

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИЙ ОСОБОГО РИСКА | PSYCHOLOGY OF SPECIAL RISK PROFESSIONS

Научная статья | Original paper

Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате

И.О. Котенев¹✉, А.В. Сорокина

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ ikotenev@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Современные реалии деятельности психологов-консультантов силовых ведомств, которые осуществляют работу в дистанционном формате, характеризуется значительной психологической нагрузкой и высоким уровнем профессиональной напряженности. В связи с этим существует высокий риск формирования негативных психологических состояний, которые отражаются на личностном и профессиональном благополучии консультантов. **Цель:** определить особенности негативных психологических состояний у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, а также выработать предложения по психологической профилактике данных состояний. **Гипотезы.** 1) У психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, наблюдаются выраженные негативные психологические состояния, проявляющиеся в виде профессионального выгорания, агрессивности, тревожности, депрессии, вторичной травматизации и дистресса. 2) Данные негативные психологические состояния отрицательно влияют на удовлетворенность психологов-консультантов профессиональной деятельностью. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 36 психологов-консультантов силовых ведомств (30 женщин и 6 мужчин). Тестовая батарея включала в себя методику диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, опросник ProQOL Б. Стамм, опросник исследования уровня агрессивности А. Басса и М. Перри, шкалу психологического стресса PSM-25, симптоматический опросник SCL-90. **Результаты.** Результаты показали, что работа в условиях высокой эмоциональной нагрузки и экстренных ситуациях приводит к значительным изменениям в психоэмоциональном состоянии специалистов. **Выводы.** У психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, по сравнению с их коллегами,

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

осуществляющими деятельность иного плана, наблюдаются более выраженные негативные психологические состояния (симптомы вторичной травматизации, профессионального выгорания, агрессивность, тревожность, депрессия). Данные негативные психологические состояния отрицательно влияют на удовлетворенность профессиональной деятельностью, могут приводить к снижению работоспособности, что указывает на необходимость разработки и реализации целенаправленных программ их психологической профилактики.

Ключевые слова: психологи-консультанты, силовые ведомства, дистанционный формат, негативные психологические состояния, психопрофилактика

Для цитирования: Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025). Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(4), 86—101. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020406>

Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely

I.O. Kotenev¹✉, A.V. Sorokina¹

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ ikotenev@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The current realities of the work of law enforcement agencies psychologists-consultants who work in a remote format are characterized by significant psychological stress and a high level of professional tension. As a result, there is a high risk of developing negative psychological states that affect the personal and professional well-being of the consultants. **Objective:** to identify the characteristics of negative psychological states in military psychologists-consultants who work in a remote format, and to develop suggestions for the psychological prevention of these states. **Hypotheses.** 1) Psychologists working in the remote format for law enforcement agencies experience severe negative psychological conditions, such as professional burnout, aggression, anxiety, depression, secondary traumatization, and distress. 2) These negative psychological states have a negative impact on the satisfaction of military psychologists with their professional activities. **Methods and materials.** The study involved 36 military psychologists (30 women and 6 men). The test battery included the Maslach Burnout Inventory, the ProQOL Scale (B. Stamm), A. Bass and M. Perry's Aggression Questionnaire, PSM-25 Psychological Stress Scale, and SCL-90 Symptom Checklist. **Results.** The results showed that working under high emotional stress and in emergency situations leads to significant changes in the psychoemotional state of employees. **Conclusions.** Psychologists-consultants of law enforcement agencies working in a remote format, compared to their colleagues carrying out activities of a different plan, have more

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

pronounced negative psychological states (symptoms of secondary traumatization, professional burnout, aggressiveness, anxiety, depression). These negative psychological states have a negative effect on the satisfaction with professional activity, can lead to a decrease in performance, which indicates the need to develop and implement purposeful programs of their psychological prevention.

Keywords: consulting psychologists, law enforcement agencies, remote format, negative psychological states, psychoprophylaxis

For citation: Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025). Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(4), 86—101. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020406>

Введение

Актуальность. Вызовы цифровизации и современные реалии деятельности психологов-консультантов силовых ведомств, которые осуществляют работу в дистанционном формате, характеризуются значительной психологической нагрузкой и высоким уровнем профессиональной напряженности. Специфика их деятельности заключается в постоянном взаимодействии с людьми, находящимися в острых кризисных состояниях, в условиях повышенной неопределенности, а также дефицита времени на принятие решений.

