

DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-534  
УДК 159.9



Научная статья | Общая психология, психология личности, история психологии

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПСИХОЛОГА С ФАКТОРАМИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

*П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева,  
О.А. Силаева, А.-Л.С. Меерсон*

***Актуальность.** Представлено исследование профессиональной жизнестойкости психологов как представителей помогающей профессии, обладающей психологическими рисками для специалистов.*

***Цель работы** – проведение комплексного анализа профессиональной жизнестойкости психолога во взаимосвязи с психологическими факторами психологической безопасности.*

***Методы исследования.** В исследовании применялась шкала субъективного благополучия, методика оценки профессиональной жизнестойкости, опросник совладания со стрессом, оценки удовлетворенности потребности в безопасности, профессионального выгорания. В целевую выборку исследования вошли 54 практикующих психологов женского пола в возрасте от 27 до 65 лет.*

***Результаты исследования** конкретизируют профессиональную жизнестойкость психолога в качестве предиктора его психологического благополучия и одновременно в качестве протектора профессионального выгорания за счет продуктивных копингов, вносящих вклад в психологическую безопасность. Высокий уровень профессиональной жизнестойкости психологов может помочь им предотвратить или снизить риск профессионального выгорания, обеспечивая сохранение энергии, мотивации и удовлетворенности*

в работе, и, как следствие, психологическое благополучие в связи с профессиональной деятельностью.

**Ключевые слова:** профессиональная жизнестойкость; психологическая безопасность; копинги; выгорание; психологи

**Для цитирования.** Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Силаева О.А., Меерсон А.-Л.С. Взаимосвязь профессиональной жизнестойкости психолога с факторами обеспечения его психологической безопасности // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2024. Т. 15, № 2. С. 217-242. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-534

Original article | General Psychology, Personality Psychology, History of Psychology

## THE RELATIONSHIP OF THE PROFESSIONAL RESILIENCE OF A PSYCHOLOGIST WITH THE FACTORS OF ENSURING HIS PSYCHOLOGICAL SAFETY

*P.A. Kislyakov, E.A. Shmeleva,  
O.A. Silaeva, I.-L.S. Meerson*

**Relevance.** *The study of professional resilience of psychologists as representatives of the helping profession with psychological risks for specialists is presented.*

**The aim of the work** *is to conduct a comprehensive analysis of professional resilience of a psychologist in the relationship with psychological factors of psychological safety.*

**Research methods.** *In the study we used the scale of subjective well-being, the methodology for assessing professional resilience, the questionnaire of coping with stress, the assessment of satisfaction with the need for safety, and professional burnout. The target sample of the study included 54 practicing female psychologists aged 27 to 65 years.*

**The results of the study** *specify professional resilience of a psychologist as a predictor of his/her psychological well-being and at the same time as a protector of professional burnout through productive coping strategies contributing to psychological safety. A high level of profes-*

*sional resilience of psychologists can help them prevent or reduce the risk of professional burnout, ensuring the preservation of energy, motivation and satisfaction in work, and as a consequence, psychological well-being in connection with professional activity.*

**Keywords:** *professional resilience; psychological safety; coping; burnout; psychologists*

**For citation.** *Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Silaeva O.A., Meerson I.-L.S. The Relationship of the Professional Resilience of a Psychologist with the Factors of Ensuring His Psychological Safety. Russian Journal of Education and Psychology, 2024, vol. 15, no. 2, pp. 217-242. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-2-534*

### **Актуальность**

Профессиональная деятельность психологов, ввиду своей специфики «помогающей профессии», обладает рядом рисков и угроз, способных дестабилизировать состояние психологического благополучия у работающего специалиста, а также спровоцировать у него профессиональное выгорание и снизить результативность его труда. Поэтому постановка проблемы психологической безопасности психолога требует уточнения представлений о его содержательных характеристиках.

Т.В. Рогачева, анализируя вклад классического психоанализа и гуманистически ориентированной психологии в рассмотрение данной проблемы [16], отмечает, что потребность в безопасности была определена А. Маслоу как потребность «в стабильности; в зависимости; в защите; в свободе от страха, тревоги и хаоса; потребность в структуре, порядке, законе, ограничениях» [11]. Э. Фромм соотносит «опасность – безопасность» с точки зрения значимости подлинного бытия в мире, раскрывая через отсутствие тревоги и неуверенности из-за незначимости потерь [19]. Р. Мэй подчеркивает важность таких качеств как «дар сострадания, способность сочувствовать другим, умение понимать их проблемы» [12].

В.А. Поджио и М.В. Зверева в качестве рисков трудовой деятельности специалистов-психологов выделяют профессиональное выгорание и деперсонализацию (формальное, обезличенное отношение к аспектам трудовой деятельности) [15].

М.С. Быкова указывает, что профессиональное выгорание является основным риском профессиональной деятельности психологов. В своем исследовании автор демонстрирует прямую взаимосвязь между стажем трудовой деятельности психолога и актуальностью угрозы развития у него профессионального выгорания [2].

А.В. Булгаков, исследуя представления о риске в профессиональной деятельности психологов системы образования и психологов силовых структур, указывает, что основными угрозами, актуальными для психологов образования, являются профессиональное выгорание, возможная юридическая ответственность за неблагоприятные результаты работы, страх работы с клиентами (возможность поставить ошибочный диагноз, оказать низкоквалифицированную помощь и т.п.). В отношении психологов полиции выделяются следующие риски: профессиональное выгорание, профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, страх работы с клиентами, страх работы с коллегами и вышестоящим начальством (эмоциональное давление со стороны коллег, низкий авторитет и т.п.) [1].

