

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



УДК 159.99

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-2-18-27>



Специфика проявлений эмоционального выгорания личности с разной направленностью в условиях мобильности

Татьяна В. Сташкова 

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

✉ t.v.stashkova@mail.ru

Аннотация

Введение. Актуальность материалов исследования заключается в конкретизации кластеров внутренних факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания субъекта жизнедеятельности в условиях повышенной мобильности. В условиях многозадачности и неопределённости возникают специфические перегрузки индивидуальной системы контроля и саморегуляции человека, особые требования к способности личности к своевременным конструктивным трансформациям, умению адекватно определять их направление и формат. Новизна исследования заключается в выявлении и описании особенностей выраженности фаз и показателей эмоционального выгорания как общепсихологического феномена в условиях неопределённости. В содержании статьи включён сравнительный анализ профиля эмоционального выгорания у психологов, педагогов и специалистов технического профиля в контексте рисков неопределённости.

Цель. Изучение субъективных факторов эмоционального выгорания личности разной направленности в условиях мобильности.

Материалы и методы. В данном исследовании были применены следующие методики: анкета «Факторы эмоционального выгорания в условиях мобильности» (Т. Н. Щербакова); тест «Определение состояния фрустрации» В. В. Бойко; «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Результаты исследования. Установлено, что специалисты технического профиля испытывают эмоциональное истощение и деперсонализацию в большей степени, чем педагоги. При этом редукция личностных достижений существенно более характерна для педагогов. Обнаружена корреляционная связь между внутренней конфликтностью и стажем профессиональной деятельностью. Кроме того, существуют положительные корреляционные связи между стажем и самопринятием, осознанием цели и отраженным самоотношением.

Обсуждение результатов. Данные эмпирического исследования демонстрируют наличие рисков проявления эмоционального выгорания в ситуации повышенной неопределённости и субъективных ресурсов преодоления его последствий. Впервые показана роль самоотношения в возникновении и протекании эмоционального выгорания личности. Развивается идея о том, что эффективность программ психологического сопровождения субъектов кризиса эмоционального выгорания связана с его способностью мобилизовать собственные ресурсы для повышения психологического благополучия за счёт повышения эмоциональной стабильности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, личность, внутренний контроль, самоотношение, личностные ресурсы, трансформация, мобильность

Для цитирования. Сташкова, Т. В. (2024). Специфика проявлений эмоционального выгорания личности с разной направленностью в условиях мобильности. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 7(2), 18–27. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-2-18-27>

Specificity of Emotional Burnout of Personality with Different Orientations in Conditions of Mobility

Tatiana V. Stashkova 

Don State Technical University, 1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ t.v.stashkova@mail.ru

Abstract

Introduction. The relevance of the research materials lies in the concretization of clusters of internal factors influencing the formation of emotional burnout syndrome of the subject of life activity in conditions of increased mobility. In conditions of multitasking and uncertainty there are specific overloads of individual system of control and self-regulation of a person, special requirements to the ability of personality to timely constructive transformations, ability to adequately determine their direction and format. The novelty of the research consists in revealing and describing the peculiarities of expression of phases and indicators of emotional burnout as a general psychological phenomenon in conditions of uncertainty. The content of the article includes a comparative analysis of the profile of emotional burnout in psychologists, teachers and technical specialists in the context of uncertainty risks.

Objective. To study subjective factors of emotional burnout of personality of different orientation in conditions of mobility.

Materials and methods. The following methods were used in this study: questionnaire “Factors of emotional burnout in mobility conditions” (T. N. Shcherbakova); test “Determination of frustration state” by V. V. Boyko; “Diagnostics of professional burnout” (K. Maslach, S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova).

Results. It was found that technical specialists experience emotional exhaustion and depersonalization to a greater extent than teachers. At the same time, the reduction of personal achievements is significantly more typical for teachers. A correlative relationship between internal conflict and the length of professional activity was found. In addition, there are positive correlations between length of service and self-acceptance, goal awareness and reflected self-esteem.

Discussion. The data of the empirical research demonstrate the presence of risks of emotional burnout manifestation in the situation of increased uncertainty and subjective resources of overcoming its consequences. For the first time the role of self-relationship in the emergence and course of emotional burnout of personality is shown. The idea is developed that the effectiveness of psychological support programs for subjects of emotional burnout crisis is connected with his ability to mobilize his own resources to improve psychological well-being by increasing emotional stability.

