

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.35750/2071-8284-2023-3-243-249

**Любовь Николаевна Костина**

доктор психологических наук, профессор

<https://orcid.org/0000-0001-7285-2817>, [kostin62@mail.ru](mailto:kostin62@mail.ru)

**Мария Сергеевна Сиворонова**

кандидат психологических наук

<https://orcid.org/0000-0003-0274-4559>, [marija0408@mail.ru](mailto:marija0408@mail.ru)

*Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя*

*Российская Федерация, 117437, Москва, ул. Академика Волгина, д.12*

## **О разработке и экспериментальном применении программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел Российской Федерации**

**Аннотация: Введение.** Статья посвящена раскрытию основных характеристик программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел Российской Федерации с учётом результатов проведённого диссертационного исследования и данных экспериментального применения этого тренинга.

**Методы исследования.** В процессе работы были использованы: обобщение результатов исследования особенностей профессионального выгорания психологов органов внутренних дел, формирующий эксперимент, включённое наблюдение и психологический анализ действий участников во время тренинга, тестирование, сравнительный анализ с помощью U-критерия Манна–Уитни и парного T-критерия Вилкоксона. Обработка производилась с использованием статистического пакета StatSoftStatistica 8 MR-3.

**Результаты.** Исследование показало, что применение психологического тренинга в экспериментальной группе психологов органов внутренних дел, проводившееся с октября по ноябрь 2022 года, способствовало следующим значимым изменениям: 1) снижению агрессивности, тревожности и ригидности; копингов, ориентированных на эмоции и избегание; реактивного образования как механизма психологической защиты; 2) повышению показателей нервно-психической устойчивости, рефлексии; копинга, ориентированного на решение задач, проекции и замещения как механизмов психологической защиты; карьерных ориентаций на развитие профессиональных способностей, приверженности целям и ценностям подразделения на протяжении продолжительного промежутка времени, гармоничного сочетания профессиональной деятельности и личной жизни; 3) повышению результативности психологической работы.

**Ключевые слова:** психологи ОВД, полисубъектность личности, профессиональное выгорание, профилактика профессионального выгорания, психологический тренинг, профессионально-личностное развитие

**Для цитирования:** Костина Л. Н., Сиворонова М. С. О разработке и экспериментальном применении программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел Российской Федерации // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2023. – № 3 (99). – С. 243–249; doi: 10.35750/2071-8284-2023-3-243-249.

**Lyubov N. Kostina**

Dr. Sci. (Psy.), Professor

<https://orcid.org/0000-0001-7285-2817>, [kostin62@mail.ru](mailto:kostin62@mail.ru)

**Maria S. Sivoronova**

Cand. Sci. (Psy.)

<https://orcid.org/0000-0003-0274-4559>, [marija0408@mail.ru](mailto:marija0408@mail.ru)

## Development and experimental use of psychological training programme to prevent professional burnout of psychologists of the Ministry of the Interior of Russia

**Abstract: Introduction.** The article describes the main aspects of the psychological training programme aimed at preventing professional burnout of police psychologists in terms of dissertation research and the data revealed during the experimental use of this training.

**Research methods.** The methods used are: synthesis of the results of the dissertation research devoted to peculiarities of professional burnout of police psychologists; psychological experiment; participant observation and psychological analysis of participants' actions during training; testing; comparative analysis using Mann-Whitney U-criterion and paired Wilcoxon T-criterion. Processing was done with the use of StatSoftStatistica 8 MR-3 statistical package.

**Results.** The research revealed that the implementation of psychological training in the experimental group of police psychologists, conducted from October to November 2022, facilitated the following: 1) a decrease of aggression, anxiety and rigidity; emotion-oriented coping and avoidance; reactive formation as a psychological defence mechanism; 2) an increase of nervous-psychic stability, reflexion; task-oriented coping, projection and substitution as psychological defence mechanisms; career orientation for the development of professional abilities, commitment to the goals and values of the unit during a long period of time, a balanced combination of professional activities and personal life; 3) an increase of the effectiveness of psychological work.