Исследование негативных психологических состояний в профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий широко представлено в работах многих известных авторов (Бойко, 1999; Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013; Водопьянова, Патраков, Хайруллин, 2024; Карягина, Рощина, 2023; Махнач, Плющева, 2023; Моховиков, 2018; Орел, 2001; Решетова, 2019; и др.). В то же время особенности таких состояний у психологов-консультантов, в частности работающих дистанционно, изучены лишь фрагментарно и исключительно лишь в аспекте профессионального выгорания.

Также остается недостаточно изученным феномен негативных психологических состояний в деятельности психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате. Несмотря на то, что есть обширная научная база о профессиональных стрессах, эмоциональном выгорании и вторичной травматизации у специалистов помогающих профессий, специфика именно дистанционного консультирования в экстремальных условиях требует детального анализа. В данном контексте актуальным становится исследование всего спектра негативных психологических состояний, их динамики, а также механизмов возникновения, которые обусловлены особенностями удаленного взаимодействия с клиентами.

Внимание ученых в последние годы все больше привлекают вопросы сохранения профессионального долголетия специалистов широкого круга стрессогенных профессий (Березина, 2025), предупреждения профессионального выгорания, вторичной травматизации и повышения психоземotionalной устойчивости специалистов помогающих профессий, взаимодействующих с клиентами в цифровой среде. Как пишет Н.Е. Водопьянова с соавт., «профессиональная деятельность в цифровой среде сопряжена с рядом особенностей, которые могут оказывать негативное влияние на психологическое состояние людей, тесно взаимодействующих с информационно-цифровыми технологиями» (Водопьянова, Патраков,

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

Хайруллин, 2024). К таким особенностям авторы, в частности, относят: изоляцию и отсутствие личного контакта, что часто лишает специалистов возможности регулярного личного общения с коллегами и клиентами; перегрузку информацией; сложности в управлении временем и рабочим процессом.

Изучение особенностей дистанционного формата позволит более глубоко понять механизмы формирования профессионального стресса, вторичной травматизации и эмоционального выгорания у специалистов данного профиля. Результаты анализа могут стать основой для разработки целевых психопрофилактических и психокоррекционных программ, направленных на сохранение психологических ресурсов консультантов. В свою очередь, оптимизация психологического состояния специалистов будет способствовать не только повышению эффективности оказываемой ими помощи, но и снижению рисков профессиональных деформаций у психологов силовых структур.

Эти соображения заложили теоретическую основу для понимания факторов, механизмов и последствий негативных состояний у психологов-консультантов, работающих в цифровой среде.

Цель настоящего исследования: определить особенности негативных психологических состояний, причины и условия их возникновения у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, а также выработать рекомендации по психологической профилактике данных состояний.

Гипотезы. 1) У психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, наблюдаются выраженные негативные психологические состояния, проявляющиеся в виде профессионального выгорания, агрессивности, тревожности, депрессии, вторичной травматизации и дистресса. 2) Данные негативные психологические состояния отрицательно влияют на удовлетворенность психологов-консультантов профессиональной деятельностью.

Материалы и методы

Исследование проходило в период с 18 по 24 апреля 2025 года. Выборку исследования составили 36 психологов-консультантов силовых ведомств, из которых 30 женщин и 6 мужчин; средний возраст по выборке составил 27,6 года, профессиональный стаж — от 1 до 21 года.

В целях проверки гипотез выборка по результатам экспресс-анкетирования была разбита на три группы по 12 человек каждая, в зависимости от характера их профессионального опыта, определенного на основании результатов анкетирования.

В первую группу вошли специалисты, которые на момент проведения исследования осуществляли консультации в формате телефонных или онлайн-обращений. Во вторую группу были включены специалисты, которые ранее имели опыт работы в дистанционном формате, однако на момент проведения исследования их деятельность носила организационный характер. Третью группу составили те, кто никогда не проводил консультирование в дистанционном формате.