Н.И. Кольчугина с соавт. связывают внешние угрозы психологической безопасности педагога-психолога с интенсификацией его труда, взаимоотношениями со школьниками, родителями и коллегами, а внутренние – с недостаточным уровнем профессиональных компетенций психолога в области психологической безопасности и развития жизнестойкости [7].

Рассматривая различные аспекты работы судебного психолога, Нго Дык Тай, Во Тхи Лоан в исследовании, посвященном его профессиональной деятельности в условиях психологической работы с детьми, подвергшимся преступным деяниям, указывают на риск возникновения у психолога вторичной травмы, заключающейся в сильном эмоциональном сопереживании жертве преступления, что в дальнейшем может повлечь профессиональное выгорание, депersonализацию, «разочарование в своих профессиональных возможностях и профессии в целом» [13].

Обеспечение психологической безопасности специалистов-психологов является важным условием их личностно-профессионального развития и снижения рисков развития у них профессионального выгорания.

В.С. Зябрева, В.А. Глухова указывают, что психологическая безопасность является одним из важнейших факторов, способствующим профилактике профессионального выгорания у психологов и, как следствие, стимулирующий их личностно-профессиональное развитие [4].

Жизнестойкость специалистов-психологов и их навыки применять продуктивные копинг-стратегии выступают целью в поддержке их психологической безопасности. «Жизнестойкость является одним из основных качеств, которые позволяют практическому психологу в процессе профессионализации избегать возможную личностную деформацию и другие деструктивные личностные проявления, в том числе развитие синдрома эмоционального выгорания» [3, С. 35].

Р.И. Погорова с соавторами и М.А. Умрихина с соавторами в качестве фактора формирования жизнестойкости у психологов называют личностную зрелость, показателями которой выступают принятие себя и других, адекватное понимание реальности, социальное чувство, конструктивные социальные отношения, способность к рефлексии и самопознанию, способность к эмпатии и эмоциональная устойчивость, самоактуализация, ответственность и способность принимать решения, способность к творчеству, креативность [14; 18].

Т.В. Рябко установлено, что у мужчин психологов-сотрудников полиции показатели жизнестойкости взаимосвязаны с показателями мотивации деятельности (достижение, соперничество, самосовершенствование, общение) [17].

Дженифер Кроссон отмечает, что школьные психологи в своей профессиональной деятельности сталкиваются с повышенным уровнем стресса, преодоление которого зависит от когнитивной оценки сложившихся обстоятельств, используемых механизмов преодоления, и чувства собственной эффективности. Кроссон в своем диссертационном исследовании установила, что жизнестойкость связана с самоэффективностью школьного педагога, а также высупает рерурсом, снижающим негативное влияние профессионального стресса на самочувствие и эффективность деятельности [23].

А.Д. Иванова в своем исследовании определяет жизнестойкость как важное профессиональное качество будущих психологов, спо-

собствующих их личностно-профессиональному развитию и нивелированию рисков возникновения личностной, профессиональной деформации и выгорания [5].

А.В. Яцкова, М.В. Яворская в исследовании жизнестойкости студентов направления подготовки «Клиническая психология» делают вывод о том, что показатели жизнестойкости тем выше, чем большее количество копинг-стратегий применяется обучающимся в повседневной жизни [22].

А.А. Шаповалова и Т.Х. Невструева в своём исследовании продемонстрировали, что жизнестойкость также коррелирует и с показателями личностной зрелости, одной из характеристик которой является саморегуляция и направленность на эффективное решение возникающих жизненных задач, что в свою очередь невозможно без оптимального применения различных копинг-стратегий [20].

Е.В. Юдина также отмечает, что одним из факторов повышения жизнестойкости эффективное применение копинг-стратегий, что в свою очередь будет одним из важнейших условий эффективной деятельности практических психологов [21].

Цель исследования – проведение комплексного анализа профессиональной жизнестойкости психолога во взаимосвязи с факторами психологической безопасности.

Поставленная цель обусловила постановку и поиск ответов на вопросы о структуре профессиональной жизнестойкости психолога, о возможных стилях совладания с трудными ситуациями, возникающими в профессиональной деятельности психолога. Не менее важно уточнить, существуют ли взаимосвязи между профессиональной жизнестойкостью, субъективным благополучием, копинг-стратегиями, удовлетворенностью потребности в безопасности и профессиональным выгоранием психологов.

### **Материалы и методы**

Выборку составили 54 человека – практикующих психологов в возрастном диапазоне от 27 до 65 лет. В выборку вошли только женщины. Исследование проводилось с помощью онлайн-серви-

са «Яндекс Формы» и ряда методик. В исследовании применялась шкала субъективного благополучия, методика оценки профессиональной жизнестойкости, опросник совладания со стрессом, оценки удовлетворенности потребности в безопасности, профессионального выгорания.

### Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1.

#### Описательные статистики

Шкалы	Min	Max	M	SD
Вызов (Вз-ОНQ)	6	20	15,167	2,906
Контроль (К-ОНQ)	5	20	16,352	3,103
Вовлеченность (Вв-ОНQ)	6	20	14,148	3,165
Профессиональная жизнестойкость (ОНQ)	20	60	45,667	8,068
Субъективное благополучие (СБ)	31	76	53,056	12,088
Эмоциональное истощение (ЭИ-ПВ)	0	45	18,852	8,956
Деперсонализация (Д-ПВ)	0	28	8,574	6,332
Редукция (Р-ПВ)	1	48	31,426	9,238
Индекс профессионального выгорания (ИПВ)	0	91	44	17,253
Психологическая безопасность (ПБ)	-9	14	5,630	5,597
Активное совладание (Ак)	1	6	5,028	1,207
Планирование (Пл)	1	6	4,833	1,183
Позитивное переформулирование (ПП)	1	6	4,778	1,376
Принятие (Пр)	0	6	4,583	1,339
Юмор (Юм)	0	6	3,25	1,746
Обращение к религии (Рел)	0	6	2,583	1,795
Использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП)	1	6	4,472	1,183
Использование инструментальной социальной поддержки (ИП)	2	6	3,778	1,198
Самоотвлечение (мысленный уход от проблемы) (СО)	0	6	3,611	1,358
Отрицание (От)	0	5	2,5	1,363
Концентрация на эмоциях и их активное выражение (катарсис) (Кат)	0	5	2,833	1,207
Употребление наркотических веществ («успокоительных») (УН)	0	2	0,472	0,774
Поведенческое абстрагирование (уход от проблемы) (ПА)	0	6	1,444	1,52
Самобичевание (признание вины) (СВ)	0	6	3,361	1,417

