

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И РЕФЛЕКСИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Е.Я. МАТЮШКИНА*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
Elena.matyushkina@gmail.com

А.А. КАНТЕМИРОВА**,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
anna.kantemirova@gmail.com

Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи рефлексии, профессионального выгорания и прохождения супервизий у психологов и психотерапевтов. Выборка: 38 человек, из них 27 женщин и 11 мужчин. Средний возраст испытуемых — 36,6 лет у женщин (от 24 до 55 лет) и 39,1 год у мужчин (от 29 до 57 лет). Методики, используемые в исследовании: опросник «Профессиональное выгорание» (Маслач, Джексон, 1981; Водопьянова, Старченкова, 2005); Методика дифференциальной диагностики рефлексивности (Леонтьев, Лаптева, Осин, Салихова, 2009); Методика цветных метафор (Соломин, 1996), авторская анкета. Все испытуемые работают в сфере практической психологии. Результаты исследования выявили низкий уровень профессионального выгорания и преобладание системной

Для цитаты:

Матюшкина Е.Я., Кантемирова А.А. Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 2. С. 50—68. doi: 10.17759/cpp.2019270204

* *Матюшкина Елена Яковлевна*, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: Elena.matyushkina@gmail.com

** *Кантемирова Анна Алексеевна*, студентка, факультет клинической и консультативной психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, e-mail: anna.kantemirova@gmail.com

рефлексии у респондентов, регулярно посещающих супервизии. У испытуемых, не получающих помощь супервизора, обнаружены симптомы профессионального выгорания и доминирование интроспекции.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, рефлексия, рефлексивность, супервизия, специалисты помогающих профессий.

Профессиональная рефлексия является одной из важных профессиональных компетенций специалистов помогающих профессий. Рефлексия, в зависимости от ее типа, может являться как фактором профилактики, так и предиктором формирования профессионального выгорания у психологов и психотерапевтов.

Актуальность исследования феномена выгорания заключается в том, что при росте количества зафиксированных случаев выгорания границы данного расстройства остаются нечеткими. В разных исследованиях выгорание связывается с профессиональным стрессом [19], профессиональными кризисами [4; 5; 32; 34], психологической защитой [3; 20], профессиональной деформацией [3; 4], профессиональной деструкцией [10; 24].

Профессиональное выгорание рассматривается как результат накопления напряжения и пессимизма в отношении возможностей восстановления собственных ресурсов, необходимых для эффективной эмоциональной саморегуляции [26].

Феномен выгорания является одним из аспектов профессиональной деформации личности и представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения [19].

По мнению Б.Г. Ананьева, впервые описавшего феномен «эмоционального сгорания» в отечественной психологии, длительные взаимоотношения с клиентами могут вызывать состояние стойкого душевного переутомления, которое сопровождается эмоциональным безразличием и потерей жизненных сил [1].

Диагностическим эквивалентом выгорания в международной классификации болезней МКБ-10 выступают «переутомление» (Z 73.0) — состояние истощения жизненных сил; «расстройство приспособительных реакций» (F 43.2) в связи со стрессовыми событиями», «неврастения» (F 48.0) [27]. Наблюдаемые среди специалистов разногласия в диагностической трактовке состояния выгорания обусловлены трудностью оценки соотношения между формой, содержанием и тяжестью симптомов, с учетом особенностей анамнеза, личностных характеристик, наличия стрессового события в текущей ситуации или профессионального кризиса.

Традиционной и общепринятой теорией выгорания можно считать трехфакторную модель, предложенную К. Маслач и С. Джексон [4; 5;

33], согласно которой под синдромом выгорания понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы и включающего в себя три основных составляющих: эмоциональное истощение (чувство эмоциональной опустошенности, усталости от работы, снижение настроения); дегуманизацию (дегуманизация: негативное, циничное отношение к коллегам и к клиентам, отстраненность); редукцию профессиональных достижений (чувство некомпетентности и осознание собственной несостоятельности, неуспешности).

Отечественные исследователи раскрывают сущность выгорания с точки зрения системногенетического подхода в единстве обеих сторон проблемы: структурной и динамической, где выделение основных компонентов выгорания требует их соотнесения с проявлениями составляющих их симптомов на разных уровнях профессионального развития личности [14; 25].

Основные источники выгорания условно объединяются в три группы: индивидуальные (внутренние) [25; 35], интерперсональные [4; 5; 33] и организационные (внешние) [4; 5].

Симптомы выгорания, как правило, не осознаются, приводят к формированию профессиональных деструкций и деформации личности [9; 20; 25]. Имеются данные, доказывающие отсутствие симптомов профессионального выгорания у профессионалов с развитой субъектной позицией и опорой на собственные ценности, установки и личностные смыслы [21; 22].

Отмечается отрицательная зависимость между выгоранием и социальной поддержкой у представителей профессий, связанных с оказанием профессиональной помощи людям [4; 13; 25; 28]. Завышенные, перфекционистские требования к себе ограничивают возможности использования социальной поддержки и препятствуют поиску профессиональной психологической помощи, что также может усиливать профессиональное выгорание [7; 31].

Рефлексия как базовое качество профессионального мышления психологов способствует регуляции практичности и эффективности профессиональной деятельности и снижает уровень профессионального выгорания [9; 22; 23]. Выделяют две формы рефлексии: интрапсихическую (способность к восприятию собственной психической деятельности) и интерпсихическую (способность понимать психику других людей, предугадывать их реакцию на свои действия, ставить себя на место другого) [11; 12].