Keywords: emotional burnout, personality, internal control, self-relationship, personal resources, transformation, mobility

For citation. Stashkova, T. V. (2024). Specificity of emotional burnout of personality with different orientations in conditions of mobility. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 7(2), 18–27. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2024-7-2-18-27>

Введение

В последнее десятилетие повысились требования к адаптивности, стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности личности, что актуализирует проблему поиска субъективных факторов, детерминирующих ее психологическое благополучие. Сегодня в процессе жизненного пути человека, в контексте рисков неопределённости и роста сопутствующих стрессогенных факторов возникают препятствия в достижении устойчивого ощущения субъективного благополучия, что в ситуации недостаточного уровня самоэффективности субъекта может провоцировать развитие синдрома эмоционального выгорания. Провоцирующими факторами здесь выступают следующие: длительность негативных переживаний, проблематичность достижения субъективно значимой цели, утрата привычных опор, многозадачность, фоновое состояние утомления, дезориентированность в новой реальности и рост эмоционального напряжения. Для поддержания психологического благополучия личности в условиях мобильности большое значение имеет уровень развития эмоционального интеллекта и способность личности использовать его на практике (Абакумова и др., 2022). Актуальной представляется валидная эмпирическая оценка значимости факторов, влияющих на психологическое благополучие и способствующих профилактике кризиса эмоционального выгорания личности в контексте современных трансформаций. В связи с современными методологическими тенденциями изучения эмоционального выгорания, научный интерес представляет комплексное рассмотрение источников эмоционального выгорания, препятствующего проявлению самоэффективности личности и формированию «синдрома отложенной жизни» (Богдан и Масилова, 2022).

В настоящее время представляет интерес и большую практическую значимость эмпирическое выявление профилей эмоционального выгорания и их проекций в жизнедеятельности конкретного человека и в процессе взаимодействия в рамках различных социальных групп. В современной социореальности с высоким статусом мобильности и неопределённости человек должен быть готов находить адекватные и продуктивные способы

самореализации и самовыражения, поддержания и развития психологического благополучия в разных сферах жизнедеятельности, тем самым отвечая на вызовы действительности (Веряскина, 2019). На сегодняшний день позиционируется идея о том, что самореализация субъекта становится целью, интегрирующей личностные ресурсы с условиями протекания его активности. Психологи подчёркивают, что успешная самореализация субъекта жизненного пути напрямую коррелирует с психологическим благополучием, удовлетворённостью и самоэффективностью (Проненко и Вашумирская, 2023), уровнем субъектности и личностной идентичностью, что может выступить в качестве действенного субъективного предиктора профилактики возникновения кризиса эмоционального выгорания (Дементий, 2020; Карабанова и др., 2021). В современных психологических концепциях актуализируется проблематика стимулирования позитивных эмоциональных состояний, достижения счастья и критериев удовлетворённости жизнью как основы устойчивости личности к рискогенным влияниям среды (Соловьев, 2019). В психологических исследованиях доказано, что провокацией кризиса эмоционального выгорания становится ситуация, когда завышенные социальные ожидания и высокие достижения субъекта не соотносятся с истинными ценностно-смысловыми установками личности.

Сегодня для психологического благополучия субъекта важна экзистенциальная исполненность как результат отсутствия противоречия между субъективными представлениями о желаемой жизни и фактическим состоянием дел. Субъективное ощущение высокого качества жизни соотносится с внутренней смысловой матрицей человека, полнотой проживаемой жизни и осознанием ее ценности (Лэнгле, 2008). В психологии экзистенциальное чувство исполненности связано с нахождением личностного смысла активности в любой ситуации субъектной вовлечённости в процесс решения профессиональных и личностных задач. Соответственно, когда реализуется экзистенциально-значимые индивидуальные проекты актуализируются новые личностные ресурсы. В случае, когда это невозможно возникает неудовлетворенность, усталость и, как следствие, эмоциональное выгорание.

В связи с тем, что эмоциональное выгорание становится препятствием на пути достижения цели и успеха, самоэффективности и общей продуктивности личности, значимыми являются вопросы его психологической профилактики, выявления ресурсов и рисков личности по его преодолению, что обуславливает актуальность углубленного изучения данной проблемы (Поджио и Зверева, 2020). Важным является построение системы целого ряда форм, видов и методов деятельности, направленных на психологическую помощь личности, переживающей кризис эмоционального выгорания. В систему факторов, способных вызывать кризис эмоционального выгорания личности в условиях неопределенности, современные психологи включают следующие позиции: дефициты развития аутопсихологической компетентности, дисфункции межличностных отношений, неэффективный самоменеджмент; прокрастинацию, перфекционизм, «неподтвержденный уровень притязаний», неустойчивую и неадекватную самооценку ресурсов и рисков, ригидность мышления и схем поведения, наличие неразрешённых внутренних конфликтов, дефициты субъективной прогностики, обилие психологических защит, неконструктивные копинг-стратегии, смысловые барьеры по отношению к актуальной реальности и нивелирование значения ситуации. В условиях повышенной негэнтропии на фоне внешнего стресса у субъекта обостряются внутренние противоречия и актуализируются потенциальные индивидуально-психологические проблемы. В связи с тем, что эмоциональное выгорание существенно тормозит дальнейшее развитие личности и препятствует ее позитивному функционированию, значимым для психологической практики является формирование и закрепление ряда характеристик, способствующих его профилактике, таких как: легализация субъективных проблем, готовность к конструктивным трансформациям, психологическая гибкость и мобильность, выраженные показатели жизнестойкости, умение быстро трансформировать модели поведения, адаптивные навыки, способность к преадаптации, целесообразность усилий, умение самостоятельно управлять личными ресурсами, реальный образ будущего (Кузовкин и Жигулина, 2020).

