

## Профилактические мероприятия

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2019

Влах Н.И., Данилов И.П., Логунова Т.Д., Гугушвили М.А.

### СИСТЕМА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПРИ СИНДРОМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний», 654041, Новокузнецк

**Введение.** В статье рассматривается авторский взгляд на профессиональную деформацию, часто проявляющуюся в виде синдрома эмоционального выгорания, и на способы коррекции данных состояний.

**Материал и методы.** Выборка (2002–2010 гг.) составила 968 человек. Данные люди являлись клиентами Центра психологической помощи при Институте бизнес-образования г. Новокузнецка Кемеровской области. Каждый из них имел жалобы, указывающие на наличие субдепрессивного состояния. Все участники проведенного исследования были разделены на 2 группы. К основной группе было отнесено 465 человек, ещё 503 человека представили контрольную группу.

**Результаты.** Работа содержит в себе модель по оказанию комплексной поддержки и помощи тем лицам, у которых выражен синдром эмоционального выгорания с пренеуротическими субдепрессивными состояниями. Данная модель представлена несколькими этапами. В первую очередь психолог должен решить задачу, связанную со снятием действия стрессора, имеющегося напряжения, а также выравнивания психологического баланса. На следующем этапе проводится работа по формированию у человека, которому оказывается психологическая помощь, правильных реакций на те сложности, которые исходят от его профессии, а также способности к борьбе со стрессом.

**Заключение.** Профилактикой эмоционального выгорания может быть обмен профессиональной информацией с другими службами и подразделениями, улучшение межличностной коммуникации, расширение мировоззрения человека, что делает мир человека многогранным. В этом могут помочь самообразование, курсы повышения квалификации, участие в конференциях, карьерный рост. Всё это избавит от чрезмерных ожиданий и деструктивной конкуренции и, как следствие, от фрустрации, что в свою очередь приведёт к более серьёзным последствиям.

Ключевые слова: коррекция; субдепрессия; психологическая помощь; синдром эмоционального выгорания.

**Для цитирования:** Влах Н.И., Данилов И.П., Логунова Т.Д., Гугушвили М.А. Система коррекционной работы при синдроме профессионального эмоционального выгорания. *Гигиена и санитария*. 2019; 98(7): 738-743. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-7-738-743>

**Для корреспонденции:** Влах Надежда Ивановна, кандидат мед. наук, ст. науч. сотр. лаб. охраны здоровья работающего населения, НИИ комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний, 654041, Новокузнецк. E-mail: [nadezda-vlakh11@yandex.ru](mailto:nadezda-vlakh11@yandex.ru)

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Участие авторов:** концепция и дизайн исследования – Влах Н.И.; сбор и обработка материала – Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А.; статистическая обработка – Гугушвили М.А.; написание текста – Влах Н.И., Данилов И.П.; редактирование – Влах Н.И., Логунова Т.Д.; утверждение окончательного варианта статьи, ответственность за целостность всех частей статьи – все соавторы.

Поступила 21.02.2019

Принята к печати 27.05.19

Опубликована 08.2019

Vlakh N.I., Danilov I.P., Logunova T.D., Gugushvili M.A.

#### CORRECTIONAL WORK IN OCCUPATIONAL EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, 654041, Russian Federation

**Introduction.** The paper considers the authors' view on occupational deformation often manifested in the form of emotional burnout syndrome, and on the methods of correcting these states.

**Material and methods.** The sample (2002–2010) was 968 people. These people were clients of the Psychological Center assistance at the Institute of Business Education of Novokuznetsk, Kemerovo Region, each of them had complaints indicating for the presence of a subdepressive state. All participants in the study were divided into 2 groups. 465 people were assigned to the main group; 503 people presented a control group.

**Results and its discussion.** The paper contains a model for providing comprehensive support and assistance to individuals suffered from emotional burnout syndrome with preneurotic subdepressive states. This model is presented in several stages. First of all, the psychologist must solve the problem related to the removal of the stressor, the existing stress, as well as leveling psychological balance. At the next stage, work is carried out on the formation of a person who is provided with psychological assistance of the sound responses to difficulties emerging under occupational activity, as well as his ability to deal with stress.