**Keywords:** police psychologists, polysubjective personality, professional burnout, prevention of professional burnout, psychological training, professional and personal development

**For citation:** Kostina L. N., Sivoronova M. S. Development and experimental use of psychological training programme to prevent professional burnout of psychologists of the Ministry of the Interior of Russia // Vestnik of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2023. – № 3 (99). – P. 243–249; doi: 10.35750/2071-8284-2023-3-243-249.

### Введение

Актуальность исследования определяется повышенным вниманием учёных не только к вопросам преодоления профессионального выгорания специалистов профессий типа «человек–человек», включая психологов органов внутренних дел Российской Федерации, деятельность которых отличается полисубъектностью, т. к. они выполняют полифункциональные обязанности как психолога, сотрудника органов внутренних дел, а при наличии квалификации – и полиграфолога для решения оперативно-служебных задач в повседневных и особых условиях, вступают в многообразные отношения и взаимодействия с руководителями, сотрудниками, служащими и членами их семей, отдельными категориями граждан, оказывают психологическую помощь им и самому себе, в т. ч. в профессионально-личностном развитии. Значимой остаётся проблема разработки психологических технологий, направленных на профилактику профессионального выгорания у данных субъектов труда [4, с. 42–46].

С опорой на теоретико-методологические подходы и особенности психологической работы в органах внутренних дел в исследовании сформулировано определение профессионального выгорания психологов органов внутренних дел

как динамическое образование, развивающееся под влиянием полисубъектности [5, с. 162–165; 12, с. 15–16], высокого уровня ответственности и специфики профессиональной служебной деятельности в повседневных и особых условиях [8], компонентами которого являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений, приводящие к рассогласованию с профессией, снижению конструктивности межличностных отношений и эффективности психологической работы.

В эмпирическом исследовании приняли участие 162 психолога подразделений морально-психологического обеспечения управлений по работе с личным составом Главных управлений МВД России по г. Москве, Краснодарскому краю, Московской области; Управлений МВД России по Амурской, Белгородской, Брянской, Владимирской, Воронежской, Калужской, Курской, Орловской, Тверской, Тульской областям: 77 человек, совмещающих две функциональные обязанности («психолог-сотрудник»); 85 человек, совмещающих три функциональные обязанности («психолог-сотрудник-полиграфолог»); 40 мужчин (25 %) и 122 женщины (75 %); средний возраст – 31,5 года; средний стаж профессиональной психологической деятельности – 8,5 лет.

В результате эмпирического исследования получены следующие данные:

- психологи органов внутренних дел отличаются средним и высоким уровнями профессионального выгорания независимо от количества выполняемых обязанностей и пола, которое проявляется у них специфическим образом (у мужчин-психологов – пренебрежительность, циничность в отношении к окружающим и собственному труду, накопление раздражения, отчаяния, недовольства профессиональной деятельностью; у женщин-психологов – тревожные мысли, связанные с профессиональной деятельностью, чувство опустошенности, излишней раздражительности; у психологов, сочетающих обязанности психолога и сотрудника, – эмоциональное реагирование на стрессовые ситуации, высокая вероятность нервно-психических срывов; у психологов, сочетающих обязанности психолога, сотрудника и полиграфолога, – неадекватное эмоциональное реагирование, эмоциональная дезориентация, общее падение энергетического тонуса, циничное поведение по отношению к окружающим и собственному труду);

- для респондентов характерно наличие низкого уровня развития рефлексивности и креативности;

- полисубъектность, гендерные и индивидуально-психологические особенности психологов органов внутренних дел являются детерминантами развития профессионального выгорания и определяют специфику проявлений у них указанного феномена;

- факторами, препятствующими развитию профессионального выгорания психологов органов внутренних дел, выступают: креативность, индивидуально-типологические свойства, черты личности, психологические защиты и карьерные ориентации (согласно проведённому факторному анализу);

- психологи органов внутренних дел имеют опыт профилактики собственного профессионального выгорания, используя: супервизию, саморазвитие и повышение профессионального мастерства/квалификации, антистрессовое дыхание, прогулки, медитацию, телесно-ориентированную терапию.