В контекстных условиях высокой мобильности, многозадачности и неопределённости возникают специфические перегрузки индивидуальной системы контроля и саморегуляции человека, особые требования к способности личности к быстрым и своевременным конструктивным трансформациям, умению адекватно определять их направление и формат (Богдан и Масилова, 2022). Характер отношения к неопределённости и новизне, тип субъективного контроля, уровень выраженности личностной и ситуативной тревожности, тип самоотношения – все это те характеристики, выраженность которых может выступать субъективной базой сопротивления личности развитию эмоционального выгорания и связанного с ним кризиса. В качестве внутренних условий, способных препятствовать становлению синдрома эмоционального выгорания могут быть выделены следующие: личностный смысл предпринимаемой активности, нацеленность на субъективное благополучие в будущем, эмоциональная устойчивость, яркая мотивация личностного роста, доверие к себе и уверенность в самоэффективности. Ощущение эмоционального благополучия личности выступает в качестве одного из значимых субъективных факторов, катализирующих реализацию тех или иных моделей поведения личности в различных ситуациях социального, профессионального или личного характера, определяющих отношение к самой ситуации, себе и другим (Карапетян и Глотова, 2018).

Эффекты эмоционального выгорания, сопряженные с эмоциональными переживаниями разного типа, отражаются в трансформационных процессах эмоциональной сферы. В случае актуализации позитивных эмоциональных переживаний возрастает положительное самоотношение личности. Стабильно позитивное эмоциональное состояние способствует развитию различных компонентов психологического благополучия: положительного самоотношения, уверенности в себе, высокой самооценки, самопринятия, понимания собственной ценности. В свою очередь, проявляющееся эмоциональное истощение нарушает адекватное отношение личности к себе и гармонию субъективной психологической реальности, а также провоцирует деструктивную аутопсихологическую активность. Эмоционально нестабильный, тревожный человек подвержен неконструктивным трансформациям: он легко утрачивает веру в себя и ощущение самоценности. Особенно это характерно для ситуаций хронической усталости (Поджо и Зверева, 2020; Родина, 2019). Эмоциональные деструкции, накапливаясь, постепенно снижают продуктивность деятельности, негативно сказываются на позитивном восприятии себя, что в целом препятствует успешной самореализации субъекта. В то же время, психологические эффекты эмоционального выгорания влияют на общее благополучие личности и, при условии отсутствия психокоррекционных мероприятий, индивидуальная ситуация усугубляется. В процессе стагнации эмоционального напряжения наблюдается проявление ряда негативных «психологических шлейфов»: разинтегрированность контроля, обособленность, затрудненность делового и личного общения, иллюзорное преувеличение сложности проблем, гиперактуализация психологических защит, обращение к неконструктивным копинг-стратегиям. Таким образом, *цель* исследования заключается в изучении субъективных факторов эмоционального выгорания личности разной направленности в условиях мобильности.

Материалы и методы

Для решения поставленных исследовательских задач были использованы следующие методики:

- анкета «Факторы эмоционального выгорания в условиях мобильности» (Т. Н. Щербакова);
- тест «Определение состояния фрустрации» В. В. Бойко;
- «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Методами исследования выступили дескриптивный анализ и корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмана.

Исследование проведено на базе ГАУ ДПО Ростовской области «Институт развития образования» и ФГУП «Ростовский завод “Прибор”».

Результаты исследования

Выборка испытуемых включала педагогов, психологов и специалистов технического профиля, в совокупности 270 респондентов. Содержательность эмпирических результатов и их значимость для практики связана с тщательностью разработки модели мониторинга особенностей эмоционального выгорания личности разной направленности. На этапе пилотажного исследования было проведено анкетирование с целью выявления содержания представлений респондентов о проявлениях эмоционального выгорания и факторах, провоцирующих его в условиях мобильности. Анализ содержания представлений респондентов, полученных в результате анкетирования, позволяет выделить основные проекции эмоционального выгорания личности. С точки зрения респондентов, можно выделить следующие направления развития неблагополучия, детерминированные выгоранием: «повышенная тревожность», «постоянное чувство вины», «сомнение в своих способностях», «разочарование в своих планах», «нивелирование самооценки», «зависимость самооценки от мнения других», «неуверенность в правильности своих решений», «недовольство собой и самообвинение», «нервозность». В субъективных представлениях респондентов нашли отражение и предикторы эмоционального выгорания личности, катализаторы основных тенденций деструктивных изменений активности в различных сферах жизнедеятельности субъекта, таких как профессиональная деятельность, социальное взаимодействие и личная жизнь. Среди них можно выделить неопределенность в условиях мобильности, необходимость постоянного переключения, сомнение в сохранности своих планов, затруднения в контроле жизненных ситуаций, динамичность требований, зависимость от неопределенности, неуверенность в востребованности своих умений, многозадачность, противоречивость информации и нестабильность ситуации.