В некоторых исследованиях обнаруживается прямая связь между рефлексивностью и синдромом профессионального выгорания у специалистов [6; 11]. Рефлексия занимает главенствующее место в структуре саморегуляции, однако развитость рефлексии не означает ее продуктив-

ность. Перспективной областью изучения данной проблемы является установление характера детерминации синдрома профессионального выгорания отдельными параметрами рефлексии [6; 12].

Одним из вариантов деструктивного стиля, связанного с рефлексивными размышлениями, является руминативное мышление, связанное с различными патологическими симптомами, пессимизмом, нейротизмом, а также с недостатком социальной поддержки [34]. В когнитивной психотерапии рефлексия рассматривается в качестве важнейшего внутреннего механизма развития мышления, коррекции когнитивных искажений и дисфункциональных убеждений [2].

В дифференциальной модели рефлексии Д.А. Леонтьева способность к рефлексии дробится на три качественно различных процесса:

- системная рефлексия, основанная на умении одновременно видеть, как себя со стороны, так и другого;
- интроспекция, содержанием которой становится собственное внутреннее переживание;
- квазирефлексия, направленная на посторонний объект за пределами актуальной ситуации, уход в размышления и фантазии о прошлом и будущем [16].

Деятельность психотерапевта, сопоставимая с ходом рефлексивного акта, вынесенного в межличностное диалогическое пространство между терапевтом и пациентом, приводит к способности рефлексивно мыслить и самостоятельно организовывать мышление [15; 32].

В данной работе предпринята попытка рассмотреть взаимосвязь рефлексии и профессионального выгорания специалистов, работающих в сфере практической психологии.

Метод

Выборка. В исследовании приняли участие 38 человек, из них 27 женщин и 11 мужчин. Средний возраст испытуемых — 36,6 лет у женщин (от 24 до 55 лет) и 39,1 год у мужчин (от 29 до 57 лет).

Все испытуемые имели высшее психологическое (68%), педагогическое (24%) или медицинское (8%) образование и на момент исследования работали по специальностям, связанным с практической психологией. Средний стаж работы в профессии составлял 10,5 лет.

Методики. В исследовании были использованы психодиагностические методики, направленные на диагностику разных аспектов выгорания и рефлексии.

Опросник «Профессиональное выгорание» (Маслач, Джексон, 1981; Водопьянова, Старченкова, 2005) — выявляет наличие трех составляющих

выгорания — эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [5].

Методика дифференциальной диагностики рефлексивности (Леонтьев, Лаптева, Осин, Салихова, 2009) — измеряет позитивные и негативные аспекты рефлексивности [17].

Методика цветowych метафор (Соломин, 1996) — основана на обозначении ряда понятий с помощью стандартного набора цветowych стимулов, соответствующих восьми цветам теста Люшера, выявляет осознанные и неосознаваемые потребности, мотивы и отношения, побуждающие индивида к конкретным видам деятельности [29].

Авторская анкета — включает 13 пунктов, разработана с целью изучения профессиональных и социально-демографических характеристик испытуемых, частоты посещения супервизора, наличия перегрузок, переработок, удовлетворенности профессиональной деятельностью и заработной платой.

Статистическая обработка данных включала описательные статистики, непараметрический критерий Манна—Уитни, корреляционный анализ Спирмена (SPSS-22).

Результаты

По итогам первого этапа исследования общая выборка (N=38) была разделена по значениям интегрального показателя выгорания на 2 группы:

— группа 1 — с относительно низким уровнем развития синдрома психического выгорания (N=20);

— группа 2 — с относительно высоким уровнем развития синдрома психического выгорания (N=18).

В первую группу вошли 20 специалистов (6 мужчин и 14 женщин), возраст которых варьировал в диапазоне от 30 до 57 лет, средний показатель возраста составил 38,6 лет. 70% испытуемых (14 человек) имеют психологическое образование, 25% (5 человек) — медицинское и 5% (1 человек) — педагогическое. Стаж работы психологом в среднем составляет 11,1 лет.

Возраст специалистов во второй группе, которую составили 18 человек (5 мужчин и 13 женщин) варьировал в диапазоне от 24 до 51 года, средний показатель возраста составил 35,9 лет. 72% испытуемых (13 человек) имеют психологическое образование, 22% (4 человека) — медицинское и 6% (1 человек) — педагогическое. Стаж работы психологом в среднем составляет 9,9 лет.

Были получены данные о том, что специалисты с высоким уровнем профессионального выгорания значительно реже посещают супервизи-

ра, чем специалисты с низким уровнем профессионального выгорания. Так, 33,3% из группы с высоким уровнем выгорания ни разу не посетили супервизора за последние три года. В группе с низким уровнем выгорания таких специалистов оказалось значительно меньше (15%). Регулярно (1 раз в месяц) за последний год проводят встречи с супервизором только 17% специалистов группы с явным проявлением синдрома выгорания и большинство специалистов (55%) группы с низким уровнем выраженности СЭВ (синдрома эмоционального выгорания). Между группами 1 и 2 обнаружены значимые различия по критерию Манна—Уитни ($p=0,007$) при сравнении периодичности посещения супервизора в течение одного года.

Сравнительный анализ типов рефлексии в исследуемых группах демонстрирует существенные различия в структуре рефлексии специалистов с различной степенью выгорания. Уровень системной рефлексии (среднее — 24,2) в группе с отсутствием признаков профессионального выгорания оказался значительно выше по сравнению с двумя другими типами рефлексии — интроспекцией (среднее — 10,0) и квазирефлексией (среднее — 12,2). Полученный результат свидетельствует о доминирующей роли конструктивных способов анализа ситуаций у специалистов с низким уровнем профессионального выгорания.

