

---

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА NOTES FROM EDITOR

---

### Введение

**Холмогорова А.Б.**

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova-2007@yandex.ru](mailto:kholmogorova-2007@yandex.ru)*

**Сергиенко Е.А.**

*Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

### Introduction

**Alla B. Kholmogorova**

*Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova-2007@yandex.ru](mailto:kholmogorova-2007@yandex.ru)*

**Elena A. Sergienko**

*Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)*

Проблема профессионального выгорания была впервые поднята американским психоаналитиком Гербертом Фрейденбергером еще в начале 1970-х гг. В дальнейшем специалисты в области психологии здоровья и трудовой деятельности подхватили и стали развивать это понятие, а также проводить эмпирические исследования различных факторов профессиональной адаптации разных специалистов. В современных классификациях болезней синдром выгорания не кодируется как психическое расстройство, но связывается с хроническими перегрузками и включает выраженные симптомы депрессии и тревоги. Выгорание определяется как состояние жизненного истощения и признано законным основанием для отпуска по болезни в нескольких странах, таких, например, как Германия, Швеция, Норвегия. В МКБ-10 выгорание кодируется в группе диагнозов под кодом Z73 — проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни, и включает: 1) физиологические симптомы: хроническая усталость, переутомление, истощение, бессонница, (характерные для депрессивных и тревожных расстройств), сопутствующие соматические заболевания; 2) психологические симптомы: негативное отношение к клиентам, начальству, коллегам, себе и рабочим обязанностям; негативные эмоции, характерные для депрессивных и тревожных расстройств.

В 2019 г. в процессе 11-го пересмотра Международной классификации болезни специалистами ВОЗ статус профессионального выгорания был предметом бурных дискуссий, в которых самое действенное участие приняла один из наиболее авторитетных специалистов, автор знаменитого и широко используемого опросника профессионального выгорания Кристина Маслач. Совместно с известным греческим специалистом по организационной психологии и психологии труда Энтони Монтгомери и другими соавторами из Греции и Великобритании Кристина Маслач публикует статью, посвященную итогам этих дискуссий, в одном из самых престижных медицинских изданий (BMJ Clinical Research). В статье под названием «Выгорание в здравоохранении: аргументы в пользу организационных изменений» авторы делают вывод, что «...выгорание — это прежде всего профессиональное явление, и необходимо выходить за рамки личности на уровень организации труда, чтобы найти эффективные решения».

Пандемия COVID-19 и все более широкое внедрение информационных технологий резко поменяли условия работы и нагрузки во многих профессиях. Поэтому именно в последние годы проблема профессионального выгорания попала в фокус внимания не только профессионалов, но и широких слоев общества. Особенно это касается так называемых помогающих профессий, среди которых, по понятным причи-

нам, в период пандемии на первый план по уровню нагрузки и тяжести стресса выдвинулись медицинские работники. Неудивительно, что в этом спецвыпуске из семи статей, посвященных теме профессионального выгорания, три освещают разные аспекты профессионального выгорания медицинских работников, а другие в той или иной степени затрагивают эту проблему.

Данный спецвыпуск включает две рубрики — «Отраслевая психология» и «Клиническая психология». В первой из них в большей степени акцентируются общие для разных помогающих профессий факторы и механизмы профессионального выгорания, во второй подробнее рассматриваются последствия выгорания для психического и соматического здоровья медицинских работников.

Открывается спецвыпуск рубрикой «Отраслевая психология», в которую вошли четыре статьи. Две статьи посвящены проблеме профессиональной жизнеспособности специалистов помогающих профессий. В первой из них А.В. Махнач и О.А. Плющева раскрывают понятие профессиональной жизнеспособности у специалистов помогающих профессий, приводят новейшие данные изучения этого сложного и системного феномена, выделяют тенденции развития данного направления. Среди факторов риска наиболее детально проанализирован феномен «утомление от сострадания», сочетающий эмоциональное выгорание и вторичный травматический стресс, как специфичный для этих специалистов. Среди факторов защиты выделяется феномен «теплоты и компетентности», который может быть одним из наиболее значимых в профессиональном «профиле» специалиста. Также наряду с другими факторами защиты авторы указывают на значение повышенной моральной ответственности за жизнь людей, понимание самого концепта «профессиональная жизнеспособность» через призму компонента духовности и морали, что придает ему междисциплинарный характер. Авторы статьи представили несколько тестов, разработанных для измерения профессиональной жизнеспособности, и программы повышения жизнеспособности таких специалистов.

В статье А.А. Осинцевой и В.А. Капустиной также раскрывается проблематика профессиональной жизнеспособности. Но авторы делают акцент на сравнении разработок зарубежных и отечественных исследований. Они заключают, что для зарубежной психологической науки характерно рассматривать понятие профессиональной жизнеспособности в контексте инструмента самопомощи, заботы о себе и своем психологическом состоянии, что включает высокую рефлексивность, внимание к своему внутреннему миру. Отечественные исследователи делают больший акцент на стойкости в преодолении внешних трудностей в контексте профессиональной деятельности, оценке адаптивности специалистов, их способности к самоорганизации и самоконтролю.