**Conclusion.** Preventing emotional burnout can be the exchange of professional information with other services and departments, the improvement of interpersonal communication, the expansion of a person's worldview, which makes a person's world multifaceted. Self-education, further vocational training, participation in conferences, career growth,

*etc. can help. All this will save you from excessive expectations and destructive competition and, as a result, from frustration, which in turn will lead to more severe consequences.*

**Key words:** *correction; subdepression; psychological assistance; emotional burnout syndrome.*

**For citation:** Vlach N.I., Danilov I.P., Logunova T.D., Gugushvili M.A. Correctional work in occupational emotional burnout syndrome. *Gigiena i Sanitaria (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2019; 98(7): 738-743. (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-7-738-743>

**For correspondence:** *Nadezhda I. Vlach, MD, Ph.D., senior researcher of the Laboratory for the health protection of the working population, Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, 654041, Russian Federation. E-mail: nadezda-vlach11@yandex.ru*

**Information about the author:**

Vlach N.I., <http://orcid.org/0000-0001-9207-3116>; Danilov I.P., <http://orcid.org/0000-0002-5474-5273>; Logunova T.D., <https://orcid.org/0000-0003-1575-289X>; Gugushvili M.A., <http://orcid.org/0000-0002-7979-029X>

*Conflict of interests.* The authors declare no conflict of interest.

*Acknowledgments.* The study had no sponsorship.

*Contribution:* The concept and design of the study - Vlach N.; Collection and processing of material - Vlach N., Danilov I.P., Gugushvili M.A.; Statistical processing - Gugushvili M.A.; Writing the text - Vlach N.I., Danilov I.P.; Editing - Vlach N., Logunova T.; Approval of the final version of the article, responsibility for the integrity of all parts of the article - all co-authors.

Received: 21 February 2019

Accepted: 27 May 2019

Published: August 2019

## Введение

Проблему преневротиических субдепрессивных состояний при эмоциональном выгорании можно отнести к числу тех, которые в медицинской психологии признаются «типичными». В первую очередь это проблемы людей и платы, которой они обеспечивают собственную целостность для сохранения устойчивости в регулярно изменчивом мире [1, 2]. Данный ракурс проблемы отличается низкой степенью изученности. Но из этого нельзя сделать вывод о том, что со стороны исследователей не было обращено внимание на указанное направление или оно было проигнорировано. В процессе развития клинической психологии было отмечено множество сложных ситуаций, которые необходимо преодолеть на пути восхождения к «целостному человеку», являющемуся предметом психологического познания [3–5].

Синдром эмоционального выгорания тесно связан с субдепрессией и депрессией в контексте экзистенциального анализа и понимается как психическое состояние, имеющее определённые проявления и уровень тяжести. Для определения её уровня необходимо установить, на какой стадии находятся нарушения, связанные с переживанием ценности жизни. Расстройству психики, представляющему собой субдепрессию и депрессию, присуща соматическая часть. Она может быть ярко выражена (первичная) или практически не выражаться (вторичная). При наступлении депрессии персональное измерение претерпевает ряд негативных изменений, и они выражены в подмене позиций и установок человека относительно внешнего, внутреннего мира и себя самого. Из вышесказанного можно сделать вывод о воздействии субдепрессии и депрессии на все измерения, характеризующие человека. В качестве таковых следует понимать соматическую и психологическую составляющие личности. Определённая специфичность, присутствующая при субдепрессивном преневротиическом состоянии, заключается в неизменности отношения человека к себе и миру. Данное состояние в большей мере отражается на персональном измерении, выражающемся в утрате способности восприятия ценности тех объектов и вещей, которые раньше были поводом для радости человека и придавали смысл его жизни [3, 6].

Можно утверждать, что депрессия служит причиной нарушения отношений с фундаментальными ценностями жизни, её ощущениями и переживаниями. На стадии субдепрессии у человека имеются способности к «жизни», работе, обучению. В случае, когда субдепрессия не нивелируется, имеется угроза того, что данное состояние станет хроническим и трансформируется в депрессию [7].

Мы считаем выгорание истинным клиническим синдромом с невротическими и преневротиическими особенностями, как правило, относимыми к субдепрессивному спектру.