Указанные результаты, накопленный в психопрактике опыт проведения психологических тренингов, в т. ч. с сотрудниками органов внутренних дел, были использованы для разработки Программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел. Цель программы – развитие индивидуально-психологических особенностей психологов органов внутренних дел, снижающих риск профессионального выгорания, и создание условий для их дальнейшего профессионально-личностного развития и самоуправления этим развитием, поскольку, согласно Л. Н. Бабинцевой, одним из способов профилактики профессионального выгорания является «...профессиональное развитие личности, её самосовершенствование»

[1, с. 118–125]. Программа рассчитана на 16 занятий и включает разделы, направленные на: 1) совершенствование навыков произвольной психической саморегуляции и проактивного копинг-поведения (согласно Е. С. Старченковой, указанное поведение представляет собой многоплановую стратегию совладания опережающего характера) [2, с. 89–100; 9, с. 198–205; 10, с. 51–61]; 2) развитие гибкости и креативности; 3) конструирование собственной профессиональной карьеры и жизни за счёт моделирования ситуаций профессиональной деятельности, поскольку «...сформированные планы карьерного развития и имеющийся опыт, способны предупреждать развитие выгорания» [14, с. 25–42]; 4) дополнительные упражнения, рассчитанные на особенности профессионального выгорания психологов в зависимости от полисубъектности их личности и пола. Формы, методы и приёмы для проведения психологического тренинга: групповая и индивидуальная формы, тренинговые упражнения, деловые игры и моделирование ситуаций деятельности психологов, методы игрового обучения интер- и супервизии, рефлексивные практики и приёмы, творческие задачи и задания.

Было сформулировано предположение о том, что комплексная работа с помощью психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел, согласно разработанной Программе, может способствовать снижению проявлений рассматриваемого психологического феномена и переходу психологов на этап самоуправления профессионально-личностным развитием.

### **Методы**

При исследовании были использованы следующие методы и методики: включённое наблюдение с психологическим анализом действий участников во время тренинга, тестирование с помощью методики диагностики профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [15], методики диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко<sup>1</sup>, методики определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз-2»<sup>2</sup>, методики изучения рефлексивности (А. В. Карпов, В. В. Пономарев) [3, с. 45–57], методики «Якоря карьеры» Э. Шейна (перевод и адаптация В. А. Чикер, В. Э. Винокурова)<sup>3</sup>, методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер, адаптированный

<sup>1</sup> Бойко В. В. Психоэнергетика. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 416 с.

<sup>2</sup> Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М, 2003. – 672 с.

<sup>3</sup> Аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр»: методическое руководство. – Ч. 2. – Москва, 2008. – 33 с.

<sup>4</sup> Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.

вариант Т. Л. Крюковой)<sup>4</sup>, методики «Индекс жизненного стиля» (Х. Келлерман – Р. Плучек)<sup>5</sup>, индивидуально-типологического опросника Л. Н. Собчик (ИТО)<sup>6</sup> и теста «Диагностика личностной креативности» (Е. Торренс, в адаптации Е. Е. Туник)<sup>7</sup>. Статистическая обработка и срав-

нительный анализ осуществлялись с помощью пакета StatSoftStatistica 8 MR-3. Для проведения сравнительного анализа мы использовали U-критерий Манна-Уитни (для независимых выборок) и парный T-критерий Вилкоксона (для зависимых выборок).

Экспериментальное исследование проводилось в отделе психологической работы управления морально-психологического обеспечения УРЛС ГУ МВД России по Московской области. В нём приняли участие 24 аттестованных психолога (4 мужчины и 20 женщин), которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, средний возраст составил 36 лет, средний стаж службы – 12 лет.

Результаты и обсуждения. Обработка полученных данных представлена в таблице.