Все шкалы профессиональной жизнестойкости продемонстрировали хорошую согласованность:  $\alpha$ -Кронбаха более 0,7. Применение КФА (метод максимального правдоподобия) позволило доказать приемлемое согласие трехфакторной модели опросника:  $\chi^2 = 132,442$ ;  $df = 87$ ;  $p < 0,001$ ; RMSEA = 0,1; CFI = 0,839; TLI = 0,806. Факторные нагрузки по всем пунктам статистически значимы ( $p < 0,05$ ). Шкалы опросника между собой статистически значимо коррелируют ( $r > 0,6$ ;  $p < 0,001$ ) (рис. 1).

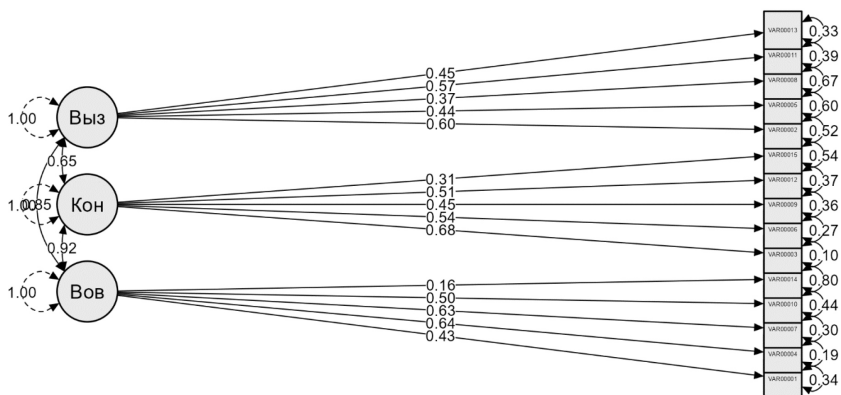


Рис. 1. Факторная модель опросника «Профессиональная жизнестойкость»

В целом, согласно описательной статистике, показатели профессиональной жизнестойкости в выборке оказались чуть выше среднего (рис. 2). Подобные результаты были получены автором оригинального опросника жизнестойкости С. Мадди [10], а также результатами исследований других ученых. Такое соответствие свидетельствует о валидности примененной методики.

Тот факт, что наименьшие значения оказались присущи компоненту «Вызов/принятие риска» может означать, что в меньшей степени психологи оказались готовы к применению новых методов, практик в профессиональной деятельности, без уверенности в их эффективности.

Результаты исследования показали, что в целом психологи обладают умеренным и высоким уровнем субъективного благополу-



чия, не имеют серьезных проблем, однако полностью эмоционально комфортное состояние им не характерно (рис. 3).

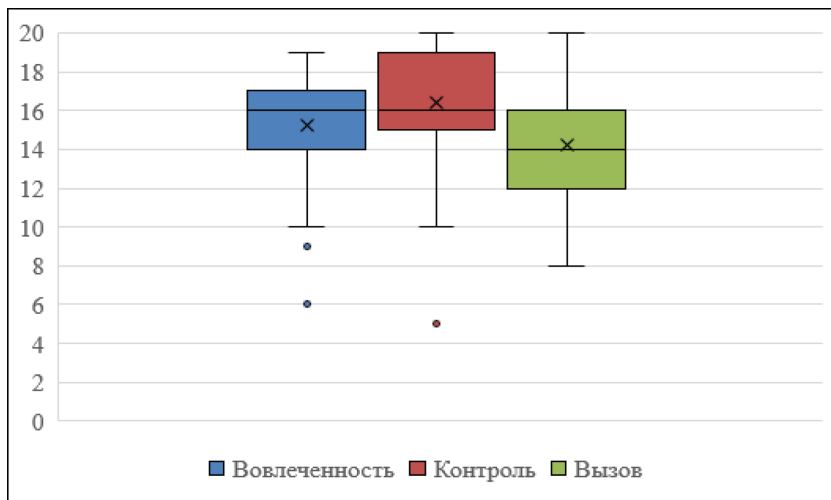


Рис. 2. Размах профессиональной жизнестойкости психологов

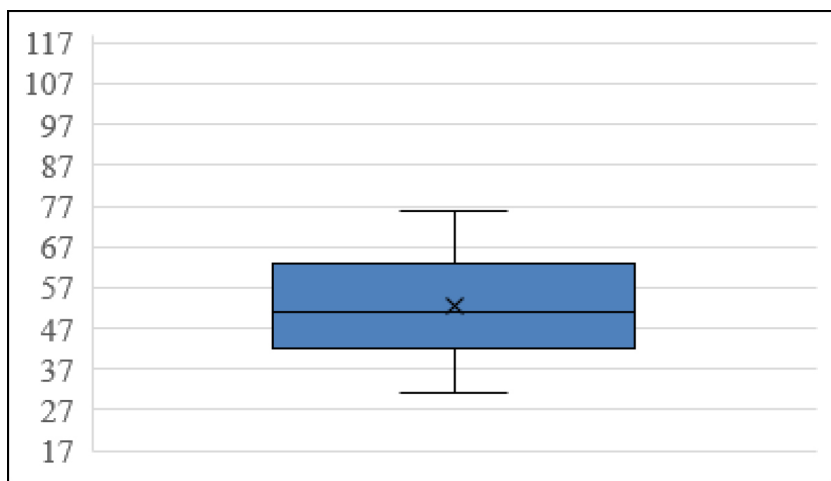


Рис. 3. Размах субъективного благополучия психологов

Результаты изучения профессионального выгорания психологов свидетельствуют о его средних значениях (рис. 4). Самые высокая

степень выгорания отмечается по шкале «Редукция профессиональных достижений».