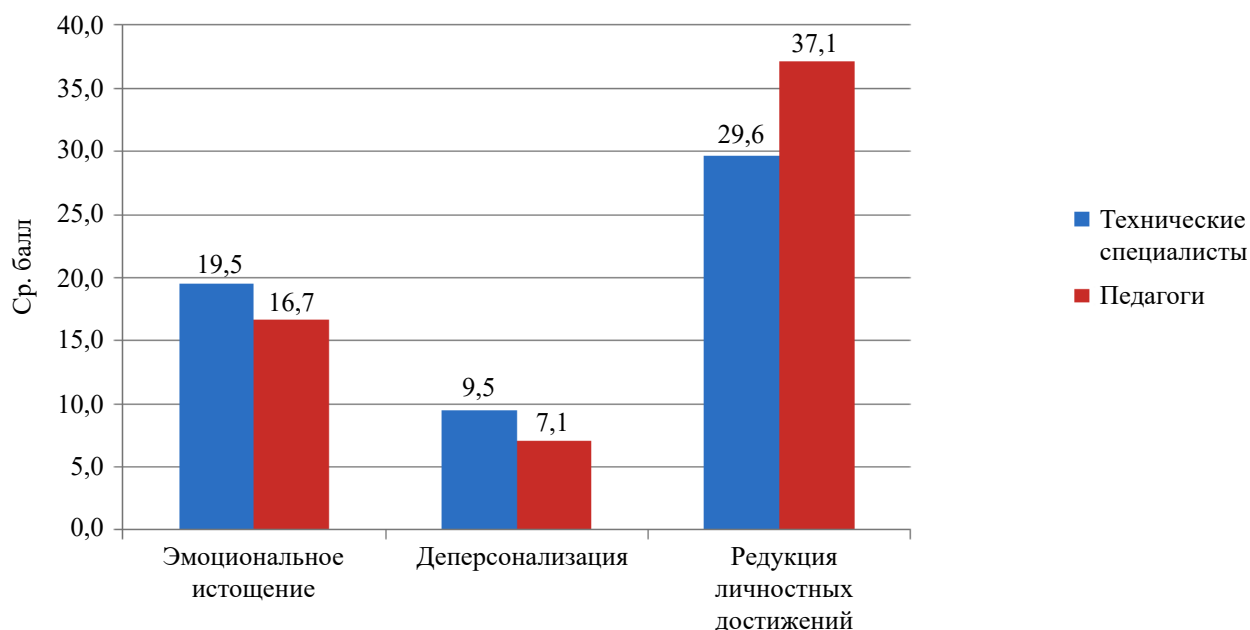
Данные, полученные в результате анкетирования, позволяют увидеть общую картину представлений всей группы респондентов, что имеет значение для оценки адекватности понимания факторов, провоцирующих возникновение кризиса эмоционального выгорания, что является базовой информацией для создания как диагностических, так и профилактических программ.

Диагностика показателей профессионального выгорания позволяет увидеть выраженность таких позиций как эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений. Сравнительный анализ полученных эмпирических данных по группам педагогов, психологов и специалистов технического профиля позволяет выявить специфику субъективных факторов эмоционального выгорания личности разной направленности в условиях мобильности. Интерес представляет сравнительный анализ результатов, полученных с помощью ме-

тодики «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) в разных группах. Первоначально сопоставлялись результаты выраженности факторов профессионального выгорания у специалистов технического профиля и педагогов (рис. 1).

Рисунок 1

Сравнение показателей профессионального выгорания: специалисты технического профиля и педагоги



Эмоциональное истощение рассматривается как состояние, порождаемое фоновой усталостью и стрессом. Интересно, что специалисты технического профиля испытывают эмоциональное истощение в большей степени, чем педагоги. Очевидно, это может отражать повышенную эмоциональность педагогов, которая выступает как атрибут профессиональной деятельности и приводит к затуханию восприятия и рефлексии своего эмоционального ресурса. По параметру деперсонализации специалисты в технической сфере также демонстрируют более высокие показатели. Это может быть связано с тем, что при участии в производственном процессе возможности персонализации сужены и это снижает мотивацию и вызывает дискомфорт. Вместе с тем редукция личностных достижений в существенно большей степени характерна для педагогов. Такие результаты отражают тенденцию редуцировать свои достижения представителями педагогической профессии, прежде всего, в связи с тем, что их оценка постоянно зависит от мнения обучающихся, родителей, коллег, администрации и т. д. Более того критерии оценки результата педагогической деятельности носят достаточно обобщенный характер. При этом, в случае технической специальности критерии оценки достижений более определенные и результат носит конкретный характер. Также специалисты технического профиля имеют узкую специализацию и более высоко оценивают себя как субъекта деятельности. Таким образом, деперсонализация может рассматриваться как цель психологической коррекции.