Таблица

**Результаты психодиагностического исследования и сравнительного анализа изменений в контрольной и экспериментальной группах; значимость различий**

Шкалы	Средние значения контрольной группы		Средние значения экспериментальной группы	
	Предварительное тестирование	Последующее тестирование	Предварительное тестирование	Последующее тестирование
<b>Методика диагностики профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)</b>				
Редукция	32,2	30,8	29,2	34,8
Деперсонализация	14,8	15,7	11,1*	5,75*
Эмоциональное истощение	25	24,17	25,33*	16,42*
<b>Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко</b>				
Фаза напряжения	29,83	32,17	49,08*	15,83*
Переживание психотравмирующих обстоятельств	16,5	13,42	14,5*	5,67*
Неудовлетворённость собой	3,9	5,83	10,25	3,67
«Загнанность в клетку»	6,17	5,75	13*	3,17*
Тревога и депрессия	6,17	6,08	11,3*	3,33*
Фаза резистентности	53,7	43,3	57,7*	32,3*
Неадекватное эмоциональное реагирование	13,42	10,67	15,67	8,67
Эмоционально-нравственная дезориентация	10,42	10	13,33	8,92
Расширение сферы экономики эмоций	11,33	9,42	12	4,17
Редукция профессиональных обязанностей	18,5	13,25	16,67	11,92
Фаза истощения	43,33	41,33	56,08*	19,75*
Эмоциональный дефицит	8,5	6,33	14*	4,08*
Эмоциональная отстранённость	16,5*	11,3*	16,2*	9,33*
Личностная отстранённость (деперсонализация)	12,6	12,2	15,7	3,58
Психосоматические и психовегетативные нарушения	5,75	7,92	10,3	2,75
Выгорание	126,8	113,5	162,8*	67,9*
<b>Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО)</b>				
Лабильность	6,5	6,2	5,92	5,83
Сензитивность	4,67	5,25	5	4,83
Спонтанность	5,42	5,25	5,08	4,75
Интроверсия	4,17	5,08	4,83	4,92
Ригидность	5,42	6,17	6,17**	4**
Тревожность	3,58	4,08	4,17*	2,08*
Агрессивность	4,08	4	4,58**	1,9**
Экстраверсия	5,67	5,33	5,42	4,25
<b>Методика копинг-поведения в стрессовой ситуации (Т.Л. Крюкова)</b>				
Избегание	43,1	44,3	43,3**	32,8**
Эмоции	33,17	36,67	41,83*	33,08*
Решение задачи	55,7	54,5	56,5*	66,5*
<b>Тест «Диагностика личностной креативности» (Е. Торренс, в адаптации Е.Е. Туник)</b>				
Сложность	10,83	11,42	11,33	11,58
Любознательность	7,58	8,92	9*	15,7*
Склонность к риску	12,58	13,75	12,92	14,83
Воображение	6,08	9	8,58**	15,1**
<b>Методика изучения рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарев)</b>				
Рефлексивность	110,8*	119,5*	113,3**	130,6**
<b>Методика «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников)</b>				
Нервно-психическая устойчивость	20,9*	12,3*	21,9*	9,92*
<b>Методика «Индекс жизненного стиля» (Х. Келлерман, Р. Плучек)</b>				
Реактивное образование	5,93	4,73	5,07*	2,4*
Отрицание	8,68	7,65	6,53	7,9
Интеллектуализация	6,96	7,9	7,73	8,08
Регрессия	5,8	5,76	7,3	4,94
Компенсация	4,98	4,38	5,07	3,56
Замещение	3,10	3,44	4,81*	8,99*
Проекция	4,9	4,64	6,96*	9,98*
Подавление	5,41	5,67	5,24	5,67
<b>Методика «Якоря карьеры» (Э. Шейн)</b>				
Стабильность работы	15,7**	21,6**	21,2**	28,1**
Интеграция	5,97	6,78	6,63*	10,75*
Служение	7,13	6,9	6,3*	9,92*
Автономия	4,85	5,6	6,08	5,22
Стабильность места жительства	10,5	12,58	14,83	16,5
Вызов	4,55	4,25	4,27	4,03
Менеджмент	5,48	5,17	4,78	4,4
Предпринимательство	4,47	4,68	4,17	3,93
Профессиональная компетентность	6,13	6,5	5,32*	7,18*