С целью определения выраженности негативных психологических состояний применялись следующие психодиагностические методики:

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

1) методика диагностика профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой, направленная на выявление выраженности компонентов профессионального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессиональных достижений (Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013);

2) русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм в адаптации А.А. Панкратовой, М.Е. Николаевой. Опросник состоит из 30 утверждений и предназначен для комплексной оценки как позитивных, так и негативных аспектов профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий по четырем шкалам: удовлетворенность работой, удовлетворенность профессией, вторичная травма, выгорание (Панкратова, Николаева, 2023);

3) опросник исследования уровня агрессивности А. Басса и М. Перри в адаптации С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского. Предназначен для оценки уровня агрессивности на всех уровнях ее проявления. Состоит из 24 утверждений и включает четыре шкалы: физическая агрессия, гнев, враждебность (Ениколопов, Цибульский, 2007);

4) шкала психологического стресса PSM-25 в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Используется для оценки общего уровня психологического стресса (Водопьянова, 2009);

5) симптоматический опросник SCL-90 (L. DeRogatis, R. Lipman, L. Covi) в адаптации Н.В. Тарабриной. Направлен на комплексную диагностику широкого спектра психологических и психосоматических симптомов. Включает 90 утверждений и девять первичных шкал: соматизация, обсессивно-компульсивные симптомы, межличностная чувствительность, депрессия, тревожность, враждебность, фобическая тревожность, параноидальные мысли, психотизм, дополнительная шкала. Также рассчитываются три интегральных показателя: общий индекс тяжести, общее количество симптомов, наличие симптоматического дистресса (Тарабрина, 2001).

При статистической обработке данных использовались методы описательной статистики, U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ с использованием ранговой корреляции Спирмена. Для обоснования выбора методов статистического анализа предварительно для каждой группы была проведена проверка распределения переменных с использованием критерия Колмогорова-Смирнова.

Результаты

Для того, чтобы охарактеризовать уровень выраженности изучаемых ключевых показателей в выделенных группах, первичные результаты были подвергнуты статистическому анализу. Проверка распределения первичных данных с использованием критерия Колмогорова-Смирнова показала, что только вторая группа продемонстрировала распределение, близкое к нормальному ($p = 0,086$). В двух из трех исследуемых групп (первой и третьей) распределение данных не соответствовало нормальному ($p = 0,032$ и $p = 0,020$ соответственно), поэтому было принято решение о применении непараметрических статистических методов.

Для сравнительного анализа различий между независимыми выборками использовался критерий Манна-Уитни. Сначала был проведен анализ по общим шкалам, а потом по частным. Это позволило детально рассмотреть каждый показатель.

Таблица 1 / Table 1

Результаты сравнения первой и второй групп по общим шкалам с использованием критерия Манна-Уитни

Comparison of the first and second groups on general scales using the Mann-Whitney test

Шкалы Scales	Критерий Манна-Уитни U Mann-Whitney U Test	Р-значение P-value
Общий балл агрессии Total aggression score	32,000	0,021*
Профессиональное выгорание Professional burnout	28,000	0,011*
Утомление Fatigue	7,000	0,000**
Общий индекс тяжести Overall severity index	38,000	0,049*

Примечание: «**» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,01$; «*» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,05$.

Note: «**» — the differences are significant at $p \leq 0.01$; «*» — the differences are significant at $p \leq 0.05$.

Результаты сравнения первой и второй групп показали наличие статистически достоверных различий между ними по следующим шкалам: агрессия ($p = 0,021$), профессиональное выгорание ($p = 0,011$), утомление ($p = 0,000$) и общий индекс тяжести симптомов ($p = 0,049$). При этом различий по возрасту, общему стажу и стажу дистанционного консультирования не обнаружилось. Участники первой группы продемонстрировали более высокие уровни этих показателей по сравнению со второй группой. Причины полученных результатов могут быть связаны с тем, что первая группа на настоящий момент оказывает консультирование в дистанционном формате, что, в свою очередь, может способствовать росту уровня стресса, эмоционального истощения и проявлениям сопутствующих негативных состояний. Напротив, специалисты второй группы, чья работа состоит в основном из организационной деятельности, на момент исследования испытывали меньшее эмоциональное давление.

Также с использованием критерия Манна-Уитни был проведен сравнительный анализ показателей первой и третьей групп специалистов. Как уже говорилось, участниками третьей группы стали сотрудники, которые никогда не работали в сфере дистанционного консультирования. Их деятельность на данном этапе носила исключительно организационный характер. Результаты анализа выявили статистически значимые различия между группами по нескольким показателям, в них вошли: агрессия ($p = 0,007$), профессиональное выгорание ($p = 0,033$), утомление ($p = 0,001$), интегральный показатель психоэмоционального напряжения ($p = 0,009$). По этим шкалам специалисты, которые консультируют в дистанционном формате, демонстрировали менее благоприятные значения. Данные результаты подчеркивают значительную профессиональную нагрузку и потенциальные риски развития негативных психологических состояний у специалистов первой группы (табл. 2).