В группе с выраженным профессиональным выгоранием данная разница нивелируется (19,3; 13,6; 13,2 соответственно), что свидетельствует о приблизительно равном соотношении элементов в структуре рефлексии. Подобная недифференцированность в структуре рефлексии в группе с высоким уровнем выгорания позволяет предположить, что проявление выгорания связано с более частым использованием непродуктивных вариантов рефлексии (рис. 1).

При сравнении типов рефлексивных процессов по критерию Манна—Уитни выявлены значимые различия между группами 1 и 2 по показателям системной рефлексии ($p=0,026$), преобладающей в группе с низким уровнем выгорания и интроспекции ($p=0,005$), более выраженной в группе с высоким уровнем выгорания. Различий между группами по квазирефлексии не обнаружено.

Между двумя группами выявлены значимые различия по всем показателям выгорания по критерию Манна—Уитни: эмоциональное истощение ($p=0,001$), деперсонализация ($p=0,001$) и профессиональные достижения ($p=0,009$) (табл. 1).

График средних показателей профессионального выгорания (рис. 2) наглядно показывает различия средних значений трех компонентов в составе выгорания в группах без признаков выгорания и с яркими проявлениями СЭВ. В группе с высоким уровнем профессионального выгорания наблюдается увеличение уровня эмоционального истощения

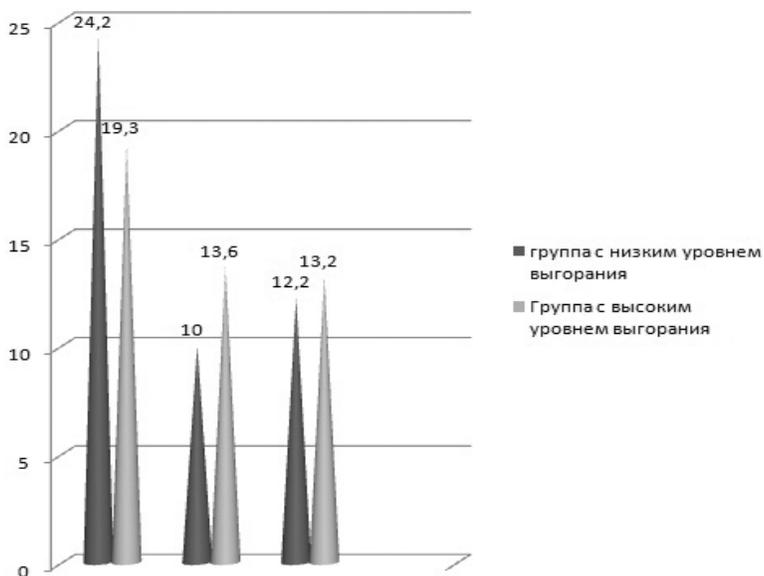


Рис. 1. Сравнение типов рефлексии в группах с низким и высоким уровнем профессионального выгорания: 1 — системная рефлексия; 2 — интроспекция; 3 — квазирефлексия

Таблица 1

Средние показатели эмоционального выгорания в группах

Шкалы выгорания	Низкий уровень выгорания		Высокий уровень выгорания		Нормативные показатели		
	М	SD	М	SD	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	15,9**	5,07	29,9**	4,12	0—15	16—24	≥ 25
Деперсонализация	8,9**	2,41	14,9**	3,09	0—5	6—10	≥ 11
Профессиональные достижения	30,5**	4,29	25,9**	3,90	≥37	31—36	≤30

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

и деперсонализации, а также заметное снижение значения профессиональных достижений. Интегральные показатели выгорания также достоверно отличаются по критерию Манна—Уитни ($p = 0,008$).

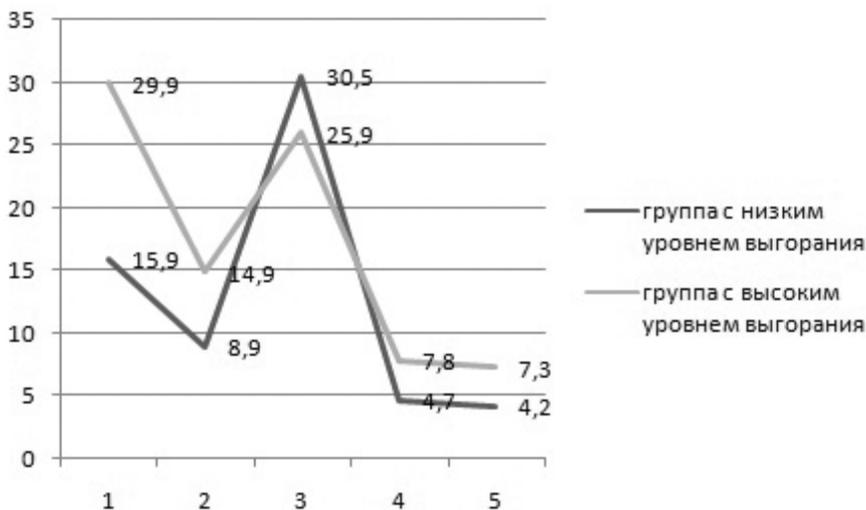


Рис. 2. Сравнение средних значений выгорания в группах: 1—эмоциональное истощение; 2 — деперсонализация; 3 — профессиональные достижения; 4 — интегральный показатель выгорания (баллы); 5 — интегральный показатель выгорания (стены)

Для выявления взаимосвязи показателей профессионального выгорания и типов рефлексивных процессов был применен коэффициент корреляции Спирмена. Определение корреляции между общим уровнем выраженности выгорания и тремя видами рефлексии, а также корреляции между их основными компонентами подтвердили существование связи между показателями выгорания и рефлексии (табл. 2).