Примечание: звездочками указаны значимые различия: \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$  (для T-критерия Вилкоксона)

Реализация Программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел в экспериментальной группе способствовала следующим изменениям:

1) статистически значимо уменьшились показатели следующих шкал: «Эмоциональное истощение» ( $p \leq 0,05$ ), «Деперсонализация» ( $p \leq 0,05$ ), «Фаза напряжения» ( $p \leq 0,05$ ), «Переживание психотравмирующих обстоятельств» ( $p \leq 0,05$ ), «Загнанность в клетку» ( $p \leq 0,05$ ), «Тревога и депрессия» ( $p \leq 0,05$ ), «Фаза резистентности» ( $p \leq 0,05$ ), «Фаза истощения» ( $p \leq 0,05$ ), «Эмоциональный дефицит» ( $p \leq 0,05$ ), «Эмоциональная отстранённость» ( $p \leq 0,05$ ), «Выгорание» ( $p \leq 0,05$ ), «Агрессивность» ( $p \leq 0,01$ ), «Ригидность» ( $p \leq 0,01$ ), «Тревожность» ( $p \leq 0,05$ ), «Эмоции» ( $p \leq 0,05$ ), «Избегание» ( $p \leq 0,01$ ), «Нервно-психическая устойчивость» ( $p \leq 0,05$ ) и «Реактивное образование» ( $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о минимизации проявлений профессионального выгорания у психологов органов внутренних дел, стабилизации эмоциональных проявлений и восстановлении внутренних ресурсов респондентов; об уменьшении вероятности нервно-психических срывов, снижении тревоги и враждебности по отношению к ситуациям, возникающим в профессиональной деятельности, и окружающим людям, а также развитие гибкости в поведении; показывает тенденцию к уменьшению использования стратегий неконструктивного поведения в стрессовых ситуациях;

2) отмечен статистически значимый рост следующих шкал: «Решение задачи» ( $p \leq 0,05$ ), «Любознательность» ( $p \leq 0,05$ ), «Воображение» ( $p \leq 0,01$ ), «Рефлексивность» ( $p \leq 0,01$ ), «Проекция» ( $p \leq 0,05$ ), «Замещение» ( $p \leq 0,05$ ), «Профессиональная компетентность» ( $p \leq 0,05$ ), «Стабильность работы» ( $p \leq 0,01$ ), «Служение» ( $p \leq 0,05$ ) и «Интеграция» ( $p \leq 0,05$ ). Это говорит о развитии навыков оптимальной регуляции поведения респондентов за счёт использования конструктивных механизмов психологической защиты, обеспечивающих адаптацию, стабилизацию психического состояния психологов; креативности и гибкости мышления, а также навыков осознавать собственные поступки, поведение и индивидуально-психологические особенности и оценивать их вклад в развитие себя как субъекта профессиональной деятельности, своего дела в целях повышения эффективности деятельности. Полученные данные свидетельствуют о повышении исполнительности, ответственности, требовательности к себе, желании принести пользу коллективу. При этом респонденты стремятся к равновесию между профессиональной деятельностью и личной жизнью (семьей, хобби, саморазвитием, отдыхом), что позволяет им, при необходимости (возникновении усталости, напряжения и пр.) переключаться и возобновлять ресурсы. Подобный развивающий эффект у представителей «помогающих профессий» посредством психологического тренинга получен в исследованиях О. М. Орловой [7, с. 242–249], В. П. Чемякова, А. В. Шашелевой [13, с. 235–243].

Подтверждением позитивных изменений у участников экспериментальной группы служат результаты включённого наблюдения и психологического анализа их действий: фиксация эмоционального подъёма, активное выполнение заданий и исполнение ролей; проявление любознательности и интереса, сензитивности и эмпатии по отношению к мыслям и переживаниям коллег, проактивных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты; гибкая подстройка или изменение поведения в деловых играх и при моделировании ситуаций; уважение к собственному приобретённому опыту психологической работы и опыту других людей. При выполнении рефлексивных практик психологи отмечали: ощущение легкости и спокойствия во время и после тренинговых занятий; применение творческого подхода для решения служебных задач; получение удовольствия от психологической работы и повышение её результативности; направленность на дальнейшее саморазвитие. Полагаем, что выявленные трансформации у психологов экспериментальной группы подтверждают развивающий эффект психологического тренинга, свидетельствуют о снижении проявлений профессионального выгорания, переходе психологов на этап самоуправления профессионально-личностным развитием.