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

Таблица 2 / Table 2

Результаты сравнения первой и третьей групп по общим шкалам с использованием критерия Манна-Уитни
Comparison of the first and third groups on general scales using the Mann-Whitney test

Шкалы Scales	Критерий Манна-Уитни U Mann-Whitney U Test	Р-значение P-value
Стаж дистанционного консультирования Remote counseling experience	0,000	0,000**
Общий балл агрессии Total aggression score	25,500	0,007**
Профессиональное выгорание Professional burnout	35,000	0,033*
Утомление Fatigue	16,000	0,001**
Интегральный показатель психической напряженности (ИППН) Integral indicator of mental tension (IPMT)	27,000	0,009**

Примечание: «**» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,01$; «*» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,05$.

Note: «**» — the differences are significant at $p \leq 0.01$; «*» — the differences are significant at $p \leq 0.05$.

Далее был проведен анализ по частным шкалам. Данные свидетельствуют о том, что в первой группе показатели по следующим шкалам: гнев ($p = 0,012$), враждебность ($p = 0,011$), эмоциональное истощение ($p = 0,026$), деперсонализация ($p = 0,002$), соматизация ($p = 0,043$), депрессия ($p = 0,035$) и вторичная травматизация ($p = 0,000$) — выше, чем во второй группе. Общие шкалы, так же как и частные, показывают, что дистанционный формат напрямую влияет на состояние психологов. Это может быть обусловлено относительной новизной такого формата в силовых ведомствах, в связи с чем следует обратить внимание на модернизацию его структуры.

Отсутствие различий по таким шкалам, как физическая агрессия ($p = 0,772$), обсессивно-компульсивные симптомы ($p = 0,077$), межличностная сензитивность ($p = 0,140$), а также выгорание ($p = 0,234$), может свидетельствовать о том, что определенные особенности и профессиональные установки, которые сформировались в процессе дистанционного формата, сохраняются независимо от текущего вида деятельности. Поэтому текущее состояние специалистов оценивается в ходе обязательного ежемесячного тестирования. Сотрудники, у которых выявляется дисбаланс, в первую очередь рекомендованы к прохождению различных тренинговых программ для нормализации состояния. Для того, чтобы вернуться в дистанционный формат, нужно получить заключение супервизора. Однако схожие уровни удовлетворенности профессией ($p = 0,931$) и работой ($p = 0,452$) могут указывать на то, что, несмотря на наличие эмоциональных и профессиональных трудностей, у сотрудников

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

сохраняется позитивное отношение к деятельности, и это может компенсировать часть негативных проявлений (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

Результаты сравнения первой и второй групп по частным шкалам методик с использованием критерия Манна-Уитни
Comparison of the first and second groups according to private scales of methods using the Mann-Whitney test

Шкалы Scales	Критерий Манна-Уитни U Mann-Whitney U Test	P-значение P-value
Гнев Anger	28,500	0,012*
Враждебность Hostility	28,000	0,011*
Эмоциональное истощение Emotional exhaustion	33,500	0,026*
Деперсонализация Depersonalization	19,000	0,002**
Вторичная травма Secondary trauma	1,000	0,000**
Соматизация Somatization	37,000	0,043*
Депрессия Depression	35,500	0,035*

Примечание: «**» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,01$; «*» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,05$.

Note: «**» — the differences are significant at $p \leq 0.01$; «*» — the differences are significant at $p \leq 0.05$.

Также были выявлены достоверные различия между первой и третьей группой по таким частным показателям методик, как гнев ($p = 0,018$), враждебность ($p = 0,007$), эмоциональное истощение ($p = 0,043$), деперсонализация ($p = 0,006$), вторичная травматизация ($p = 0,000$), обсессивно-компульсивные симптомы ($p = 0,028$), фобическая тревожность ($p = 0,042$). То есть по всем этим шкалам показатели первой группы оказались выше по сравнению с третьей группой (табл. 4). Специалисты, не имеющие опыта работы в дистанционном формате, демонстрируют более высокую психологическую стабильность, так как их деятельность не связана с воздействием негативных факторов дистанционной работы. Из этого следует, что специалисты дистанционного формата склонны к проявлению негативных психологических состояний, а это означает, что они находятся в группе риска. По остальным шкалам статистически значимых различий между группами выявлено не было.