Далее сопоставлялись результаты выраженности факторов профессионального выгорания у педагогов и психологов (рис. 2).

Сравнивая показатели профессионального выгорания у психологов и педагогов, можно заключить следующее: по параметру «редукция личностных достижений» различия крайне незначительные, но показатели оказались выше, чем у специалистов технического профиля; деперсонализация у педагогов выше, чем у психологов; эмоциональное истощение также более выражено у педагогов. Можно предположить, что психологи владеют техниками поддержания эмоционального благополучия и более компетентны в этом вопросе.

Определенные различия были получены в отношении выраженности фрустрации у специалистов технического профиля, педагогов и психологов. Результаты представлены в таблице 1.

Рисунок 2

Сравнение показателей профессионального выгорания: психологи и педагоги

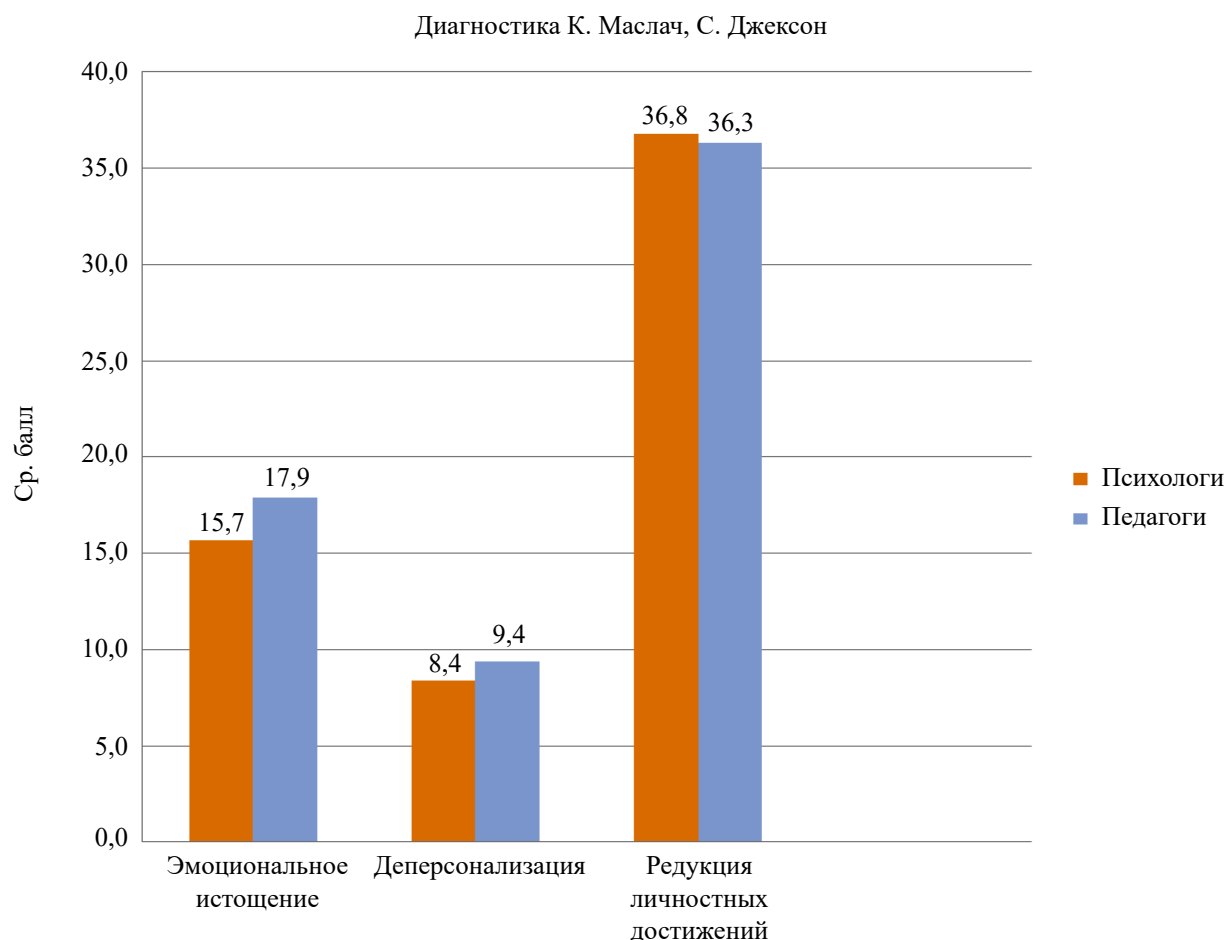


Таблица 1

Результаты сравнения процентного соотношения уровня фрустрации у групп респондентов