Сравнительный анализ данных психодиагностического исследования с помощью U-критерия Манна–Уитни респондентов контрольной группы показал увеличение средних показателей по шкалам «Деперсонализация», «Загнанность в клетку», «Психосоматические и психовегетативные нарушения», «Фаза напряжения», «Ригидность», «Сензитивность» и «Тревожность». Полагаем, что это может быть связано с негативным информационно-психологическим воздействием в ситуации распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, а также выполнением служебных обязанностей и работой с личным составом, прибывшим из служебных командировок в новых территориях Российской Федерации [6, с. 59–61; 11, с. 63–70].

### **Заключение**

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о достижении цели Программы психологического тренинга и подтверждении верности выдвинутой гипотезы исследования. Формирующий эксперимент способствовал развитию у психологов органов внутренних дел «факторов антивыгорания» (произвольной психической саморегуляции, адаптивных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, креативности и рефлексивности, конструирования профессиональной карьеры и жизни), активизации процесса профессионально-личностного развития и саморазвития, повышению результативности психологической работы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная Программа психологического тренинга может быть использована не только сотрудниками отдела

психологической работы, но и профессорско-преподавательским составом кафедр психологических дисциплин как на этапе профессиональной подготовки в образовательных организациях высшего образования, так и на этапе профессионализации для снижения проявлений профессионального выгорания; раз-

вития у будущих и действующих психологов органов внутренних дел Российской Федерации качеств, препятствующих профессиональному выгоранию; для их профессионального личностного развития и саморазвития.

### Список литературы

1. Бабинцева Л. Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – № 3 (36). – С. 118–125.
2. Ерзин А. И. О проактивном совладающем поведении // Психолог. – 2013. – № 1. – С. 89–100.
3. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57.
4. Костина Л. Н., Сиворонова М. С. Модель профилактики профессионального выгорания психологов органов внутренних дел Российской Федерации // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 1. – С. 42–46.
5. Кролевецкая Е. Н. Полисубъектность личности будущего педагога как психолого-педагогическое явление // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-3. – С. 162–165.
6. Никульченкова Е. В., Черник В. А., Вольвач В. Г. Негативное влияние на психологическое состояние человека информационного воздействия в условиях пандемии COVID-19 // Инновационное образование и экономика. – 2020. – № 24 (24). – С. 59–61.
7. Орлова О. М. Возможности рефлексивного тренинга в профилактике профессионального выгорания и повышения трудовой мотивации у учителей начальных классов // Вестник Нижегородского университета имени Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2014. – № 3 (35). – С. 242–249.
8. Поздняков В. М., Черкасова М. А. Особенности профессионального выгорания у сотрудников уголовно-исполнительной системы на различных этапах прохождения службы // Прикладная юридическая психология. – 2013. – № 1. – С. 22–31.
9. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 2-1. – С. 198–205.
10. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – № 1. – С. 51–61.
11. Тепанян С. А. Влияние пандемии COVID-19 на психологическое состояние населения // Научно-практические исследования. – 2020. – № 12-2 (35). – С. 63–70.
12. Фалунина Е. В. Психология полисубъектной личности и полисубъектный подход в образовании // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). – 2019. – № 2 (59). – С. 15–16.
13. Чемяков В. П., Шашелева А. В. Профилактика выгорания медицинских и социальных работников: анализ эффектов проведения тренингов // Казанский педагогический журнал. – 2020. – № 1 (138). – С. 235–243.
14. Пряхина М. В., Душкин А. С., Гончарова Н. А., Шаранов Ю. А., Шахматов А. В. Эмоциональное выгорание сотрудников полиции: феноменология и профилактика // Прикладная психология и педагогика. – 2021. – Т. 6. – № 4. – С. 25–42.
15. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.