При возникновении у человека профессионального выгорания у него всегда отмечается в качестве предшествующего страдания субдепрессия. Рассматриваемая проблема является широко распространённой. В качестве выгорания признается потеря

жизненной энергии; это такое состояние, при котором интерес к работе отсутствует, при условии, что такая работа была ранее любимой. Выражением выгорания могут становиться вспышки гнева, возникающие внезапно по отношению к коллегам или клиентам. При выгорании происходит резкое снижение показателей эффективности работника и его мотивационной заинтересованности [1, 7, 8, 9].

Итовым этапом выгорания выступает депрессия, выход из которой для каждого человека является индивидуальным. Многие люди расторгают трудовые отношения, меняют профессию, приобретают алкогольную зависимость, начинают переедать или выполнять иную саморазрушительную технику. При наступлении данного этапа помощь психолога или психиатра не будет результативна. Основанием тому служит тот факт, что они работают с депрессией, не воздействуя на её причину (выгорание). Протекание выгорания проходит в несколько этапов, каждый из которых служит очередным шагом к возникновению депрессии. Не допустить этого можно лишь при наличии специальных знаний о каждом из таких этапов, а также проведении профилактических мер, допустимых при субдепрессивных преневротиических расстройствах [10, 11, 12].

Определить, насколько устойчивым является психическое здоровье, можно в результате нивелирования проявлений субдепрессии и эмоционального выгорания. Данные показатели позволяют установить способность человека к адаптации в условиях изменчивости среды проживания [13].

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка системы коррекции, имеющей методологическое и методическое обоснование. На её основе осуществляется помощь лицам, имеющим преневротиические субдепрессивные состояния при эмоциональном выгорании.

## Материал и методы

Выборка (2002–2010 гг.) потребовала исследования 968 человек. Данные люди являлись клиентами Центра психологической помощи при Институте бизнес-образования г. Новокузнецка Кемеровской области. Каждый из них имел жалобы, указывающие на наличие субдепрессивного состояния.

Общий исследовательский процесс был поделен на этапы. На каждом из них проведена следующая работа: а) состоялась психодиагностическое обследование участников с жалобами на преневротиическое субдепрессивное состояние; б) специалистом была предоставлена необходимая психологическая помощь; в) состоялось формирование контрольной группы; г) участники, вошедшие в основную группу, были обследованы, что позволило установить наличие первичных результатов от оказанной им помощи; д) через полгода с момента предоставления помощи было проведено обследование участников, представляющих основную группу, что требовалось для определения показателя эффективности оказанной психологом помощи, а также того, насколько результат участника близок к итогам, зафиксированным у контрольной группы.

Таблица 1

**Социально-демографические характеристики основной и контрольной групп**

Социально-демографическая характеристика	Основная группа, n = 465		Контрольная группа, n = 503	
	количество человек			
	абс.	%	абс.	%
Врачи, медицинские сёстры	120	26	137	27
Учителя, педагоги	116	25	129	26
Сотрудники уголовно-исполнительной системы и правоохранительных органов	105	23	115	23
Бизнесмены, предприниматели, работники коммерческой сферы	124	27	122	24
Возраст, годы	37 ± 12		38 ± 11	
Пол:				
мужской	219	47	191	38
женский	246	53	312	62
Образование:				
высшее	260	56	307	61
средне-специальное	205	44	196	39
Стаж работы по специальности, годы:				
40–30	33	7	50	10
30–20	144	31	166	33
20–10	172	37	146	29
10–5	116	25	141	28
Семейное положение:				
не зарегистрирован брак	163	35	156	31
зарегистрирован брак	98	21	191	38
не состоит в браке	205	44	156	31

Все участники проведённого исследования были разделены на 2 группы. К основной группе было отнесено 465 человек, еще 503 человека представили контрольную группу.

Нельзя не отметить, что наибольшее количество жалоб исходило от тех людей, чья профессия была связана с оказанием различной помощи людям, а именно: медицинские работники и правоохранители, педагоги и менеджеры. При формировании контрольной группы были учтены социально-демографические характеристики, а также направления профессиональной деятельности (табл. 1).

В работе использовались методики, подобранные с учётом целей и задач исследования и профиля групп, такие как: опросник выгорания (Бойко), опросник МВІ (Маслач), методика ММРІ (Собчик), методика эмоциональной направленности (Додонов), методика Кеттелла, текст самоописания «Я и моё здоровье», опросник по исследованию самоотношения личности (МИС), опросник SCL-90, шкала экзистенции А. Лэнгле. Была проведена работа по интегрированию идеографического и номотетического подходов. Такая интеграция способствовала возникновению возможности использовать малоформализованные и высокоформализованные методы, позволившие установить степень развитости психологической компетентности личности [14, 15].