Факт того, что наибольшие признаки выгорания наблюдаются по шкале «Редукция профессиональных достижений», указывает на то, что одним из ключевых аспектов выгорания психологов является снижение чувства собственной компетентности и достижений в профессиональной сфере.

Этот факт подчеркивает, что психологи, сталкивающиеся с выгоранием, часто испытывают уменьшение удовлетворенности от своей работы, утрату интереса к профессиональной деятельности, а также снижение уровня самооценки в контексте профессиональных успехов. Исследования показывают, что именно эта шкала выгорания может быть ключевым показателем того, что человек находится на пути к развитию синдрома выгорания.

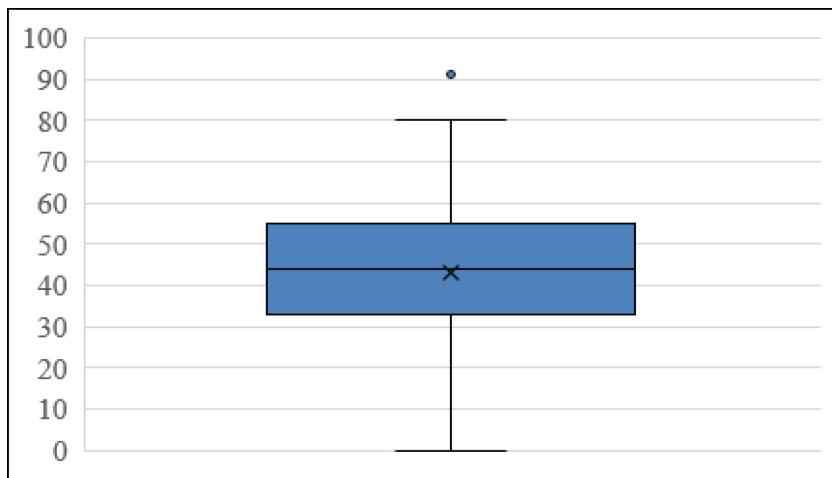


Рис. 4. Размах профессионального выгорания психологов

Снижение профессиональных достижений может стать результатом длительного стресса, переутомления, недостатка поддержки со стороны окружающих, негативного влияния рабочей обстановки или других факторов. Поэтому важно обращать внимание на данную шкалу при оценке риска выгорания и принимать меры по его

предотвращению, в т.ч. через коррекцию условий труда, повышение самосознания и самоуважения, а также обращение за профессиональной поддержкой и супервизией.

Исследование показало, что у большинства психологов **потребность в безопасности удовлетворена частично или полностью** (рис. 5).

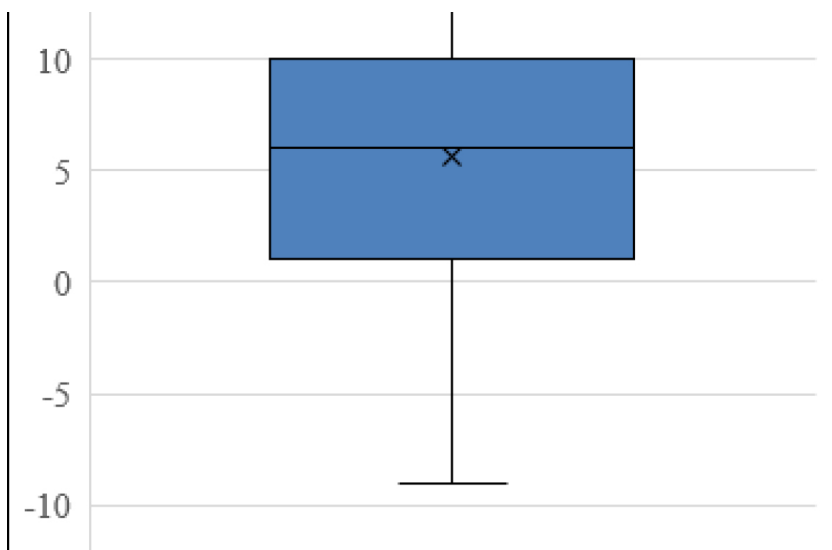


Рис. 5. Размах удовлетворенности у психологов потребности в безопасности

Факт о том, что у большинства психологов наименее выражена удовлетворенность в предсказуемости событий (рис. 6), позволяет рассмотреть три основных аспекта:

- психологический аспект: психологи как специалисты, работающие с человеческими эмоциями, поведением, мыслями и отношениями, часто имеют дело с неопределенностью и непредсказуемостью поведения людей, что может создавать вызовы и неопределенность в работе и снижать удовлетворенность профессионалов;

- научный аспект: предсказуемость событий может быть сложной из-за множества переменных, личностных особенностей, контекстуальных факторов и т.д., что может привести к тому, что психологи

сталкиваются с трудностями в прогнозировании и понимании результатов исследований;

- социальный аспект: современная социальная ситуация, в которой находятся психологи и их клиенты, наполнена большим количеством рисков: геополитических, экономических, технологических, информационных и др., которые создают ощущение непредсказуемости событий как нарастающий вызов их психологической безопасности.