Выраженность фрустрации	Технические специалисты	Педагоги	Психологи
Фрустрация отсутствует	80,6 %	66,3 %	82,4 %
Устойчивая тенденция к фрустрации	19,4 %	32,1 %	17,3 %
Фрустрация сформирована	0,0 %	1,6 %	1,3 %

Интересно, что выраженность фрустрации у всех респондентов низкая: у специалистов технического профиля данный показатель не выражен вообще, у психологов – очень мало выражен, у педагогов – немного сильнее. Вместе с тем, выявлена тенденция к фрустрации у определенной части респондентов: сильнее всего у педагогов (32,1 %), далее у специалистов технического профиля (19,4 %) и меньше всех у психологов (17,3 %). Таким образом, эти результаты могут быть рассмотрены как определённый ресурс адаптации к ситуации мобильности и профилактики кризиса эмоционального выгорания.

Интересно также, что статистически доказана отрицательная взаимосвязь между стажем деятельности и внутренним конфликтом (рис. 3). Это свидетельствует в пользу того, что в обеспечении психологического благополучия индивидуальные характеристики субъекта более значимы, чем формальные показатели, такие как стаж и возраст.

Вместе с тем, установлено наличие положительных корреляционных связей между стажем и самопринятием, осознанием цели и отраженным самоотношением (рис. 4).

Наличие такого типа корреляционных связей может интерпретироваться посредством следующей логической схемы: стаж деятельности – профессионализм – уточнение целей роста – повышение самоотношения за счет оценок референтных людей и групп – самопринятие. Здесь также содержится ресурс противостояния кризису эмоционального выгорания посредством роста профессионализма и социально подтвержденной компетентности.

Рисунок 3

Корреляционная связь между внутренней конфликтностью и стажем профессиональной деятельности

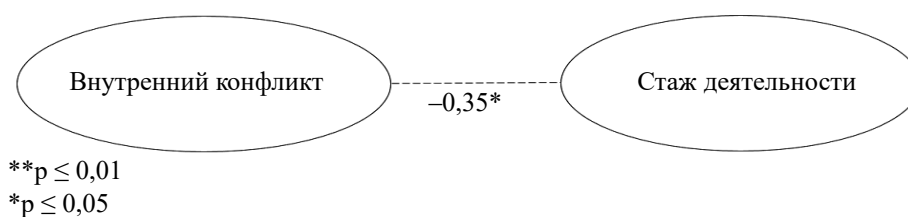


Рисунок 4

Корреляционные связи между стажем профессиональной деятельности, самоотношением, самопринятием и осознанием цели



Обсуждение результатов

В психологических исследованиях показано, что, попадая в сложные условия субъект с выраженной потребностью в достижениях принимает вызов и стремится совершенствоваться, все успевать, проявлять больше мобильности. При решении жизненно-важных профессиональных, личных или социальных задач усилия субъекта могут не привести к достижению желаемого результата. В этом случае, как правило, человек начинает испытывать сомнения в самоофективности. Как следствие, актуализируется мотивация избегания неудач. Сама проблема не решается, а на передний план выдвигаются нересурсные эмоциональные переживания по поводу сложившейся ситуации. Поэтому большое значение имеет повышение стрессоустойчивости личности как основы продуктивности и выживания в ситуации неопределенности (Карпова и Дрынкина, 2022; Соловьева, 2020).

В современной психологии описаны факторы ценностно-смыслового регулирования активности личности, препятствующие развитию эмоционального выгорания: четкость ценностей, понимание личностного смысла активности, позитивные смысловые установки, способность к смыслообразованию. Значимым является определение и описание группы психологических характеристик человека, которые способны выступать субъективной базой профилактики эмоционального выгорания. Среди них выделяют следующие: жизнестойкость, устремленность в будущее, прогностичность, креативность, оптимизм, опережающее восприятие, ценностное отношение к себе (Шеховцова, 2020). В современной психологии в качестве субъективных «психологических препятствий» возникновению кризиса эмоционального выгорания выделяют ряд позиций: персонализация как выбор себя, своей индивидуальности; способность к принятию продуктивных решений в ситуации неопределённости; высокая мотивация достижений и конструктивные жизненные установки; превалирование внутренней мотивации; потребность и способность к самомотивации. Активное преобразующее поведение связано со способностью субъекта к сознательному выбору целей и форм активности для эффективного достижения выбранных целей (Украинцева, 2021; Scherbakova et al., 2020).