Таблица 2

Взаимосвязь показателей выгорания и рефлексии

Шкалы	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональные достижения	Интегральный показатель выгорания
Системная рефлексия	-0,409*	-0,538**	0,561**	-0,569**
Интроспекция	0,418**	0,444**	-0,600**	0,538**
Квазирефлексия	0,085	0,117	-0,222	0,149

Примечание: «*» — $p < 0,05$; «**» — $p < 0,01$.

Между интегральным показателем выгорания и системной рефлексией была выявлена значимая отрицательная взаимосвязь средней силы ($r_s = -0,569$). Также была выявлена значимая взаимосвязь интегрального показателя выгорания и интроспекции ($r_s = 0,538$). Это позволяет утверждать, что при росте выгорания системная рефлексия снижается, а интроспекция растёт (рис. 3).

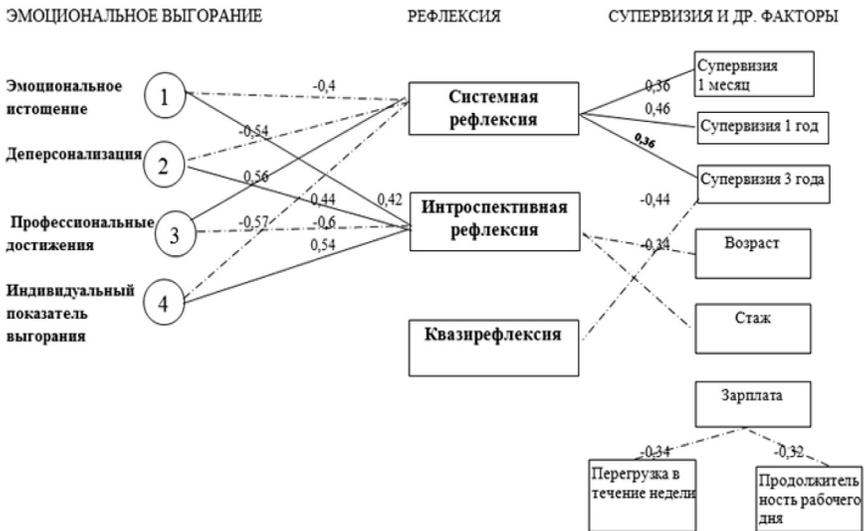


Рис. 3. Кросскорреляции выгорания, рефлексии и времени супервизии

Значимой корреляционной связи между интегральным показателем выгорания и квазирефлексией не выявлено.

При увеличении показателя системной рефлексии показатели эмоционального истощения ($r_s = -0,409$) и деперсонализации ($r_s = -0,538$) снижаются. Интроспекция положительно коррелирует с эмоциональным истощением ($r_s = 0,418$) и деперсонализацией ($r_s = 0,444$). Что касается уровня профессиональных достижений, то он положительно коррелирует с системной рефлексией ($r_s = 0,561$) и отрицательно с интроспекцией ($r_s = -0,60$) (табл. 2; рис. 3).

Выявлены также положительные корреляции между системной рефлексией и посещением супервизора в течение последних трех лет ($r_s = 0,36$), одного года ($r_s = 0,46$) и одного месяца ($r_s = 0,36$). Это доказывает, что регулярное взаимодействие с супервизором способствует формированию конструктивного типа профессиональной рефлексии, способствующей профессиональному саморазвитию и профилактике профессионального выгорания.

При этом квазирефлексия оказалась отрицательно связана с супервизией в течение 3 лет ($r_s = -0,34$).

Процедура проведения методики цветowych метафор состояла в предъявлении практикующим психологам списка понятий, характеризующих виды деятельности в процессе оказания психологической помощи, потребности и ценности, эмоциональные переживания, самоотношение. Каждое из понятий испытуемый обозначал определенным цветом, а затем выбирал цвета в порядке привлекательности (от самого приятного до наименее приятного).

В результате качественного анализа данных по «Методике цветowych метафор» был установлен ряд значимых различий между рассматриваемыми группами по параметрам «источники стресса» и «самоотношение». Понятия, обозначенные самым неприятным цветом, характеризуются как «зона стресса», т. е. те понятия, которые вызывают негативные переживания и страдания, провоцируют осознанные действия по их избеганию.

Так, группа с низким уровнем выгорания преимущественно обозначает цветом «зоны стресса» слова, прямо относящиеся к стрессовой проблематике. «Страх» (это слово встречается чаще других), «тревога», «разочарование» действительно прямо связаны со стрессом, это именно те неблагоприятные факторы, которые вызывают стресс чаще всего. Понятия «болезнь», «усталость», «неудача», «раздражение» также увеличивают вероятность развития стресса.

При этом в группе с высоким уровнем выгорания представлены слова совершенно другой направленности. У этой группы очевидна связь стресса и работы. Это видно по выбранным ими словам «Психология», «Моя работа», «Моя профессия», которые прямо указывают на профессиональный аспект. Понятия «Помощь», «Поддержка», «Общение», «Эмоции», «Люди» однозначно характеризуют содержательную часть работы психолога, психотерапевта и психиатра.

Таким образом, становится очевидным, что группа с явным проявлением СЭВ по сравнению с группой без явных признаков проявления СЭВ по результатам проективной методики указывает в качестве стресс-факторов слова, относящиеся к работе, а не обычные для социума негативные эмоции и состояния.