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

Таблица 4 / Table 4

Результаты сравнения первой и третьей групп по частным шкалам методик с использованием критерия Манна-Уитни
Comparison of the first and third groups according to private scales of methods using the Mann-Whitney test

Шкалы Scales	Критерий Манна-Уитни U Mann-Whitney U Test	Р-значение P-value
Гнев Anger	31,500	0,018*
Враждебность Hostility	25,500	0,007**
Эмоциональное истощение Emotional exhaustion	37,000	0,043*
Деперсонализация Depersonalization	24,500	0,006**
Вторичная травма Secondary trauma	5,500	0,000**
Обсессивно-компульсивные расстройства Obsessive-compulsive disorders	34,000	0,028*
Фобическая тревожность Phobic anxiety	37,000	0,042*
Дополнительные вопросы Additional questions	36,500	0,040*

Примечание: «**» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,01$; «*» — различия достоверны на уровне $p \leq 0,05$.

Note: «**» — the differences are significant at $p \leq 0.01$; «*» — the differences are significant at $p \leq 0.05$.

Эти результаты подтверждают гипотезу о том, что психологи, работающие в дистанционном формате, более подвержены негативным психологическим состояниям, чем их коллеги, осуществляющие консультирование очно.

Вслед за анализом различий между группами был проведен корреляционный анализ, который был направлен на проверку гипотезы о том, что негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, отрицательно влияют на уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью. Так как распределение выборочных значений исследуемых показателей отличалось от нормального, рассчитывался коэффициент ранговой корреляции по Спирмену. Полученные результаты представлены в табл. 5.

Таблица 5 / Table 5

Корреляции между исследуемыми переменными психологического состояния и показателями удовлетворенности профессиональной деятельностью психологов-консультантов, работающих в дистанционном формате (по Спирмену)
Correlations between the studied psychological state variables and indicators of professional satisfaction among distance-working psychologists (Spearman)

Шкалы Scales	Значение корреляции (r) Correlation value (r)	P-значение P-value
Удовлетворенность профессией и деперсонализация Professional satisfaction and depersonalization	- 0,581	0,047*
Удовлетворенность профессией и эмоциональное истощение Professional satisfaction and emotional exhaustion	- 0,628	0,029*
Удовлетворенность профессией и профессиональное выгорание Professional satisfaction and professional burnout	- 0,603	0,038*
Удовлетворенность работой и выгорание Job satisfaction and burnout	- 0,637	0,026*
Удовлетворенность работой и утомление Job satisfaction and fatigue	- 0,634	0,027*
Удовлетворенность работой и депрессия Job satisfaction and depression	- 0,605	0,037*
Удовлетворенность работой и тревожность Job satisfaction and anxiety	- 0,650	0,022*

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$.

Note: «*» — the correlation is significant at $p \leq 0.05$.

Выявлена отрицательная корреляция между уровнем деперсонализации и удовлетворенностью профессией ($r = -0,581$). Это говорит о том, что деперсонализация снижает субъективное ощущение удовлетворенности профессией у сотрудников, работающих в дистанционном формате. Деперсонализация в профессиональном контексте проявляется в эмоциональном отчуждении от клиентов, формализации общения, снижении эмпатии и вовлеченности. Такие состояния, как правило, формируются как психологическая защита от хронического стресса, переутомления и постоянного взаимодействия с чужими травмами и страданиями. Наличие обратной взаимосвязи между удовлетворенностью профессией и уровнем эмоционального истощения ($r = -0,628$) означает, что с ростом эмоционального истощения у специалистов снижается удовлетворенность профессией. Это доказывает значимость восстановления ресурсов у специалистов дистанционного формата, которые вынуждены работать в условиях высокой интенсивности.

Рост эмоционального истощения является индикатором того, что с сотрудником надо начать коррекционные мероприятия, которые могут в себя включать тренинговые программы,

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

индивидуальные или групповые сессии, а также занятия с использованием биологической обратной связи. Анализ выявил отрицательную взаимосвязь между удовлетворенностью профессией и уровнем профессионального выгорания ($r = -0,603$). Накопленные негативные переживания, а также высокая степень неопределенности, которая присуща дистанционному формату, могут привести к профессиональному выгоранию, что сказывается на отношениях с клиентами и коллегами. Также сотрудники отмечают, что после смены не могут сразу переключиться на бытовые дела и продолжают думать о своих клиентах и рабочих задачах.

