоактуализирующаяся личность обладает большей устойчивостью по отношению к эмоциональному выгоранию, благодаря мотивационной интенции достижений, высокой аутопсихологической активности, рефлексии реального положения дел, инвентаризации ресурсов и рисков в жизненной ситуации в условиях неопределенности, готовности к подтверждению самоидентичности и способности к самореализации в энтропийной среде (Карпова, Дрынкина, 2022; Чернякевич, 2020).

Существуют определенные специфические особенности проявления фаз эмоционального выгорания: более высокие показатели касаются резистенции и фазы истощения, что отражает общую логику развития данной трансформации. В связи с этим важно понимание возможных способов превенции возникновения эмоциональной деструкции или ее коррекции. Особый ресурс противостояния формированию эмоционального выгорания составляет развитие устойчивости личности к стрессорам энтропии и усиление личностного смысла позитивных трансформаций.

В результате проведенного исследования, представляется возможным выделить ряд психологических предикторов эмоционального выгорания личности в условиях неопределенности:

- ограниченные аутопсихологические ресурсы;
- недостаточно продуктивные субъективные представления о современной ситуации;
- нежизнеспособные установки, образующие базу возникновения эмоционального негатива;
- проблемные индивидуальные особенности и личностные качества;
- характер взаимоотношений с самим собой, другими и миром;
- дефицитарность преадаптивных характеристик личности;

- низкий статус конструктивной преобразовательной активности;
- недостаточная выраженность мотивационной интенции самоактуализации и самореализации;
- разинтегрированность субъективного контроля;
- неумение каталогизировать и развивать свои возможности в соответствии с требованиями актуальной действительности.

Главная идея программ психологического сопровождения преодоления личностью состояния эмоционального выгорания для специалистов антропоцентрированных профессий в условиях неопределенности состоит в мобилизации ресурсов для достижения психологического благополучия. Основу психологического благополучия современного человека в условиях неопределенности определяют ряд факторов, таких как: возможность контроля событий жизни, использование навыков трансформации, доступность преобразований, безопасность, а также возможность позитивного межличностного взаимодействия.

Список литературы

Карабанова, О. А., Захарова, Е. И., Старостина, Ю. А. (2021). Личностная идентичность как основа построения профессиональной и семейной карьер в условиях неопределённости. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 3, 6–23.

Карпова, Е. А., Дрынкина, Т. И. (2022). Стрессоустойчивость, копинг-стратегии и управление изменениями в ситуациях неопределенности. *Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики*, 3, 245–254. <https://doi.org/10.35854/2541-8106-2022-3-245-254>

Масилова, М. Г. (2022). Методологические основы изучения эмоционального выгорания как основа профилактической работы. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 11(3(40)), 43–47.

Поджио, В. А., Зверева, М. В. (2020). Риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов. *Медицинская психология в России*, 12(3), 2–2. <https://doi.org/10.24412/2219-8245-2020-3-2>

Родина, О. Н. (2019). Личностные деформации при развитии состояния хронического утомления. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 1, 123–140.

Соловьев, М. Н. (2019). Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 3, 41–55.

Соловьева, С. Л. (2020). Выживание в условиях неопределенности. *Медицинская психология в России*, 12(2(61)).

Трофимова, Е. Л., Кузьмина, Г. А. (2022). Психологическая безопасность личности педагога в условиях неопределенности. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 39, 54–75.

Украинцева, Т. И. (2021). Психологическая устойчивость как механизм адаптации в жизненных кризисах. *Молодой ученый*, 1(343), 150–154.

Чернякевич, Е. Ю. (2020). Психологические особенности бесконфликтной личности. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 32, 95–105.

Шеховцова, Е. А. (2020). Актуальные вопросы изучения синдрома профессионального выгорания на современном этапе. *Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики*, 1(69), 52–57.

Щербакова, Т., Абачараева, М. (2022). Студент как субъект коммуникации в условиях информационной мобильности. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 5(6), 41–51. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-6-41-51>

Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E. et al. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of occupational and organizational psychology*, 91(4), 823–851. <https://doi.org/10.1111/joop.12225>

Pacheco, N. (2020). Nature or Nurture: The Relationship between Self-Care, Personality Traits, and Burnout in Critical Care Healthcare Professionals. *Journal of Nursing & Care*, 9(4).