Уровень самооценки, степень удовлетворенности собой и понимание своей социальной роли раскрывается при рассмотрении расстояния между понятиями «Какой (какая) я на самом деле» и «Каким (какой) я хочу быть», характеризующими реальное и идеальное «Я». Так, идентичность этих понятий при обозначении их одинаковым цветом выражает максимально высокую самооценку и удовлетворенность собой.

Если идеальное «Я» оценивается более привлекательным цветом, чем реальное «Я», можно говорить о снижении удовлетворенности собой. Чем

больше выражено расхождение между этими понятиями, тем ниже самооценка и больше болезненных переживаний, связанных с собственными недостатками. Разница между занимаемыми местами на три позиции и более, может указывать на значительную неудовлетворенность.

Анализ расстояний между позициями понятий «Какой (какая) я на самом деле» и «Каким (какой) я хочу быть» в группе с низким уровнем профессионального выгорания по сравнению с группой, имеющей высокий уровень выгорания, продемонстрировал различные профили в данных группах. Специалисты с низким уровнем выгорания показывают более уравновешенное отношение к себе и стабильную самоидентичность. Разница идеального и реального «Я» не превышает 2 позиций. Профиль в группе специалистов с высоким уровнем выгорания иллюстрирует значительную неоднородность в самооценках ее участников. Более половины группы показали разницу от 3 до 7 позиций, что свидетельствует о наличии признаков глубокой неудовлетворенности собой.

Обсуждение

Полученные в работе результаты взаимосвязи параметров выгорания и различных видов рефлексии подтверждают конструктивное влияние системной рефлексии и деструктивное влияние интроспективной рефлексии на процесс профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий [16]. Системная рефлексия, по всей видимости, может рассматриваться как ведущий протективный фактор профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

Полученные взаимосвязи системной рефлексии с эмоциональным истощением, деперсонализацией и профессиональными достижениями, а также с длительностью прохождения супервизий, позволяют утверждать, что психологи, систематически проходящие супервизию, обсуждающие с опытными профессионалами свои профессиональные ситуации, успехи и неудачи, гораздо менее подвержены тревоге по поводу собственных профессиональных достижений, профессиональному цинизму и эмоциональному истощению по сравнению со специалистами, редко проходящими супервизии. Эти результаты соответствуют полученным в исследовании Н.А. Польской и М.Н. Мухаметзяновой данным о снижении эмоциональной самоэффективности при недооценивании возможностей восстановления собственных эмоциональных ресурсов [26]. Полученные данные вписываются в модель А. Лэнгле и В. Франкла, согласно которой специалистам помогающих профессий необходимо иметь способность к самодистанцированию

и занимать позицию наблюдателя по отношению к собственным чувствам, мыслям и действиям [8; 18; 30].

Квазирефлексия оказалась отрицательно связана с супервизией. Психологи и психотерапевты, недооценивающие значение супервизий и интервизий, направляют свое внимание на посторонние объекты за пределами актуальной ситуации, уходят в размышления и фантазии о возможном развитии ситуации при отсутствии реальных фактов и возможностей для осуществления этих размышлений. Уход от реальности в отдельных случаях может осуществлять и положительную функцию психологической защиты от эмоционального напряжения и истощения, однако это не способствует профессиональному развитию специалистов.

Полученные данные о снижении профессиональной удовлетворенности и тревоге по поводу собственных профессиональных достижений специалистов с симптомами профессионального выгорания и высокими показателями интроспективной рефлексии соотносятся с результатами исследований А.В. Карпова, демонстрирующими контрпродуктивные последствия высокой рефлексивности как индивидуального качества [11].

По результатам нашего исследования, интроспективная рефлексия напрямую связана с эмоциональным истощением, профессиональными неудачами и деперсонализацией, а также с интегративным показателем выгорания, имеет отрицательные взаимосвязи со стажем и возрастом. Полученные отрицательные взаимосвязи между интегративным показателем выгорания, стажем и возрастом противоречат данным Н.Е. Мальцевой [20]. Этот результат может быть связан с тем, что молодые специалисты с небольшим стажем работы больше сосредоточены на своих переживаниях и эмоциональных затратах по сравнению с более опытными специалистами, обвиняя в своих профессиональных неудачах «трудных и неподходящих» клиентов.

Полученные данные в целом подтверждают результаты исследований С. Нолен-Хоэксема (*S. Nolen-Hoeksema*), Б. Виско (*B. Wisco*), С. Любомирски (*S. Lyubomirski*) [34; 36], Н.Г. Гаранян [7], выявляющих связь руминаций и недостатка социальной поддержки с различными симптомами выгорания.

Специалисты, систематически повышающие свою профессиональную квалификацию в процессе интервизионного и супервизионного взаимодействия с коллегами, приобретают системное видение профессиональных ситуаций и многогранных возможностей их разрешения, что подтверждает изученная А.Б. Холмогоровой и В.К. Зарецким возможность целенаправленного формирования рефлексивных действий [31; 32].

Выводы

При отсутствии симптомов профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий более выражена системная рефлексия.

При высоких показателях выгорания выявлен низкий уровень системной рефлексии, в структуре рефлексивных процессов доминирует интроспекция.

Преобладание системной рефлексии и отсутствие симптомов профессионального выгорания связаны с систематическим прохождением супервизий.