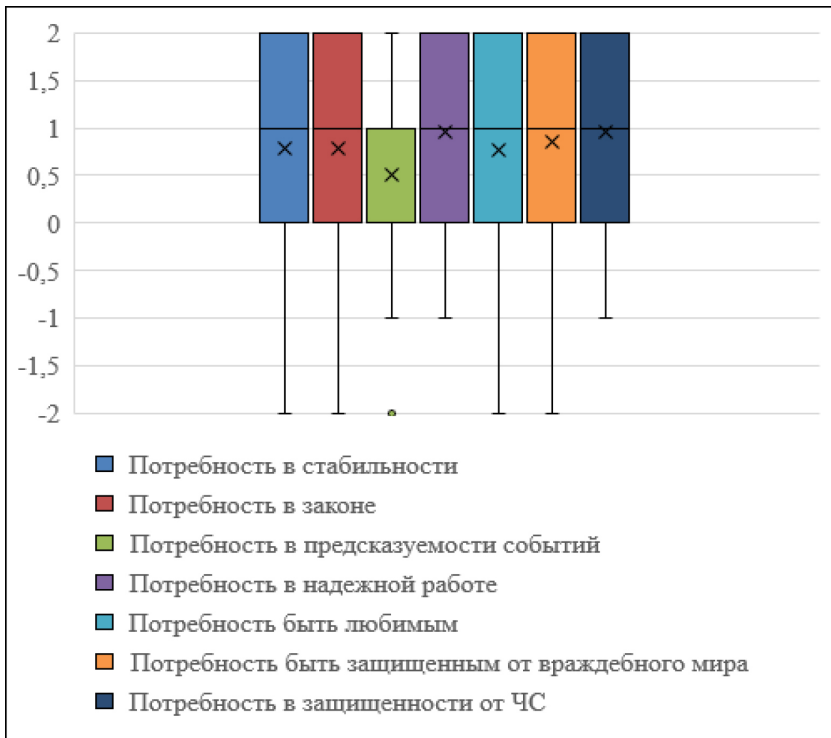


Рис. 6. Размах показателей удовлетворенности у психологов потребности в безопасности

Для сравнения выраженности стилей совладания во всей выборке был использован критерий Фридмана ( $\chi^2 = 245,87$ ;  $p < 0,001$ ). В качестве доминирующих стилей у психологов обозначились такие шкалы, как активное совладание, планирование, принятие, позитив-

ное переформулирование, использование эмоциональной поддержки, а в качестве менее используемых – употребление наркотических веществ и поведенческое абстрагирование (рис. 7).

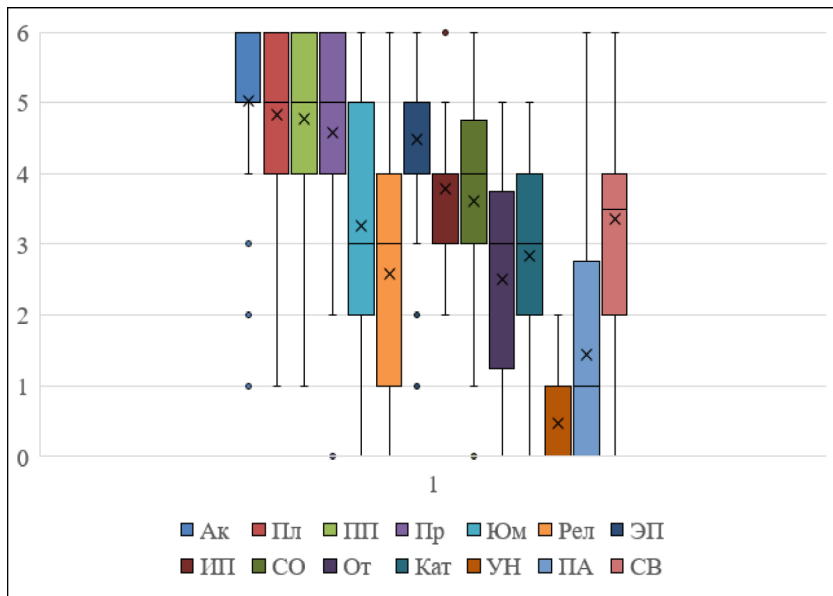


Рис. 7. Размах стилей совладания психологов со стрессом и сложными ситуациями

Данные опросника были подвергнуты кластерному анализу (метод межгрупповой связи по переменным), который позволил выделить 3 типа стилей совладания (рис. 8): конструктивный (активное совладание; планирование; позитивное переформулирование, принятие, использование эмоциональной социальной поддержки), деструктивный (употребление наркотических/успокоительных веществ, поведенческое абстрагирование) и смешанный (юмор, обращение к религии, использование инструментальной социальной поддержки, самоотвлечение, отрицание, концентрация на эмоциях и их активное выражение, самобичевание).

Корреляционный анализ с использованием ранговой корреляции Спирмена позволил выявить достоверные взаимосвязи между пере-

менными (табл. 2), на основе которых стало возможным установить следующие закономерности:

- профессиональная жизнестойкость психологов прямо взаимосвязана с субъективным благополучием и обратно с профессиональным выгоранием;
- профессиональная жизнестойкость психологов прямо взаимосвязана с конструктивным копингом планирования;
- субъективное благополучие психологов обратно взаимосвязано с деструктивным копингом поведенческого абстрагирования;
- профессиональное выгорание психологов обратно взаимосвязано с конструктивными копингами активного совладания, позитивного переформулирования, принятия;
- удовлетворение потребности в безопасности прямо взаимосвязано с конструктивными копингами планирования, принятия и использования эмоциональной социальной поддержки.