Scherbakova, T. N., Misirov, D. N., Akopyan, M. A. et al. (2020). The student as a subject of transformative in the period of professional training. *E3S Web of Conferences*, 175, 15013. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202017515013>

References

- Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E. et al. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of occupational and organizational psychology*, 91(4), 823–851. <https://doi.org/10.1111/joop.12225>
- Cherniakovich, E. Y. (2020). Psychological Peculiarities of a Non-Conflict Personality. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 32, 95–105. (In Russ.).
- Karabanova, O. A., Zakharova, E. I., Starostina, J. A. (2021). Personal identity as a basis for professional and family careers under uncertainty. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences*, 3, 6–23. (In Russ.).
- Karpova, E. A., Drynkina, T. I. (2022). Stress resistance, coping strategies and managing change under uncertainty. *Uchenye zapiski St. Petersburg University of Management Technologies and Economics*, 3, 245–254. <https://doi.org/10.35854/2541-8106-2022-3-245-254> (In Russ.).
- Masilova, M. G. (2022). Methodological framework for the study of emotional burnout as a basis for preventive work. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 11(3(40)), 43–47. (In Russ.).
- Pacheco, N. (2020). Nature or Nurture: The Relationship between Self-Care, Personality Traits, and Burnout in Critical Care Healthcare Professionals. *Journal of Nursing & Care*, 9(4).
- Poggio, V. A., Zvereva M. V. (2020). The risks of professional burnout from practicing psychologists. *Medicinskaja psihologija v Rossii*, 12(3), 2–2. <https://doi.org/10.24412/2219-8245-2020-3-2> (In Russ.).
- Rodina, O. N. (2019). Personal deformations in the development of a state of chronic fatigue. *Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology*, 1, 123–140. (In Russ.).
- Scherbakova, T. N., Misirov, D. N., Akopyan, M. A. et al. (2020). The student as a subject of transformative in the period of professional training. *E3S Web of Conferences*, 175, 15013. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202017515013>
- Shcherbakova, T. N., Abacharaeva, M. A. (2022). Student as a subject of communication in the information mobility terms. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(6), 41–51. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-6-41-51> (In Russ.).
- Shekhovtsova, E. A. (2020). Actual issues of a burnout syndrome study at the present stage of the research. *Uchenye zapiski St. Petersburg University of Management Technologies and Economics*, 1(69), 52–57. (In Russ.).
- Soloviev, M. N. (2019). Psychological stability of personality as a factor of effective overcoming stress and depression. *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 3, 41–55. (In Russ.).
- Solovieva, S. L. (2020). Survival under uncertainty. *Medicinskaja psihologija v Rossii*, 12(2(61)). (In Russ.).
- Trofimova, E. L., Kuzmina, G. A. (2022). Psychological security of a educators personality in conditions of uncertainty. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 39, 54–75. (In Russ.).
- Ukrainitseva, T. I. (2021). Psychological stability as an adaptation mechanism in life crises. *Young scientist*, 1(343), 150–154. (In Russ.).

Об авторах:

Сташкова Татьяна Владимировна, аспирант, Донской государственный технический университет (РФ, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID, t.v.stashkova@mail.ru](https://orcid.org/10.0000-9142-2022-t.v.stashkova@mail.ru)

Щербакова Татьяна Николаевна, доктор психологических наук, профессор, Донской государственный технический университет (РФ, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID, tatjananik@list.ru](https://orcid.org/10.0000-9142-2022-tatjananik@list.ru)

Поступила в редакцию 13.03.2023.

Поступила после рецензирования 22.04.2023.

Принята к публикации 23.04.2023.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Stashkova Tatiana V., postgraduate, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), [ORCID, t.v.stashkova@mail.ru](mailto:t.v.stashkova@mail.ru)

Shcherbakova Tatiana N., Dr. Sci. (Psychology), Professor, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, RF), [ORCID, tatiananik@list](mailto:tatiananik@list)

Received 13.03.2023.

Revised 22.04.2023.

Accepted 23.04.2023.

Conflict of interest statement

The authors do not have any conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.