Разный вклад выделенных форм рефлексии в формирование синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов определяет, в свою очередь, эффективность внутренних механизмов совладания с профессиональным стрессом. Перестройка рефлексивных процессов (снижение деструктивных и наращивание конструктивных способов совладания) в процессе прохождения супервизии и интервизии способна препятствовать развитию профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
2. *Бек А., Раш А., Шо Б., и др.* Когнитивная терапия депрессий: пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 198 с.
3. *Бойко В.В.* Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
4. *Водопьянова Н.Е.* Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. 49 с.
5. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
6. *Волканевский С.В.* Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 25 с.
7. *Гараян Н.Г., Клыквова А.Ю., Сорокова М.Г.* Перфекционизм, зависть и конкурентные установки в студенческой среде // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 2. С. 7—32. doi:10.17759/cpp.2018260202
8. *Гришина Н.В.* Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1997. С. 143—156.
9. *Дружников С.А.* Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций

- [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/76347> (дата обращения: 25.04.2019).
10. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический проект, 2008. 149 с.
 11. Карпов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 6. С. 18—28.
 12. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004. 424 с.
 13. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс: творчество, совладание, выгорание, невроз. М.: Смысл, 2015. 768 с.
 14. Короблина Е.П., Колчанова Л.А. Помощь и помогающие // Вестник Балтийской педагогической академии. 2002. Вып. 43. С. 143—145.
 15. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 303 с.
 16. Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2011. Т. 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.01.2019).
 17. Леонтьев Д.А., Лантеева Е.М., Осин Е.Н., и др. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности // Сборник материалов VII Международного симпозиума «Рефлексивные процессы и управление» (15—16 октября 2009 г., Москва). М.: Когито-Центр, 2009. С. 145—150.
 18. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ свободы. О практическом и психотерапевтическом обосновании персональной свободы (Часть 2) // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 119—139. doi:10.17759/cpp.2019270108
 19. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания // Психотерапия. 2003. № 11. С. 2—11.
 20. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Ученые записки кафедры теоретической и экспериментальной психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета / Под ред. Н.С. Глуханюк, Е.В. Дьяченко. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. С. 306—330.
 21. Матюшкина Е.Я. Личностные ресурсы в совладании с профессиональным выгоранием у работников контактного центра // Горизонты зрелости: Сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (г. Москва, 16—18 ноября 2015 г.). М.: ГБОУ ВО МГППУ, 2015. С. 425—429.
 22. Матюшкина Е.Я. Факторы профессионального выгорания специалистов (на примере работников контактного центра) // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 42—58. doi:10.17759/cpp.2017250404
 23. Матюшкина Е.Я. Проблема профессионального выгорания педагогов и пути ее решения // Психология и психотерапия. Методология, исследования, практика. М.: Неолит, 2018. С. 24—33.
 24. Неруш Т.Г., Поваренков Ю.П. Современное состояние и перспективы изучения проблемы профессионального выгорания в рамках системогенетического подхода // Ярославский педагогический вестник. 2013. Т. 2. № 3. С. 35—42.

25. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
26. Польская Н.А., Мухаметзянова М.Н. Особенности эмоциональной регуляции в связи со стрессом и выгоранием [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. С. 10. <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.01.2019).
27. Психические расстройства и расстройства поведения (F00—F99). (Класс V МКБ-10, адаптированный для использования в Российской Федерации) / Под ред. Б.А. Казаковцева, В.Б. Голланда. М.: МЗ РФ, 1998. 512 с.
28. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 173 с.
29. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. СПб.: Речь, 2006. 280 с.
30. Франкл В. Доктор и душа. Логотерапия и экзистенциальный анализ: пер. с нем. М.: Альпина-нон фикшн, 2018. 338 с.
31. Холмогорова А.Б. Значение культурно-исторической теории развития психики Л.С. Выготского для разработки современных моделей социального познания и методов психотерапии // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 3. С. 58—92. doi:10.17759/chp.2016120305
32. Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли культурно-историческая концепция Л.С. Выготского помочь нам лучше понять, что мы делаем как психотерапевты? // Культурно-историческая психология. 2011. № 1. С. 108—118.
33. Maslach C., Letter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
34. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3 (5). P. 400—424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
35. Pyszczynski T., Greenberg J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression // Self and Identity: Psychosocial Perspectives / K. Yardley, T. Honess (eds.). Chichester: Wiley, 1987. P. 95—106.
36. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis // Cognitive Therapy and Research. 2003. Vol. 27 (3). P. 247—259.

PROFESSIONAL BURNOUT AND REFLECTION OF HELPING PROFESSIONALS

Е.Я. MATYUSHKINA*,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
Elena.matyushkina@gmail.com

А.А. KANTEMIROVA**,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
anna.kantemirova@gmail.com

This paper attempts to address the relationship of reflection, supervision, and professional burnout of psychologists and psychotherapists. The sample of the pilot study included 38 people, including 27 women and 11 men. The average age of the subjects was 36.6 years for women (range: 24–55) and 39.1 years for men (range: 29–57). The following methods were used: Burnout Inventory (Maslach, Jackson, 1981; Vodop'yanova, Starchenkova, 2005); Differential Diagnostics of Reflexivity (Leont'ev, Lapteva, Osin, Salikhova, 2009); color metaphor technique (Solomin, 1996); a professional and demographic questionnaire developed by the authors. All respondents are engaged in the field of practical psychology. The results of the study revealed a low level of professional burnout and the prevalence of systemic reflection among specialists systematically attending supervision. For respondents not using the help of a supervisor, symptoms of professional burnout and the prevalence of introspection were found.

Keywords: professional burnout, reflection, reflexivity, supervision, aids professionals.