### References

1. Babintseva L. N. Razvitiye sotsial'no-psikhologicheskoy kompetentnosti kak resurs profilaktiki «emotsional'nogo vygoraniya» u pedagogov // Pedagogicheskiy IMIDZH. – 2017. – № 3(36). – S. 118–125.
2. Yerzin A. I. O proaktivnom sovladayushchem povedenii // Psikholog. – 2013. – № 1. – S. 89–100.
3. Karpov A. V. Refleksivnost' kak psikhicheskoye svoystvo i metodiki yeyo diagnostiki // Psikhologicheskiy zhurnal. – 2003. – T. 24. – № 5. – S. 45–57.
4. Kostina L. N., Sivoronova M. S. Model' profilaktiki professional'nogo vygoraniya psikhologov organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii // Psikhologiya i pedagogika sluzhebnoy deyatel'nosti. – 2023. – № 1. – S. 42–46.
5. Krolevetskaya Ye. N. Polisu»yektnost' lichnosti budushchego pedagoga kak psikhologo-pedagogicheskoye yavleniye // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2022. – № 74-3. – S. 162–165.
6. Nikul'chenkova Ye. V., Chernik V. A., Vol'vach V. G. Negativnoye vliyaniye na psikhologicheskoye sostoyaniye cheloveka informatsionnogo vozdeystviya v usloviyakh pandemii COVID-19 // Innovatsionnoye obrazovaniye i ekonomika. – 2020. – № 24 (24). – S. 59–61.

7. Orlova O. M. *Vozmozhnosti refleksivnogo treninga v profilaktike professional'nogo vygoraniya i povysheniya trudovoy motivatsii u uchiteley nachal'nykh klassov* // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta imeni N. I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsial'nyye nauki. – 2014. – № 3 (35). – S. 242–249.

8. *Pozdnyakov V. M., Cherkasova M. A. Osobennosti professional'nogo vygoraniya u sotrudnikov ugovolno-ispolnitel'noy sistemy na razlichnykh etapakh prokhozheniya sluzhby* // Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya. – 2013. – № 1. – S. 22–31.

9. *Starchenkova Ye. S. Kontseptsiya proaktivnogo sovladayushchego povedeniya* // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika. – 2009. – № 2-1. – S. 198–205.

10. *Starchenkova Ye. S. Resursy proaktivnogo sovladayushchego povedeniya* // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika. – 2012. – № 1. – S. 51–61.

11. *Tepanyan S. A. Vliyaniye pandemii COVID-19 na psikhologicheskoye sostoyaniye naseleniya* // Nauchno-prakticheskiye issledovaniya. – 2020. – № 12-2 (35). – S. 63–70.

12. *Falunina Ye. V. Psikhologiya polisub'yektnoy lichnosti i polisub'yektnyy podkhod v obrazovanii* // Yevraziyskiy Soyuz Uchenykh (YeSU). – 2019. – № 2 (59). – S. 15–16.

13. *Chemekov V. P., Shasheleva A. V. Profilaktika vygoraniya meditsinskikh i sotsial'nykh rabotnikov: analiz effektivnosti provedeniya treningov* // Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal. – 2020. – № 1 (138). – S. 235–243.

14. *Pryakhina M. V., Dushkin A. S., Goncharova N. A., Sharanov Yu. A., Shakhmatov A. V. Emotsional'noye vygoraniye sotrudnikov politzii: fenomenologiya i profilaktika* // Prikladnaya psikhologiya i pedagogika. – 2021. – Т. 6. – № 4. – S. 25–42.

15. *Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout* // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 397–422.

Статья поступила в редакцию 20.03.2023; одобрена после рецензирования 19.04.2023; принята к публикации 24.06.2023.

The article was submitted March 20, 2023; approved after reviewing April 19, 2023; accepted for publication June, 24 2023.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.  
The authors declare no conflicts of interests.

Авторами внесён равный вклад в написание статьи.  
The authors have made an equal contribution to the writing of the article.