Для управления собственными эмоциональными переживаниями человеку нужны адекватные средства навигации: идеи, личностные цели, вера, методы. Невозможно управлять своими переживаниями, не зная и не учитывая индивидуальные психологические особенности, поэтому важным фактором профилактики эмоционального выгорания является развитие самопознания и позитивного самоотношения. Основные идеи, касающиеся построения программ профилактики и коррекции эмоционального выгорания связаны с повышением уровня психологического благополучия человека. В психологических исследованиях выделены и описаны факторы, детерминирующие устойчивое переживание психического благополучия, среди которых выделяют: наличие способности контролировать протекание событий собственной жизни; сформированные умения реализации конструктивных моделей внешней и внутренней активности; реальность желаемых преобразований; чувство безопасности; коммуникативная компетентность; социальный интеллект; наличие позитивного межличностного взаимодействия, убежденность в эмоциональной эффективности, желание и умение проявлять заботу о себе (Alessandri et al., 2018; Pacheco, 2020). В ситуации развития эмоциональных деформаций субъекта жизненного пути и пролонгирован-

ной фрустрации актуализируются стратегии избегания, личность уходит от решения собственных проблем, игнорирует противоречия, формирует компенсаторный индивидуальный стиль общения и деятельности, что может нарушать эффективность поведения и понижать уровень профессионального здоровья. Продуктивное решение возникающих на жизненном пути проблем даёт возможность личности приобрести опыт успеха, поддерживает доверие себе и чувство уверенности, повышает самостоятельность, формируя позитивное отношение к себе и работает на повышение психологического благополучия.

Заключение. Обобщение и анализ эмпирических данных позволяют более глубоко рассмотреть проблему эмоционального выгорания и детерминации деструктивных трансформаций личности, выработать рекомендации по психологической поддержке субъекта, оказавшегося в ситуации эмоционального кризиса и выработке конструктивных стратегий совладающего поведения.

Это может быть реализовано в системе психологической службы организаций разного уровня, а также в деятельности психологов-консультантов. Результаты, отражающие реалистичную эмпирическую картину детерминации эмоционального выгорания как блокатора продуктивного функционирования личности могут продуктивно использоваться социальными институтами, работающими над проблемой повышения психологического благополучия современного человека в условиях мобильности. Выявленные позиции могут лечь в основу программ психологического сопровождения, способствующих предотвращению негативных проекций эмоционального выгорания на самоотношение специалистов разной профессиональной направленности.

При построении программ психологического сопровождения, как показывает анализ опыта работы, важно учитывать следующий алгоритм:

1. Диагностика индивидуальных рисков.
2. Выявление и структурирование ресурсов.
3. Подбор адекватных техник и методов.
4. Выработка способов самопомощи в ситуациях фрустрации или высокого эмоционального напряжения.

Для успешной реализации данной программы особое значение имеет наличие у субъекта способности к преобразовательной активности, самотрансформации, саморегуляции и самоконтролю. Высокий уровень развития данных способностей, наряду с субъектной включенностью в программы моделирования психологического благополучия, стремлением к самоактуализации и аутентичности, становится значимым фактором коррекции эмоционального фона активности и стабилизации позитивного самоотношения независимо от контекстных условий жизнедеятельности личности.

Список литературы

- Абакумова, И. В., Аверкиева, Т. З., и Кинцурашвили, Д. З. (2022). Современные направления исследования эмоционального интеллекта. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 5(3), 14–24.
- Богдан, Н. Н., и Масилова, М. Г. (2022). Методологические основы изучения эмоционального выгорания как основа профилактической работы. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 11(3(40)), 43–47.
- Верякина, А. Н. (2019). Самореализация человека в контексте устойчивого развития. *Евразийское научное объединение*, 5–6(51), 377–380.
- Дементий, Л. И. (2020). Субъектность как фактор личностного развития на этапе самореализации. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 26(2), 68–78.
- Карабанова, О. А., Захарова, Е. И., и Старостина, Ю. А. (2021). Личностная идентичность как основа построения профессиональной и семейной карьер в условиях неопределенности. *Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки*, 3, 6–23.
- Карапетян, Л. В., и Глотова, Г. А. (2018). Исследование взаимосвязи эмоционально-личностного благополучия с профессиональным выгоранием. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*, 1, 40–52.
- Карпова, Е. А., и Дрынкина, Т. И. (2022). Стрессоустойчивость, копинг-стратегии и управление изменениями в ситуациях неопределенности. *Ученые записки СПбГУЭ*, 3, 245–254.
- Кузовкин, В. В., и Жигулина, М. А. (2020). Человекоцентрированный подход в предотвращении профессионального выгорания специалистов социальной сферы. *Человеческий капитал*, S4(136), 304–313.
- Лэнгле, А. (2008). Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*, 2, 3–16.
- Поджо, В. А., и Зверева, М. В. (2020). Риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов. *Медицинская психология в России*, 12(3), 1–12. <https://www.doi.org/10.24412/2219-8245-2020-3-2>
- Проненко, Е. А., и Вашумирская, Д. В. (2023). Характеристики достижения целей в профессиональной деятельности молодых людей: связь с уровнем самоэффективности и локусом контроля. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(5), 18–26. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-18-26>
- 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)).