REFERENCES

1. Anan'ev B.G. O problemakh sovremennogo chelovekoznaniya [On the problems of modern human studies]. Saint Petersburg: Piter, 2001. 272 p.
2. Beck A., Rush A., Shaw B., et al. Kognitivnaya terapiya depressii [Cognitive Depression Therapy]. Saint Petersburg: Piter, 2003. 198 p. (In Russ.).
3. Boiko V.V. Sindrom emotsional'nogo «vygoraniya» v professional'nom obshchenii [Syndrome of emotional burnout in professional communication]. Saint Petersburg: Piter, 1999. 105 s.

For citation:

Matyushkina E. Ya., Kantemirova A.A. Professional Burnout and Reflection of Professionals Helping Professions. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 2, pp. 50–68. doi: 10.17759/cpp.2019270204. (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Matyushkina Elena Yakovlevna*, Ph.D., Assistant professor at the Clinical psychology and psychotherapy chair, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: Elena.matyushkina@gmail.com

** *Kantemirova Anna Alekseevna*, Student, Faculty of Clinical and Counseling Psychology Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, e-mail: anna.kantemirova@gmail.com

4. Vodop'yanova N.E. Resursnoe obespechenie protivodeistviya professional'nomu vygoraniyu sub"ektov truda (na primere spetsialistov «sub"ekt-sub"ektnykh» professii). Avtoref. diss. ... dokt. psikholog. nauk. SPb., 2014. 49 s. [Resource provision to counteract professional burnout of labor subjects (for example, specialists of "subject-subject" professions). Dr. Sci.(Psychology) Thesis]. Saint Petersburg, 2014. 49 p.
5. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Saint Petersburg: Piter, 2005. 336 p.
6. Volkanevskii S.V. Refleksivnost' kak determinanta sindroma «psikhicheskogo vygoraniya» lichnosti: Avtoref. diss. ... kand. psikholog. nauk. [Reflexivity as a determinant of personality burnout syndrome. Ph. D. (Psychology) Thesis]. Yaroslavl', 2010. 25 p.
7. Garanyan N.G., Klykova A.Yu., Sorokova M.G. Perfektsionizm, zavist' i konkurentnye ustanovki v studencheskoi srede [Perfectionism, envy and competitive attitudes in the student environment]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2018. Vol. 26 (2), pp. 7—32. doi:10.17759/cpp.2018260202. (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Grishina N.V. Pomogayushchie otnosheniya: professional'nye i ekzistentsional'nye problemy [Helping relationships: professional and existential problems]. In Krylov A.A., Korostyleva L.A. (eds.). *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti* [Psychological problems of self-identity]. Saint Petersburg: Izd-vo S.-Peterburg. un-ta, 1997, pp. 143—156.
9. Druzhilov S.A. Professional'noe blagopoluchie cheloveka i psikhologicheskie aspekty professional'noi adaptatsii i professional'nykh destruktivnykh [Elektronnyi resurs] [Professional well-being of a person and psychological aspects of professional adaptation and professional destruction]. *Sovremennyye nauchnye issledovaniya i innovatsii* [Modern research and innovation], 2016, no. 12. Available at: <http://web.snauka.ru/issues/2016/12/76347> (Accessed 25.04.2019).
10. Zeer E.F. Psikhologiya professii [Psychology of the professions]. Moscow: Akademicheskii proekt, 2008. 149 p.
11. Karpov A.V. Zakonomernosti strukturnoi organizatsii refleksivnykh protsessov [Patterns of the structural organization of reflexive processes]. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 2006. Vol. 27 (6), pp. 18—28.
12. Karpov A.V. Psikhologiya refleksivnykh mekhanizmov deyatelnosti [Psychology of reflexive mechanisms of activity]. Moscow: IP RAN, 2004. 424 p.
13. Kitaev-Smyk L.A. Soznanie i stress: tvorchestvo, sovladanie, vygoranie, nevroz [Consciousness and stress: creativity, coping, burnout, neurosis]. Moscow: Smysl, 2015. 768 p.
14. Korablina E.P., Kolchanova L.A. Pomoshch' i pomogayushchie [Help and helpers]. *Vestnik Baltiiskoi pedagogicheskoi akademii* [Baltic Pedagogical Academy Bulletin], 2002, issue 43, pp. 143—145.
15. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity Consciousness. Personality]. Moscow: Politizdat, 1975. 303 p.
16. Leont'ev D.A., Averina A.Zh. Fenomen refleksii v kontekste problemy samoregulyatsii [Elektronnyi resurs] [The phenomenon of reflection in the context of the problem of self-regulation]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological

- Studies*], 2011. Vol. 2 (16). Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed: 11.01.2019). (In Russ., abstr. in Engl.).
17. Leont'ev D.A., Lapteva E.M., Osin E.N., et al. Razrabotka metodiki differentsial'noi diagnostiki refleksivnosti [Development of methods for the differential diagnosis of reflexivity]. *Sbornik materialov VII Mezhdunarodnogo simpoziuma "Refleksivnye protsessy i upravlenie"* (15—16 oktyabrya 2009 g., Moskva) [Proceedings of the 7th International Symposium "Reflexive processes and management"]. Moscow: Kogito-Tsentr, 2009, pp. 145—150.
 18. Längle A. Ekzistentsial'nyi analiz svobody. O prakticheskom i psikhoterapevticheskom obosnovanii personal'noi svobody (Chast' 2) [Existential Analysis of Freedom. On the Practical and Psychotherapeutic Substantiation of Personal Freedom (Part 2)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2019. Vol. 27 (1), pp. 119—139. doi:10.17759/cpp.2019270108. (In Russ., abstr. in Engl.).
 19. Makarova G.A. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya [Burnout syndrome]. *Psikhoterapiya*, 2003, no. 11, pp. 2—11.
 20. Mal'tseva N.V. Proyavleniya sindroma psikhicheskogo vygoraniya v protsesse professionalizatsii uchitelya v zavisimosti ot vozrasta i stazha raboty [Manifestations of mental burnout syndrome in the process of teacher professionalization depending on age and work experience]. In Glukhanyuk N.S., D'yachenko E.V. (eds.). *Uchenye zapiski kafedry teoreticheskoi i eksperimental'noi psikhologii Rossiiskogo gosudarstvennogo professional'no-pedagogicheskogo universiteta* [Proceedings of the chair of theoretical and experimental psychology of Russian State Professional-Pedagogical University]. Ekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2006, pp. 306—330.
 21. Matyushkina E.Ya. Lichnostnye resursy v sovladanii s professional'nym vygoraniem u rabotnikov kontaktnogo tsentra [Personal resources in coping with professional burnout of contact center employees]. *Gorizonty zrelosti. Sbornik tezisov uchastnikov Pyatoi vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiya* (g. Moskva, 16—18 noyabrya 2015 g.). [Horizons of maturity: Proceedings of the Fifth All-Russian Scientific and Practical Conference on Developmental Psychology]. Moscow: GBOUVPOMGPPU, 2015, pp. 425—429.
 22. Matyushkina E.Ya. Faktory professional'nogo vygoraniya spetsialistov (na primere rabotnikov kontaktnogo tsentra) [Factors of professional burnout of specialists (by the example of contact center employees)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25 (4), pp. 42—58. doi:10.17759/cpp.2017250404. (In Russ., abstr. in Engl.).
 23. Matyushkina E.Ya. Problema professional'nogo vygoraniya pedagogov i puti ee resheniya [The problem of professional burnout in teachers and ways to solve it]. In *Psikhologiya i psikhoterapiya. Metodologiya, issledovaniya, praktika* [Psychology and psychotherapy. Methodology, research, practice]. Moscow: Neolit, 2018, pp. 24—33.
 24. Nerush T.G., Povarenkov Yu.P. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy izucheniya problemy professional'nogo vygoraniya v ramkakh sistemogeneticheskogo podkhoda [Current state and prospects of studying the problem of professional burnout in the framework of the system-genetic approach]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Herald], 2013. Vol. 2 (3), pp. 35—42.

25. Orel V.E. Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti [Syndrome of mental burnout of a person]. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2005. 330 p.
26. Pol'skaya N.A., Mukhametzyanova M.N. Osobennosti emotsional'noi regulyatsii v svyazi so stressom i vygoraniem [Elektronnyi resurs] [Features of emotional regulation in connection with stress and burnout]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 2018. Vol. 11 (61), p. 10. Available at: <http://psystudy.ru> (Accessed 12.01.2019). (In Russ., abstr. in Engl.).
27. Psikhicheskie rasstroistva i rasstroistva povedeniya (F00—F99). (Klass V MKB-10, adaptirovannyi dlya ispol'zovaniya v Rossiiskoi Federatsii) [Mental and behavioral disorders (F00—F99). (ICD-10 Class V, adapted for Russian Federation)]. Kazakovtsev B.A., Golland V.B. (eds.). Moscow: MZ RF, 1998. 512 p.
28. Rukavishnikov A.A. Lichnostnye determinanty i organizatsionnye faktory genezisa psikhicheskogo vygoraniya u pedagogov. Diss. kand. psikhol. nauk. [Personal determinants and organizational factors of the genesis of mental burnout among teachers. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Yaroslavl', 2001. 173 p.
29. Solomin I.L. Sovremennye metody psikhologicheskoi ekspress-diagnostiki i professional'nogo konsul'tirovaniya [Modern methods of rapid psychological diagnosis and professional counseling]. Saint Petersburg:Rech', 2006. 280 p.
30. Frankl V. Doktor i dusha. Logoterapiya i ekzistentsial'nyi analiz [Doctor and soul. Logotherapy and existential analysis]. Moscow: Al'pina-non fikshn, 2018. 338 p. (In Russ.).
31. Kholmogorova A.B. Znachenie kul'turno-istoricheskoi teorii razvitiya psikhiki L.S. Vygotskogo dlya razrabotki sovremennykh modelei sotsial'nogo poznaniya i metodov psikhoterapii [Significance of Cultural-Historical Theory of Psychological Development of L.S. Vygotsky for the Development of Modern Models of Social Cognition and Psychotherapy]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2016. Vol. 12 (3), pp. 58—92. doi:10.17759/chp.2016120305. (In Russ., abstr. in Engl.).
32. Kholmogorova A.B., Zaretskii V.K. Mozhet li kul'turno-istoricheskaya kontseptsiya L.S. Vygotskogo pomoch' nam luchshe ponyat', chto my delaem kak psikhoterapevty? [Can Vygotsky's Cultural-Historical Concept Help us to Better Understand What We Do as Therapists?]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya* [Cultural-Historical Psychology], 2011, no. 1, pp. 108—118. (In Russ., abstr. in Engl.).
33. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
34. Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 2008. Vol. 3 (5), pp. 400—424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
35. Pyszczynski T., Greenberg J. The Role of Self-Focused Attention in the Development, Maintenance, and Exacerbation of Depression. In Yardley K., Honess T. (eds.). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives*. Chichester: Wiley, 1987, pp. 95—106.
36. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 2003. Vol. 27 (3), pp. 247—259.