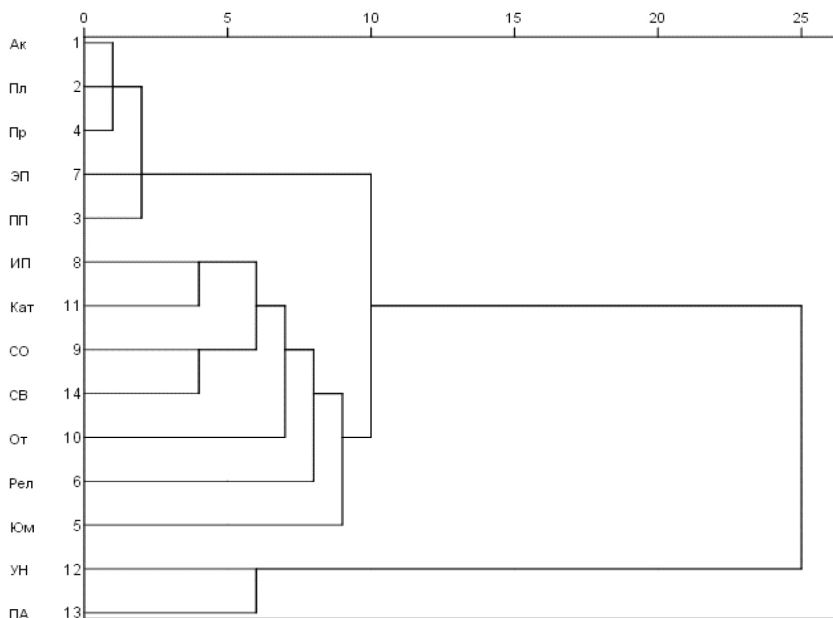


Рис. 8. Кластеризация стилей совладания

Таблица 2.

Результаты корреляционного анализа

Шкалы	ОНQ	СБ	ЭИ-ПВ	Д-ПВ	Р-ПВ	ИПВ	ПБ
Вызов (Вз-ОНQ)	0,896**	-0,342*	-0,223	-0,331*	0,465**	-0,365**	0,031
Контроль (К-ОНQ)	0,703**	-0,300*	-0,051	-0,255	0,394**	-0,329*	0,097
Вовлеченность (Вв-ОНQ)	0,885**	-0,254	-0,145	-0,132	0,457**	-0,250	0,149
Профессиональная жизнестойкость (ОНQ)	1	-0,374**	-0,171	-0,270*	0,527**	-0,370**	0,111
Субъективное благополучие (СБ)	-0,374**	1	0,655**	0,500**	-0,451**	0,794**	0,328
Эмоциональное истощение (ЭИ-ПВ)	-0,171	0,655**	1	0,587**	-0,235	0,767**	0,258
Деперсонализация (Д-ПВ)	-0,270*	0,500**	0,587**	1	-0,132	0,626**	0,131
Редукция (Р-ПВ)	0,527**	-0,451**	-0,235	-0,132	1	-0,681**	0,236
Индекс профессионального выгорания (ИПВ)	-0,370**	0,794**	0,767**	0,626**	-0,681**	1	0,096
Психологическая безопасность (ПБ)	0,111	0,328	0,258	0,131	0,236	0,096	1
Активное совладание (Ак)	0,194	-0,219	-0,249	-0,098	0,446**	-0,419*	0,230
Планирование (Пл)	0,368*	-0,098	-0,065	0,065	0,457**	-0,222	0,332*
Позитивное переформулирование (ПП)	-0,129	-0,197	-0,384*	-0,227	0,369*	-0,425**	0,167
Принятие (Пр)	0,084	0,022	-0,088	-0,369*	0,501**	-0,368*	0,386*
Юмор (Юм)	-0,033	-0,461**	-0,500**	-0,177	0,319	-0,520**	0,152
Обращение к религии (Рел)	-0,522**	0,252	-0,148	-0,123	-0,211	-0,037	-0,113
Использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП)	-0,109	0,239	-0,043	0,081	0,178	-0,079	0,336*
Использование инструментальной социальной поддержки (ИП)	-0,273	0,421*	0,308	0,227	-0,002	0,172	0,270
Самоотвлечение (мысленный уход от проблемы) (СО)	0,141	0,103	-0,173	0,030	0,110	-0,150	0,024
Отрицание (От)	-0,155	0,131	0,000	-0,175	-0,037	-0,049	-0,111
Концентрация на эмоциях и их активное выражение (катарсис) (Кат)	0,080	0,086	0,223	0,200	0,000	0,122	0,283
Употребление наркотических веществ («успокоительных») (УН)	-0,039	0,288	0,470**	0,145	0,037	0,211	0,213
Поведенческое абстрагирование (уход от проблемы) (ПА)	-0,147	0,690**	0,688**	0,434**	-0,464**	0,744**	0,012
Самобичевание (признание вины) (СВ)	0,083	0,208	0,008	0,071	0,130	-0,018	0,212

Примечание: уровень значимости \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Проведенный линейный регрессионный анализ (метод шагового отбора) позволил установить, что профессиональная жизнестойкость выступает предиктором субъективного благополучия

психологов ( $R^2 = 0,089$ ;  $b = -0,299$ ,  $p = 0,028$ ), а также протектором профессионального выгорания ( $R^2 = 0,121$ ;  $b = -0,348$ ,  $p = 0,01$ ). На основе корреляционного и регрессионного анализа нами построена модель профессиональной жизнестойкости психологов (рис. 9).