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

Шеховцова, Е. А. (2020). Актуальные вопросы изучения синдрома профессионального выгорания на современном этапе. *Ученые записки СПбГУЭ*, 1, 52–57.

Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E., Schaufeli, W. B., Theodorou, A., Borgogni, L., Caprara, G. V., & Cinque, L. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(4), 823–851. <http://dx.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), 7. <https://doi.org/10.37421/jnc.2020.9.505>

Scherbakova, T., Misirov, D. N., Guseva, T., Alexandrova, N. & Shostak, Y. (2020). The personality of the future teacher in the context of the challenges of the innovation space. *E3S Web of Conferences*, 210, 18049. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021018049>

References

Abakumova, I. V., Averkieva, T. Z., & Kintsurashvili, D. Z. (2022). Modern directions of emotional intelligence research. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(3), 14–24. (In Russ.)

Bogdan, N. N., & Masilova, M. G. (2022). Methodological framework for the study of emotional burnout as a basis for preventive work. *Azimut of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 11(3(40)), 43–47. (In Russ.)

Veryaskina, A. N. (2019). Human self-realization in the context of sustainable development. *Eurasian Scientific Association*, 5–6(51), 377–380. (In Russ.)

Dementius, L. I. (2020). Subjectivity as a factor of personal development at the stage of self-realization. *Vestnik Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 26(2), 68–78. (In Russ.)

Karabanova, O. A., Zakharova, E. I., & Starostina, Y. A. (2021). Personal identity as a basis for building professional and family careers under conditions of uncertainty. *Vestnik MGOU. Series: Psychological Sciences*, 3, 6–23. (In Russ.)

Karapetyan, L. V., & Glotova, G. A. (2018). The study of the relationship between emotional and personal well-being and professional burnout. *Vestnik of Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, 1, 40–52. (In Russ.)

Karpova, E. A., & Drynkina, T. I. (2022). Stress tolerance, coping strategies and change management in situations of uncertainty. *Uchenye zapiski St. Petersburg University of Management Technologies and Economics*, 3, 245–254. (In Russ.)

Kuzovkin, V. V., & Zhigulina, M. A. (2020). Person-centered approach in the prevention of professional burnout of social work specialists. *Human Capital*, S4(136), 304–313. (In Russ.)

Langlais, A. (2008). Emotional burnout from the perspective of existential analysis. *Questions of Psychology*, 2, 3–16. (In Russ.)

Poggio, V. A., & Zvereva, M. V. (2020). Risks of professional burnout in practicing psychologists. *Medical Psychology in Russia*, 12(3), 1–12. (In Russ.) <https://www.doi.org/10.24412/2219-8245-2020-3-2>

Pronenko, E. A., & Vashumirskaya, D. V. (2023). Characteristics of goal attainment in young people's professional activities: relationship with the level of self-efficacy and locus of control. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(5), 18–26. (In Russ.) <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-5-18-26>

Rodina, O. N. (2019). Personality deformations in the development of the state of chronic fatigue. *Vestnik of Moscow University. Series 14. Psychology*, 1, 123–140. (In Russ.)

Soloviev, M. N. (2019). Psychological stability of personality as a factor of effective overcoming of professional stresses. *Vestnik of Moscow State Regional University. Series: Psychological sciences*, 3, 41–55. (In Russ.)

Solovieva, S. L. (2020). Survival in conditions of uncertainty. *Medical Psychology in Russia*, 12(2(61)). (In Russ.)

Ukrainitseva, T. I. (2021). Psychological stability as a mechanism of adaptation in life crises. *Young Scientist*, 1(343), 150–154. (In Russ.)

Shekhovtsova, E. A. (2020). Actual issues of studying the syndrome of professional burnout at the present stage. *Uchenye zapiski St. Petersburg University of Management Technologies and Economics*, 1, 52–57. (In Russ.)

Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E., Schaufeli, W. B., Theodorou, A., Borgogni, L., Caprara, G. V., & Cinque, L. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(4), 823–851. <http://dx.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). <https://doi.org/10.37421/jnc.2020.9.505>

Scherbakova, T., Misirov, D. N., Guseva, T., Alexandrova, N. & Shostak, Y. (2020). The personality of the future teacher in the context of the challenges of the innovation space. *E3S Web of Conferences*, 210, 18049. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202021018049>

Об авторе:

Татьяна Владимировна Сташкова, аспирант, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), t.v.stashkova@mail.ru

Поступила в редакцию 20.01.2024

Поступила после рецензирования 10.04.2024

Принята к публикации 11.04.2024

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

About the Author:

Tatiana Vladimirovna Stashkova, postgraduate student, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), t.v.stashkova@mail.ru

Received 20.01.2024

Revised 10.04.2024

Accepted 11.04.2024

Conflict of interest

The author does not have any conflict of interest.

The author has read and approved the final manuscript.