Работа Т.Д. Карягиной и С.Ю. Роциной посвящена анализу связи эмпатии и выгорания, которые авторы

раскрывают в контексте трех существующих гипотез: эмпатия способствует выгоранию, выгорание способствует снижению эмпатии, эмпатия является средством профилактики выгорания. Анализируются специфические для помогающих профессий феномены вторичной травматизации, усталости от сочувствия, удовлетворения от сочувствия, эмоционального диссонанса и их связи с выгоранием. Делается вывод о необходимости дифференцированного понимания эмпатии в соотношении с выгоранием. Проблема взаимовлияния эмпатии и выгорания трансформируется в проблему качества (уровня) эмпатии в профессиональной деятельности, баланса эмоционального и когнитивного компонентов, возможности ее регуляции, включенных в систему ценностных аспектов профессии.

Статья Н.В. Кочеткова, Т.Ю. Мариновой, В.А. Орлова, М.Н. Расходчиковой и Н.А. Хаймовской фокусируется на феномене выгорания у учителей, факторах усугубляющих и снижающих его. Наиболее признанным подходом изучения выгорания является концепция и методы К. Маслач. Однако значительный потенциал, применительно к учительской профессии, приобретает и теория «рабочих требований и ресурсов». Авторы выделяют социально-психологические факторы выгорания, среди которых наиболее значимыми становятся поведение учащихся и бюрократия. Среди индивидуальных факторов, снижающих выгорание у учителей, подчеркивается роль самооффективности. Авторы отмечают противоречивость эмпирических данных, объясняемых различием в применяемой методологии и методах исследования. В статье анализируются также методы психологической помощи при профессиональном выгорании, среди которых выделяются практики осознанности и когнитивно-бихевиоральной психотерапии.

В целом, работы, представленные в данном разделе, позволяют раскрыть новейшие тенденции и подходы в изучении профессионального выгорания, его внешних и внутренних (психологических) факторов, оценить возможности его снижения, практику профессиональной помощи специалистам помогающих профессий.

В рубрику «Клиническая психология» вошли три статьи. Объем научной литературы, посвященной факторам профессионального выгорания у медицинских работников за период пандемии COVID-19, а также его последствиям, измеряется сотнями публикаций в самых разных изданиях и продолжает неуклонно расти. В статье В.И. Купченко предпринята попытка систематизации этих исследований и выделения разных факторов риска и факторов-протекторов — от организационных до психологических. На основе различных данных автор реконструирует психологический и демографический портрет группы повышенного риска по профессиональному выгоранию. Статья А.Ю. Суроегиной и А.Б. Холмогоровой посвящена сопоставлению уровня и факторов выгорания у медицинских работников до пандемии, во время пандемии и после нее, что особенно важно для понимания текущей ситуации в здравоохранении после объявления

ВОЗ о завершении пандемии. В статье подчеркивается пролонгированный эффект стресса пандемии и сохраняющиеся риски высокого уровня выгорания у медицинских работников в настоящее время; особый акцент делается на такой группе риска, как студенты медицинских вузов и молодые врачи. Особо подчеркиваются трудности обращения за психологической помощью у медицинских специалистов, которые связываются со страхом стигматизации. Завершает рубрику статья *Н.А. Клипининой и А.Е. Хаин*, посвященная одной из наиболее уязвимых профессиональных групп — сотрудников детской онкологии и онкогематологии. Регулярное столкновение с вопросами жизни и смерти, горем родителей, страданиями детей во время трудного и длительного лечения ставит под

угрозу психическое и физическое здоровье сотрудников стационарных и амбулаторных служб в этой сфере медицины. Это, в свою очередь, остро ставит вопросы психологической подготовки и поддержки специалистов, занятых помощью детям с онкологическими заболеваниями и их семьям. Таким образом, все три статьи в рассматриваемой рубрике подчеркивают задачи профилактики выгорания и усиления психологической подготовки медицинских работников.

Собранные в данном специальном выпуске статьи носят проблематизирующий характер, так или иначе сводящийся к вопросу о том, как помочь тем, кто помогает другим сохранить свое физическое и психическое здоровье и благополучие, оставаясь при этом эффективными профессионалами.

#### **Информация об авторах**

*Холмогорова Алла Борисовна*, доктор психологических наук, профессор, декан факультета консультативной и клинической психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ); ведущий научный сотрудник, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского (ГБУЗ «НИИ СП имени Н.В. Склифосовского ДЗМ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova-2007@yandex.ru](mailto:kholmogorova-2007@yandex.ru)

*Сергиенко Елена Алексеевна*, доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях, Институт психологии Российской академии наук (ФГБУН ИП РАН), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

#### **Information about the authors**

*Alla B. Kholmogorova*, Doctor of Psychology, Professor, Head of Counselling and Clinical Psychology Department, Moscow State University of Psychology & Education; Leading Researcher, Sklifosovsky Clinical and Research Institute for Emergency Medicine, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5194-0199>, e-mail: [kholmogorova-2007@yandex.ru](mailto:kholmogorova-2007@yandex.ru)

*Elena A. Sergienko*, Doctor of Psychology, Chief Researcher, Laboratory of Psychological Development of the Subject in Normal and Post-Traumatic Conditions, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, e-mail: [elenas13@mail.ru](mailto:elenas13@mail.ru)

Получена 12.05.2023  
Принята в печать 15.06.2023

Received 12.05.2023  
Accepted 15.06.2023