Малоформализованными методами являются:

- анкетирование;
- беседа;
- методика «Кто я?»;
- написание эссе «Я и моё здоровье»;
- создание личного дневника. Записи в нем позволяют проанализировать личностные смыслы и их развитие;
- исследование коммуникационной динамики;
- применение методики «Незаконченные предложения».

К числу высокоформализованных методов относятся:

- опрос, за счёт которого устанавливается наличие выгорания В.В. Бойко;
- МВІ (Maslach Burnout Inventory);
- опросник Кеттелла;
- ММРІ (Рожанец, Мирошников);
- текст свободного самоописания на тему «Моё здоровье»;
- опросник SCL-90;
- опросник Додонова (ОЭН);
- шкала экзистенции (ШЭ) Лэнгле;
- тест смысложизненных ориентаций (СЖО).

При выборе метода для оказания помощи «выгоревшему» лицу, имеющему признаки преневергических субдепрессивных симптомов, необходимо исходить из перспективности ожидаемого результата. В таком процессе стоит учесть те личностные характеристики, которые оказывают влияние на развитие данного синдрома. Это могут быть личностно-ориентированные методики и методы нравственно-ценностного характера, за счёт которых человек принимает позитивные решения в духовном и экзистенциальном направлениях [16].

Использование методик позволило реализовать меры социально-психологического воздействия. Участникам с эмоциональным выгоранием были проведены: психологическая превенция (предупреждение), интервенция (преодоление), психотерапевтическая работа, реабилитация [17, 18].

До момента проведения интервенции была поставлена цель исследования и обсуждение её с клиентом. В этом случае исследуемый становится полноправным участником процесса, также несущим ответственность за его результаты. При проведении психокоррекции были применены:

1. Проблемно-ориентированная модель. Основной прерогативой признаётся интеграция тех составляющих, которые представляют психоанализ. При её исполнении осуществляется гештальт-терапия. Воздействие на поведенческие и телесно-ориентированные начала позволяет перейти к работе с экзистенциальным смыслом клиента.

2. Экзистенциальное консультирование, основанное на методике Эмми Дорцен (2007), при котором рассматриваются проблемы «выгоревшего», не являющиеся патологией личности, а выступающие сущностным человеческим парадоксом. Участнику не будут предоставлены ключи, с использованием которых его проблемы будут решены. Он лишь достигнет соглашения со своей существующей жизнью, в которой имеются противоречия, о дальнейшем сотрудничестве. В результате происходит открытие внутренних сил человека.

3. Балинтовские сессии – это группы профессионально-личностного роста, основная цель которых состоит в профилактике эмоционального выгорания. Работа в рамках таких сессий позволяет насытить психологическую помощь эмоциональной и интеллектуальной составляющей. Балинтовская группа является активной групповой супервизией. При их проведении происходит формирование коммуникативно-креативного отношения участника, представляющего одну из профессиональных сфер.

Достижение оптимальной эффективности психокоррекции было выполнено за счёт системного использования индивидуальных и групповых психологических средств. В результате индивидуальной психологической коррекции создаётся возможность осознания мотивов поведения, можно дать оценку межличностным отношениям неконструктивного характера (деструктивным переживаниям, поведенческим стереотипам, шаблонным способам реагирования.). Групповые психологические занятия используются как процесс, в котором личность раскрывается, проводит анализ, осознаёт и прорабатывает выявленные проблемы. Изменения зависят от показателей анализа и успешности самопонимания. Главная цель групповой работы – работа с тремя составляющими личности: когнитивной (самопонимание), эмоциональной (отношение к себе) и поведенческой (саморегуляция).

Структура организации психологической помощи участникам была следующей: группы численностью 8–12 человек в течение всего периода встречались 10 раз, с интервалом 1 день. Продолжительность встреч колебалась от 1,5 до 2 астрономических часов. Психологическая помощь была условно разделена на 3 этапа: адаптационный, стабилизационный, итоговый (за-

вершающий). В конце каждого этапа происходило обсуждение показателей динамики и эффективности оказанной помощи, а также составлялся план по переходу к следующему шагу. Занятия проводились с использованием недирижтивного стиля.