**Рис. 9.** Взаимосвязь профессиональной жизнестойкости психолога с факторами обеспечения его психологической безопасности

*Примечание:* — - прямая корреляция; - - - обратная корреляция; для переменной «субъективное благополучие» связи представлены в обратном порядке, т.к. для ее измерения использовалась обратная шкала

Выявленные корреляционные связи означают то, что способность психолога выдерживать стрессы, преодолевать трудности и сохранять высокий уровень профессионализма в работе (профессиональная жизнестойкость) может предсказывать его психологическое благополучие – удовлетворенность, комфорт и успех, ощущаемый самими психологами в рамках своей профессиональной деятельности. Одновременно эта способность психолога эффектив-



но справляться с трудностями, стрессом и негативными аспектами своей профессиональной деятельности может служить защитным механизмом (протектором) от профессионального выгорания. Поэтому профессиональная жизнестойкость, сохраняя уверенность, мотивацию и эффективность в профессиональной деятельности даже в условиях сложностей и стресса, позволяет психологу преодолевать чувство усталости, отчуждение и потерю мотивации за счет конструктивных стилей совладания с трудностями и поддерживать психологическое благополучие.

### **Выводы**

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что наибольшим риском профессиональной деятельности специалистов-психологов является усиление профессионального выгорания. Для его нивелирования необходимо формирование психологической безопасности психолога, средством достижения которой послужит обучение использованию копинг-стратегий, оптимальных в зависимости от контекста стрессовой ситуации, и общее повышение жизнестойкости.

Психологи благодаря развитой профессиональной жизнестойкости способны умело преодолевать требования, трудности и изменения, которые возникают в работе. Они готовы и способны к адаптации, личностному росту, преодолению препятствий и достижению успеха в профессии.

Профессионально жизнестойкому психологу свойственна гибкость, уверенность в своих профессиональных навыках и знаниях, способность к саморегуляции, высокий уровень личностного адаптивного потенциала, умение эффективно управлять временем, готовность к обучению и личному развитию, навык решения проблем, устойчивость к стрессу, нацеленность на достижение целей и мотивация.

Полученные результаты помогают углубить понимание важности профессиональной жизнестойкости психолога как предиктора его психологического благополучия и средств защиты / протектора профессионального выгорания с помощью эффективных стратегий

преодоления трудностей, которые способствуют удовлетворению потребности в психологической безопасности. Высокий уровень профессиональной жизнестойкости психологов может помочь им предотвратить или снизить риск профессионального выгорания, обеспечивая сохранение энергии, мотивации и удовлетворенности в работе, обеспечивая психологическое благополучие в связи с профессиональной деятельностью.

*Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, ИвГУ.*

*The research was funded by the grant from the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>, Ivanovo State University.*

### **Список литературы**

1. Булгаков А.В. Семантический анализ как экспресс-метод оценки представлений риска в профессиональной деятельности. Вестник Московского областного государственного университета. 2019. №4. С. 88-103.
2. Быкова М.С. Особенности профессионального выгорания психологов-консультантов с различными особенностями личности и разным стажем // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2022. № 4. С. 193-208.
3. Дмитриенко Е.В. Социально-профессиональная идентичность психолога-консультанта на разных этапах профессионализации: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2010. 224 с.
4. Зябрева В.С., Глухова В.А. Психологическая безопасность профессиональной деятельности: эмоциональное выгорание // Вестник Прикамского социального института. 2021. № 3(90). С. 117-122.
5. Иванова А.Д. Жизнестойкость и жизненная позиция у студентов-психологов: теоретический анализ // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 36. С. 2351-2356.
6. Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическая безопасность: психодиагностика: учебное пособие. Красноярск: ООО «Научно-инновационный центр», 2024. 270 с.

7. Кольчугина Н.И., Пузырева Н.А. Психологическая безопасность педагога-психолога: опыт фокус-группового исследования // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 1(47). С. 42-51. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.1.6>
8. Коноплев С.А., Шмелева Е.А., Кольчугина Н.И. Наставничество в обеспечении профессиональной жизнестойкости молодых педагогов // Научный поиск: личность, образование, культура. 2022. № 4(46). С. 34-41. <https://doi.org/10.54348/SciS.2022.4.7>
9. Куфтяк Е.В., Косицина В.И. Оценка копинг-стратегий: адаптация экспресс-опросника COPE // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции (Москва, 16-18 ноября 2022 г.). М.: Институт психологии РАН, 2022. С. 348-349.
10. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. Пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
12. Мэй Р. Раненый целитель // Московский психотерапевтический журнал. 1997. Т. 5. № 2. С. 90-95.
13. Нго Дык Тай, Во Тхи Лоан. Риски в деятельности судебного психолога при оказании психологической помощи детям с проблемами психического здоровья (взгляд криминалиста) // Известия Тульского государственного университета. Экономические и юридические науки. 2022. №2. С. 151-157.
14. Погорова Р.И., Шаймарданова Е.В., Доценко Е.Л. Личностная зрелость как условие профессиональной жизнестойкости психолога // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2013. № 11. С. 10.
15. Поджио В.А., Зверева М.В. Риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов // Медицинская психология в России. 2020. №3. С. 2.
16. Рябко Т.В. Гендерные различия мотивационной сферы, жизнестойкости и эмоционального интеллекта у сотрудников полиции - психологов // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 8. С. 85-88.