Отрицательная корреляция выявлена между удовлетворенностью профессиональной деятельностью и уровнем выгорания ($r = -0,637$), что указывает на то, что высокий уровень выгорания отрицательно влияет на восприятие своей деятельности. Высокий показатель выгорания говорит о снижении мотивации и эмоциональном истощении, что также сказывается на отношении сотрудников к работе. Важно в такой ситуации найти новые смыслы работы или вспомнить, почему изначально была выбрана эта профессия. Многие сотрудники отмечают, что социальная значимость их профессии помогает им находить в себе силы, чтобы выйти на смену.

Столь же высокая отрицательная корреляция была обнаружена между удовлетворенностью работой и уровнем утомления ($r = -0,634$). Утомление может возникать у сотрудников дистанционного формата, в том числе как «утомление от сострадания». Это явление тесно связано с вторичной травматизацией, которая, в свою очередь, может привести к изменениям в когнитивных схемах специалистов. Чтобы это минимизировать, сотрудникам дистанционного формата необходимы оказание своевременной психологической помощи и постоянный контроль со стороны руководства.

Отрицательная корреляция между удовлетворенностью работой и уровнем депрессии ($r = -0,605$) может указывать на то, что депрессивные реакции, такие как апатия, сниженное настроение и утрата мотивации, могут исказить восприятие специалистом собственной профессиональной значимости и эффективности. Это приводит к ощущению неудовлетворенности деятельностью. Сотрудники вынуждены работать с высокой самоотдачей, что быстро истощает ресурсы и ведет к вышеперечисленным симптомам.

Корреляционный анализ также показал отрицательную взаимосвязь между удовлетворенностью профессиональной деятельностью и уровнем тревожности ($r = -0,650$). Тревожность характеризуется внутренним напряжением, неуверенностью, ожиданием неблагоприятных событий и также негативно влияет на общий фон восприятия своей профессиональной деятельности, усиливая чувство неэффективности и эмоционального истощения. В результате сотрудники начинают воспринимать свою работу как менее значимую или безопасную, что влияет на субъективное чувство удовлетворенности от деятельности.

Таким образом, результаты исследования показали, что консультанты-психологи, осуществляющие свою деятельность дистанционно, демонстрируют более высокие уровни выраженности негативных психологических состояний по сравнению с коллегами без подобного опыта. У них более отчетливо проявляются признаки профессионального выгорания, вторичной травматизации, агрессии, утомления и психосоматических нарушений. Данные негативные психологические состояния отрицательно влияют на удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Обсуждение результатов

Результаты проведенного исследования выявили значительную психоэмоциональную нагрузку на психологов-консультантов, работающих в дистанционном формате, и указывают на необходимость реализации психопрофилактических мер для данной категории специалистов. К числу подобных мер, помимо обязательной супервизии, можно отнести следующее:

1) Индивидуальные карты саморегуляции — персонализированные инструменты, направленные на повышение осознанности и устойчивости сотрудников служб экстренной психологической помощи. Карты содержат планы восстановления, которые составлены с учетом индивидуальных особенностей специалиста. К ним относятся режим труда, отдыха, уровень чувствительности к нагрузке, типичные поведенческие реакции, а также методы регуляции состояния. В процессе заполнения карты сотрудник выявляет и фиксирует собственные ресурсы и уязвимости. Это способствует саморефлексии, которая повышает уровень аутопсихологической компетентности.

2) Виртуальные пространства восстановления — онлайн-платформы с закрытым доступом, которые создаются для психологической поддержки и обмена опытом между сотрудниками. Такие пространства позволяют обеспечить безопасную, конфиденциальную и ненавязчивую среду, в который специалисты могут открыто делиться своими переживаниями, что позволит уменьшить чувство изоляции, которое сопровождает дистанционный формат. Сотрудники остаются один на один с горем другого человека, особенно в ночные смены, когда во время дежурства число сотрудников сокращается до двух.