На каждом этапе происходила реализация целей, связанных с развитием личностных качеств «выгоревшего», позволяющих ему достичь конструктивного взаимодействия с различными субъектами коммуникаций, а также анализ условий, требуемых для решения проблем экзистенциального характера.

Круг используемых программ отличается многозадачностью. Это выражалось в:

1) перестройке у «выгоревшего» тех представлений, которые деструктивно отражаются на профессиональной деятельности;

2) развитии эмпатии, необходимой для качественной коммуникации;

3) принятии себя и повышении самооценки;

4) перестройке негативного эмоционального настроения в позитивное русло;

5) использовании полученных навыков, способствующих разрешению профессиональных и личностных трудностей [19].

При построении коррекционных программ использовался дебрифинг (проговаривание), в процессе которого происходило осознание имеющихся экзистенциальных проблем, их переосмысление и появлялась возможность давать критическую оценку происходящему и, главное, видеть пути выхода из создавшейся ситуации.

## Результаты

Итоги выполненной работы указывают на то, что круг этиологических факторов возникновения преневротических субдепрессивных состояний при эмоциональном выгорании может быть объединён в следующие группы.

**Личностные.** Нельзя отрицать, что эмоциональное выгорание может произойти у каждого. Наибольшая вероятность эмоционального истощения и депрессии в большей степени характерна для интровертов, пессимистов, а также людей с заниженной самооценкой. Устойчивость к стрессам и влиянию жизненных событий прослеживается у работающих, имеющих чувство юмора и высокое самоуважение. В результате проведения ряда исследований была установлена взаимосвязь между высоким уровнем эмпатии и устойчивостью к эмоциональному выгоранию. Стоит отметить, что сопереживание и искреннее желание оказать помощь служат прекрасной защитой от возникновения эмоционального выгорания. Возникновение профессионального выгорания, как правило, связано со страхом перед отверженностью, а также наличием у человека таких качеств, как трудолюбие и перфекционизм.

**Организационные.** При изучении анкет было выявлено наличие взаимосвязей между проявлениями эмоционального выгорания и теми условиями, в которых осуществляется профессиональная деятельность участников. Отрицательная реакция участника может быть запущена при таких условиях, как отсутствие определенного содержания труда, переход к использованию новых технологий, изменение ритма и требований к результату работы, смена организационной структуры.

**Рольевые.** Отдельные компоненты выгорания могут возникать по причине того, что к сотруднику предъявляются противоречивые требования, он не имеет определённого статуса в учреждении, не понимает собственной роли. Работник, находящийся в состоянии эмоционального выгорания, способен продолжить распространение упадничества и цинизма на иных сотрудников. Факт отсутствия корпоративной культуры или её низкого уровня приводит, как правило, к тому, что эмоциональное истощение ощущают не только подчинённые, но и сам руководитель.

Частым у обследованных лиц является сочетание стрессоров профессионального и семейного характера. Клиенты не отмечают позитивных моментов стресса, что свидетельствует о снижении механизмов саногенеза. Длительность синдрома «выгорания» способна стать причиной развития депрессивной симптоматики. В ряде случаев это может быть связано с угрозой утраты работы. Лишь небольшое количество людей способно выполнять положительную переоценку при наступлении стрессовых ситуаций и создавать план действий для их решения.

Таблица 2

### Структура стратегической модели психологической помощи представителям «помогающих» профессий с субдепрессивными преневротическими состояниями при эмоциональном выгорании

Концептуальное обоснование модели
Программа психологической помощи
Выбор методов психологической помощи – базовых и факультативных
Проработка организационных (процедурных) аспектов модели
Экзистенциально-аналитическая работа с субдепрессивной симптоматикой
Работа с состояниями эмоционального выгорания
Нахождение экзистенциального ядра субдепрессии
Работа с профессиональной составляющей

Наиболее часто признаки выгорания отмечаются у людей с недостаточно развитыми компенсационными механизмами. Дополнительными особенностями могут выступать: низкая самооценка, отсутствие собственного мнения, неспособность к реальному оцениванию ситуации, невысокая степень адаптивных механизмов. К числу стрессоров, способствующих развитию выгорания, можно отнести ситуации, выраженные в регулярном нарушении взаимоотношений с близкими, руководством и коллегами.

Обнаружение экзистенциальной направленности, свойственной профессиональным переживаниям, послужило поводом для проведения экзистенциально-аналитической работы. Субъектами таких действий выступают «выгоревшие» клиенты, симптоматика которых указывает на субдепрессивное состояние.

Проведение терапии осуществлялось в нескольких направлениях. За счёт феноменологической информации, полученной из эссе, анализа опросников и клинической беседы был найден эквивалент переживаний консультируемых: поиск себя, своего «Я», самопознание, отсутствие радости жизни, – то есть их экзистенциальная окраска. Данное концептуальное положение послужило основой модели психологической помощи, при создании которой использовалось теоретическое обоснование, указывающее на потребность в самопознании, самоосознании, что позволит решить вопросы нивелирования преневротической субдепрессивной симптоматики у участников коррекционного процесса.

Выбирая направление для проведения коррекции, нужно опираться на коммуникативные умения и навыки самого консультируемого, при совершенствовании которых начинают разрешаться экзистенциальные проблемы, что приводит к росту личности. Наполнение стратегической модели психологической помощи представителям «помогающих» профессий представлено в табл. 2.

Представленная модель предусматривает сочетание различных психотерапевтических методов как при проведении одного сеанса, так и в ходе всего процесса коррекции. Это соответствует классическому представлению динамики психокоррекции.

Для психологической коррекции были выбраны следующие методы:

- инвариант – базовые методы, универсальные для любой профессиональной группы; ситуативная разгрузка – методика, выступающая начальным этапом терапии. Пройти её необходимо лицам, имеющим субдепрессивное состояние. Необходимо установить, какая помощь должна быть оказана человеку, работающему в конкретном учреждении. Для этого нужно провести поведенческую терапию, способную изменить поведенческие паттерны;
- завершить первый этап необходимо работой, направленной на определение конфликта интересов. Последующий анализ позволяет перевести внимание участника от внешних элементов, которые до настоящего времени выступают основой его субъективной жизни, к внутриличностным процессам. В результате данного анализа создаются аутентичные экзистенциальные установки, ведущие к изменению личностно-

## Пошаговая структурно-динамическая модель оказания психологической помощи

Шаг	Содержание
1	Определение и описание уровня состояния эмоционального выгорания экспериментальной группы (по результатам психодиагностики)
2	Определение и описание субдепрессивных расстройств с вычленением фабулы субдепрессии как главной мишени оказания психологической помощи (по результатам психодиагностики номотетическим и идеографическим способами)
3	Определение и описание дефицитов личности, которые становятся дополнительными мишенями при оказании психологической помощи (по результатам психодиагностики номотетическим и идеографическим способами, феноменологическому анализу)
4	Определение потенциалов и ресурсов личности, на которые опирается психолог при оказании психологической помощи (по результатам психодиагностики номотетическим и идеографическим способами, феноменологическому анализу)
5	Определение и описание видов и форм оказания психологической помощи, дифференцированных по профессиональным группам

го статуса личности. В процессе коррекции у «выгоревшего» может появиться убежденность в том, что большую часть времени он затрачивает на выполнение ненужных действий, от которых он не испытывает ощущения полноты жизни.

Модели Дорцена, Качунаса, Ялома, являющиеся основой экзистенциального консультирования, направлены на определение бытия участника в понимании «здесь-и-сейчас». Терапевтическая сессия проводится для определения: круга действий, совершаемых лицом по отношению к собственной жизни; перечня самостоятельных ограничений; «мишеней наименьшего сопротивления»; способов преодоления эмоционального дискомфорта. Имеющиеся экзистенциальные проблемы «выгоревшего» кроются и в парадоксах, характерных для человеческого существования.

В процессе коррекционной работы важно понять, насколько активно он вовлечён в жизнь. Основным отличием экзистенциальной психотерапии служит направленность, ориентированная на человека, представляющего собой элемент бытия. Данное направление не рассматривает личность как изолированную психическую единицу, а даёт чёткое понимание взаимосвязи человека со всем многогранным миром и делает его активным участником процесса бытия. Указанное свидетельствует о том, что во главу угла поставлена работа, связанная с избавлением от убеждения в том, что смысл жизни отсутствует. При осознании причин понимания переживаний при «бытии с другими» происходит формирование новых способов коммуникации с людьми, важными для человека, через определение тех принципов, которые есть у личности в отношении себя и мира. Для этого, кроме индивидуальной работы, используются групповые методы работы.