3) Проведение цикла занятий для психологического просвещения родственников. Семья и близкие люди играют значительную роль в профилактике негативных психологических состояний. Многие сотрудники после тяжелых смен не хотят идти домой, чувствуя, что принесут с собой негатив. Также специалисты отмечают, что для них важно после смены побыть в одиночестве. Близкие должны хорошо понимать, с чем сталкивается специалист и как ему следует помочь. Такие мероприятия могут проводиться в форме информационных семинаров, вебинаров, групповых встреч или распространения методических материалов. Основной акцент делается на развитии эмпатии и способности к ненавязчивому сопровождению без давления или оценки.

Заключение

Целью проведенного эмпирического исследования являлось определение особенностей негативных психологических состояний у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате. Было проведено сравнение выраженности таких состояний в трех группах специалистов (непосредственно осуществляющих консультации в формате телефонных или онлайн-обращений; ранее имевших опыт работы в дистанционном формате, но на момент проведения исследования занятых преимущественно организационной деятельностью; никогда не проводивших консультирование в дистанционном формате).

Было показано, что у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, по сравнению с их коллегами, осуществляющими деятельность иного плана, наблюдаются более выраженные негативные психологические состояния,

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

проявляющиеся в виде симптомов профессионального выгорания, агрессивности, тревожности, депрессии, вторичной травматизации и дистресса. Данные негативные психологические состояния отрицательно влияют на удовлетворенность профессиональной деятельностью психологов-консультантов, могут приводить к снижению работоспособности, что указывает на необходимость разработки и реализации целенаправленных программ психологической профилактики подобных состояний.

Перспективы исследования. Дальнейшие исследования данной проблемы могут быть направлены на: 1) проведение многофакторных исследований для углубленного анализа влияния особенностей дистанционной консультативной работы на психоэмоциональное состояние сотрудников; 2) разработку единой программы профилактики негативных психологических состояний у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате, оценку ее эффективности; 3) изучение способов адаптации программы к различным типам сотрудников и условиям работы.

Ограничения. Специфика работы психологов-консультантов силовых ведомств в дистанционном формате сопряжена с определенной закрытостью информации, что затрудняет получение полноценных данных о профессиональной деятельности и психоэмоциональном состоянии специалистов. Также стоит учитывать, что выборка исследования была ограничена по численности, так как исследуемый вид профессиональной деятельности не является массовым.

Limitations. The specifics of the work of law enforcement agencies psychologists-consultants in a remote format involve a certain level of information secrecy, which makes it difficult to obtain comprehensive data on the professional activities and psychoemotional state of these specialists. It is also worth noting that the study sample was limited in size, as this type of professional activity is not widespread.

Список источников / References

1. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
2. Березина, Т.Н., Зими́на, А.А. (2025). Личностные ресурсы профессионального долголетия представителей профессий особого риска разных возрастных групп. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(3), 9—31. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020301>
Berezina, T.N., Zimina, A.A. (2025). Personal resources of professional longevity of representatives of special risk professions of different age groups. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(3), 9—31. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020301>
3. Водопьянова, Н.Е., Патраков, Э.В., Хайруллин, Р.А. (2024). Нужны ли новые технологии психологической помощи субъектам труда, подверженным цифровой трансформации? *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, 7, 602—609.

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

<https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2024-7-82>

Vodopyanova, N.E., Patrakov, E.V., Hayrullin, R.A. (2024). Do we need new technologies for psychological assistance to workers undergoing digital transformation? *Herzen Readings: Psychological Research in Education*, 7, 602—609. (In Russ.).
<https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2024-7-82>

4. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С., Наследов, А.Д. (2013). Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социэкономических профессий. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*, 4, 17—27.
Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.S., Nasledov, A.D. (2013). Standardized questionnaire “Professional burnout” for specialists in socioeconomic professions. *Bulletin of St. Petersburg University. Sociology*, 4, 17—27. (In Russ.).
5. Ениколопов, С.Н., Цибульский, Н.П. (2007). Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри. *Психологический журнал*, 28 (1), 115—124.
Enikolopov, S.N., Tsibulsky, N.P. (2007). Psychometric Analysis of the Russian Version of the Bass and Perry Aggression Questionnaire. *Psychological Journal*, 28 (1), 115—124. (In Russ.).
6. Карягина, Т.Д., Рощина, С.Ю. (2023). Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 30—42.
<https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120203>
Karyagina, T.D., Roshchina, S.Yu. (2023). Empathy and Burnout in Helping Professions. *Modern Foreign Psychology*, 12(2), 30—42. (In Russ.).
<https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120203>
7. Лукьяненко, Е.В. (2021). *Проблемы психического здоровья работников сферы помощи*. М.: РГГУ.
Lukyanenko, E.V. (2021). *Mental Health Issues of Helping Professionals*. Moscow: RSUH. (In Russ.).
8. Махнач, А.В., Плющева, О.А. (2023). Влияние факторов риска и защиты на профессиональную жизнеспособность специалистов помогающих профессий. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 8—21.
<https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120201>
Makhnach, A.V., Plyushcheva, O.A. (2023). The Influence of Risk and Protective Factors on the Professional Viability of Helping Professions Specialists. *Modern Foreign Psychology*, 12(2), 8—21. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120201>.
9. Моховиков, А.Н. (2018). *Телефонное консультирование*. М.: Смысл.
Mokhovikov, A.N. (2018). *Telephone Counseling*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
10. Орел, В.Е. (2001). Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. *Психологический журнал*, 22(1), 90—101.
Orel, V.E. (2001). The phenomenon of “burnout” in foreign psychology: empirical studies. *Psychological Journal*, 22(1), 90—101. (In Russ.).

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

11. Панкратова, А.А., Николаева, М.Е. (2023). Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 13(2), 183—198. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.204>
Pankratova, A.A., Nikolaeva, M.E. (2023). Russian adaptation of the ProQOL (Professional Quality of Life) scale by B. Stamm. *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 13(2), 183—198. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.204>
12. Решетова, Т.В. (2019). Психогигиенические аспекты проблемы помощи человеку после экстремальной ситуации. *Вестник МАНЭБ*, 24(1), 66—76.
Reshetova, T.V. (2019). Psychohygienic aspects of the problem of helping a person after an extreme situation. *Bulletin of IAELPS*, 24(1), 66—76. (In Russ.).
13. Тарабрина, Н.В. *Практикум по психологии посттравматического стресса*. СПб: Питер, (2001). (Серия «Практикум по психологии»)
Tarabrina, N.V. *Practicum on the Psychology of Post-Traumatic Stress*. St. Petersburg: Peter, (2001). (Series “Practicum on Psychology”). (In Russ.).

Информация об авторах

Игорь Олегович Котенев, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1336-5546>, e-mail: ikotenev@yandex.ru

Алена Владимировна Сорокина, магистрант кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: 0009-0003-1615-5680, e-mail: alena123489@mail.ru

Information about the authors

Igor O. Kotenev, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Chair of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Department of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0000-0003-1336-5546, e-mail: ikotenev@yandex.ru

Alena V. Sorokina, Master's Student, Chair of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Department of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0009-0003-1615-5680, e-mail: alena123489@mail.ru

Вклад авторов

Котенев И.О. — основные идеи исследования; планирование исследования; контроль за проведением исследования; редактирование и оформление рукописи.

Сорокина А.В. — составление анкеты и подбор методик исследования; сбор, обработка и анализ эмпирических данных; применение статистических методов анализа; систематизация и обобщение результатов; выработка предложений; составление списка источников.

Котенев, И.О., Сорокина, А.В. (2025)
Негативные психологические состояния у психологов-консультантов силовых ведомств, работающих в дистанционном формате
Экстремальная психология и безопасность личности, 2(4), 86—101.

Kotenev, I.O., Sorokina, A.V. (2025)
Negative psychological states among psychologists-consultants of law enforcement agencies working remotely
Extreme Psychology and Personal Safety, 2(4), 86—101.

Оба автора приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Igor O. Kotenev — main ideas of the study; research planning; control over the conduct of the study; editing and design of the manuscript.

Alena V. Sorokina — compilation of the questionnaire and selection of research methods; collection, processing and analysis of empirical data; application of statistical methods of analysis; systematization and generalization of the results; development of proposals; compilation of the list of sources.

Both authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Этической комиссией Ученого совета факультета «Экстремальная психология» Московского государственного психолого-педагогического университета (протокол № 1 от 28.08.2025).

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of the Academic Council of the Department of Extreme Psychology of Moscow State University of Psychology and Education (report no. 1, 2025/08/28).

Поступила в редакцию 24.10.2025
Поступила после рецензирования 22.11.2025
Принята к публикации 07.12.2025
Опубликована 30.12.2025

Received 2025.10.24
Revised 2025.11.22
Accepted 2025.12.07
Published 2025.12.30