Применяемые в процессе коррекции балинтовские группы дают возможность отследить реакции, сложности и неудачи клиента во всех сферах его жизни. Проведение занятий в группах предполагает описание участниками собственных действий (стереотипов), выполнение которых не позволяет эффективно разрешать имеющиеся проблемы и перейти на новый уровень эффективности взаимоотношений. С этой целью применялись ролевые игры, психодрама, невербальная коммуникация.

Балинтовская сессия, имеющая признаки активной групповой супервизии, выступает универсальным методом, при помощи которого формируются коммуникативно-креативные основы, необходимые для развития коммуникабельности у работников различных профессиональных сфер.

Представленная пошаговая модель является общей для большинства профессиональных групп с преневротическими субдепрессивными состояниями при эмоциональном выгорании (табл. 3).

Выполнение профилактических и реабилитационных мероприятий было направлено на прекращение действия стрессора, в результате чего снималось напряжение в профессиональной деятельности, увеличивалась профессиональная мотивация, достигался баланс между усилием и результатом, улучшались межличностные отношения в кругу коллег, создавались требуемые личностные эмоциональные и поведенческие реакции.

## Заключение

Эффективная коррекция синдрома эмоционального выгорания не может осуществляться без участия самого человека. Профилактикой эмоционального выгорания может быть обмен профессиональной информацией с другими службами и подразделениями, улучшение межличностной коммуникации, расширение мировоззрения человека, что делает мир человека многогранным. В этом могут помочь самообразование, курсы повышения квалификации, участие в конференциях, карьерный рост. Все это избавит от чрезмерных ожиданий и деструктивной конкуренции и, как следствие, от фрустрации, что в свою очередь приведет к более серьезным последствиям.

Структура и содержание данной модели психологической помощи лицам с преневротическими субдепрессивными состояниями при эмоциональном выгорании дают возможность регулировать важную для любого профессионала компетенцию – сохранение собственного психического здоровья.

## Литература

1. Маркова А.К. *Психология профессионализма*. М.; 1996.
2. Стецишин Р.И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование. Вестник Адыгейского государственного университета. 2008. (3): 35-47.
3. Лэнгле А. *Дотянуться до жизни... Экзистенциальный анализ депрессии*. М.: Генезис; 2010.
4. Мак-Вильямс Н. *Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе*. Пер. с англ. М.: Класс; 2015.
5. Осипов А.И. *Путь разума в поисках истины*. М.: Издание Сретенского монастыря; 2003.
6. Романова Е.С., Горохова М.Ю. Личность и эмоциональное выгорание. Вестник практической психологии образования. 2004; (1): 18-23.
7. Сыманюк Э.Э. *Психология профессионально обусловленных кризисов*. М.: Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та. Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК»; 2004.
8. Бойко В.В. *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Сударыня; 1999.
9. Трунов Д.О. И снова о «профессиональной деформации». Психологическая газета. 2004; (6): 32-4.
10. Елдышова О.А. Синдром выгорания как форма устойчивой личностной деформации. В кн.: *Психологическое консультирование и психотерапия: на стыке наук, времен, культур: Материалы Международной научно-практической конференции*. Астрахань; 2007: 65-7.
11. Менделевич В.Д., Соловьева С.Л. *Неврология и психосоматическая медицина*. М.: МЕДпресс-информ; 2002.
12. Туликowa О.Е. Психологическая коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания служащих в сфере МЧС. Концепт. 2015; (8): 61-5.
13. Ядов В.А., Баранова Т.С., Барсамова А.А., Данилова Е.Н., Дудченко О.Н., Климова С.Г. и др. Круглый стол: «Размышления о научной школе». Вестник Института социологии. 2014; (2): 11-35.
14. Васькин А.А. *Оценка менеджеров: Учебно-практическое пособие*. М.: Компания Спутник +; 2000.
15. Бондаренко А.Ф. *Психологическая помощь: теория и практика*. М.: Изд-во «Институт психотерапии»; 2000.

16. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы самореализации личности. В кн.: Крылов А.А., Коростылева Л.А., ред. Психологические проблемы самореализации личности. СПб.; 1997: 143-156.
17. Кочюнас Р. *Основы психологического консультирования*. М.: Академический проект; 1999.
18. Кочюнас Р. *Психологическое консультирование и групповая психотерапия*. М.: Академический проект: Трикта; 2008.
19. Сахакян У.С. *Техники консультирования и психотерапии*. М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс; 2000.
9. Trunov D.O. And again about “professional deformation”. *Psikhologicheskaya gazeta*. 2004; (6): 32-4. (in Russian)
10. Eldyshova O.A. Burnout syndrome as a form of sustainable personal deformation. In: *Psychological counseling and psychotherapy: at the intersection of sciences, times, cultures: Materials of the International scientific and practical conference*. [Psikhologicheskoe konsultirovanie i psikhoterapiya: na styke nauk, vremen, kultur: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii]. Astrakhan; 2007: 65-7. (in Russian)
11. Mendelevich V.D., Solovyova S.L. *Neurosisology and psychosomatic medicine*. [Nevrozologiya i psikhosomaticheskaya meditsina]. Moscow: MEDpress-inform; 2002. (in Russian)
12. Tupikova O.E. Psychological correction and prevention of emotional burnout syndrome of employees in the field of emergency situations. *Kontsept*. 2015; (8): 61-5. (in Russian)
13. Yadov V.A., Baranova T.S., Barsamova A.A., Danilova E.N., Dudchenko O.N., Klimova S.G. et al. Round table: “Reflections on the scientific school”. *Vestnik Instituta sotsiologii*. 2014; (2): 11-35. (in Russian)
14. Vas'kin A.A. *Managers evaluation: A training practical manual*. [Otsenka menedzherov: uchebno-prakticheskoe posobie]. Moscow: Kompaniya Sputnik +; 2000. (in Russian)
15. Bondarenko A.F. *Psychological assistance: theory and practice*. [Psikhologicheskaya pomoshch': teoriya i praktika]. Moscow: Izdatel'stvo “Institut psikhoterapii”; 2000. (in Russian)
16. Grishina N.V. Helping relationships: professional and existential problems of personality self-realization. In: Krylov A.A., Korostyleva L.A., eds. *Psychological problems of personality self-realization*. [Psikhologicheskiye problemy samorealizatsii lichnosti]. St. Petersburg; 1997: 143-156. (in Russian)
17. Kochyunas R. *Basics of psychological counseling*. [Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya]. Moscow: Akademicheskii projekt; 1999. (in Russian)
18. Kochyunas R. *Psychological counseling and group psychotherapy*. [Psikhologicheskoye konsul'tirovaniye i gruppovaya psikhoterapiya]. Moscow: Akademicheskii projekt: Triкта; 2008. (in Russian)
19. Sakhakian U.S. *Counseling and psychotherapy techniques*. [Tekhniki konsul'tirovaniya i psikhoterapii]. Moscow: Aprel' Press: EKSMO-Press; 2000. (in Russian)

## References

1. Markova A.K. *Psychology of professionalism*. [Psikhologiya professionalizma]. Moscow; 1996. (in Russian)
2. Stetsishin R.I. Personality orientation and resilience: psychological research. *Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2008. (3): 35-47. (in Russian)
3. Lengle A. Reaching for life ... *Existential analysis of depression*. [Dotyanut'sya do zhizni... Ekzistentsial'nyy analiz depressii]. Moscow: Genezis; 2010. (in Russian)
4. McWilliams N. *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York: The Guilford Press; 1994.
5. Osipov A.I. *The path of reason in search of truth*. [Put' razuma v poiskakh istiny]. Moscow: Izdaniye Sretenskogo monastyrja; 2003. (in Russian)
6. Romanova E.S., Gorokhova M.Yu. Personality and emotional burnout. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya*. 2004; (1): 18-23. (in Russian)
7. Symanyuk E.E. *Psychology of professionally caused crises*. [Psikhologiya professional'no obuslovlennykh krizisov]. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo psikhologo-sotsial'nogo instituta. - Voronezh: Izdatel'stvo NPO “MODEK”; 2004. (in Russian)
8. Boyko V.V. *The syndrome of “emotional burnout” in professional communication*. [Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii]. St. Petersburg: Sudarynya; 1999. (in Russian)