17. Рогачева Т.В. Психологическая безопасность консультирующего психолога/психотерапевта // Медицинская психология в России. 2020. Т. 12. №1. С. 3. <https://doi.org/10.24412/2219-8245-2020-1-3>
18. Умрихина М.А. Грибцова В.А., Бутова Л.А. Личностная зрелость как условие профессиональной жизнестойкости психолога // Психосоциальные технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса в современном социальном пространстве: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Липецк, 06 октября 2021 г.). Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. С. 142-147.
19. Фромм Э. Иметь или быть. Пер. с англ. М.: АСТ, 2000. 448 с.
20. Шаповалова А.А., Невструева Т.Х. Взаимосвязь личностной зрелости и жизнестойкости в контексте профессионализации студента - будущего психолога // Ученые заметки ТОГУ. 2021. Т. 12, № 1. С. 167-173.
21. Юдина Е.В. Исследование жизнестойкости у студентов-психологов // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2011. № 3. С. 105-109.
22. Яцкова А.В., Яворская М. В. Связь жизнестойкости и способов совладания со стрессом (копинг-стратегии) у студентов специальности Клиническая психология ТГМУ // Столица науки. 2020. № 6(23). С. 498-508.
23. Crosson J.B. Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists. Doctoral dissertation. 2015, Walden University.
24. Moreno-Jiménez B., Rodríguez-Muñoz A., Hernández E. G., Blanco L. M. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire // *Psicothema*, 2014; 26(2): 207-214. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49>

### *References*

1. Bulgakov A.V. Semanticheskiy analiz kak ekspres-metod ocenki predstavlenij riska v professional'noj deyatel'nosti [Semantic analysis as an express-method of evaluation of risk representations in professional activity]. *Vestnik Moskovskogo oblastnogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, no. 4, pp. 88-103.

2. Bykova M.S. Osobennosti professional'nogo vygoraniya psihologov-konsul'tantov s razlichnymi osobennostyami lichnosti i raznym stazhem [Features of professional burnout of psychologist-counsellors with different features of personality and different length of service]. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, 2022, no. 4, pp. 193-208.
3. Dmitrienko E.V. *Social'no-professional'naya identichnost' psihologa-konsul'tanta na raznyh etapah professionalizacii* [Socio-professional identity of the psychologist-consultant at different stages of professionalisation]. YAroslavl', 2010, 224 p.
4. Zyabreva V.S., Glukhova V.A. Psihologicheskaya bezopasnost' professional'noj deyatel'nosti: emocional'noe vygoranie [Psychological safety of pro-professional activity: emotional burnout]. *Vestnik Prikamskogo social'nogo instituta*, 2021, no. 3(90), pp. 117-122.
5. Ivanova A.D. Zhiznestojkost' i zhiznennaya poziciya u studentov-psihologov: teoreticheskij analiz [Viability and life position in psychology students: theoretical analysis]. *Innovacii. Nauka. Obrazovanie*, 2021, no. 36, pp. 2351-2356.
6. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. *Psihologicheskaya bezopasnost': psihodiagnostika: uchebnoe posobie* [Psychological safety: psychodiagnostics: textbook], Krasnoyarsk: OOO „Nauchno-innovacionnyj centr“, 2024, 270p.
7. Kolchugina N. I., Puzyreva N. A. Psihologicheskaya bezopasnost' pedagoga-psihologa: opyt fokus-gruppovogo issledovaniya [Psychological safety of a teacher-psychologist: experience of focus-group research]. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura*, 2023, no. 1(47), pp. 42-51. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.1.6>
8. Konoplev S. A., Shmeleva E. A., Kolchugina N. I. Nastavnichestvo v obespechenii professional'noj zhiznestojkosti molodyh pedagogov [Mentoring in ensuring professional resilience of young teachers]. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura*, 2022, no. 4(46), pp. 34-41. <https://doi.org/10.54348/SciS.2022.4.7>
9. Kuftyak E. V., Kositsina V. I. Ocenka koping-strategij: adaptaciya ekspress-oprosnika COPE [Evaluation of coping strategies: adaptation of

- the express questionnaire COPE: Materialy Mezhdunarodnoj yubilejnoj nauchnoj konferencii]. *Istoriya, sovremennost' i perspektivy razvitiya psichologii v sisteme Rossijskoj akademii nauk* [History, Modernity and Prospects of Development of Psychology in the System of the Russian Academy of Sciences: Materials of the International Anniversary Scientific Conference]. M.: Institut psichologii RAN, 2022, pp. 348-349.
10. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. *Test zhiznestojkosti* [Test of viability]. M.: Smysl, 2006, 63 p.
  11. Maslow A. *Motivaciya i lichnost'* [Motivation and personality]. SPb.: Piter, 2008, 352 p.
  12. May R. Ranenij celitel' [Wounded Healer]. *Moskovskij psihoterapev-ticheskij zhurnal*, 1997, vol. 5, no. 2, pp. 90-95.
  13. Ngo Duc Thai, Vo Thi Loan. Riski v deyatel'nosti sudebnogo psi-hologa pri okazanii psichologicheskoy pomoshchi detyam s problemami psichicheskogo zdorov'ya (vzglyad kriminalista) [Risks in the activity of a forensic psychologist in providing psychological assistance to children with mental health problems (criminalist's view)]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Ekonomicheskie i yuridicheskie nauki*, 2022, no. 2, pp. 151-157.
  14. Pogorova R.I., Shaymardanova E.V., Dotsenko E.L. Lichnostnaya zrelost' kak uslovie professional'noj zhiznestojkosti psichologa [Personal maturity as a condition of professional resilience of a psychologist]. *Sovremennye issledovaniya social'nyh problem (elektronnyj nauchnyj zhurnal)*, 2013, no. 11, pp. 10.
  15. Poggio V.A.; Zvereva M.V. Riski professional'nogo vygoraniya u praktikuyushchih specialistov-psichologov [Risks of professional burnout in practising psychologists]. *Medicinskaya psichologiya v Rossii*, 2020, no. 3, pp. 2.
  16. Ryabko T.V. Gendernye razlichiya motivacionnoj sfery, zhiznestojkosti i emocional'nogo intellekta u sotrudnikov policii - psichologov [Gender differences of motivational sphere, resilience and emotional intelligence in police officers - psychologists]. *Obshchestvo: sociologiya, psichologiya, pedagogika*, 2017, no. 8, pp. 85-88.
  17. Rogacheva T.V. Psichologicheskaya bezopasnost' konsul'tiruyushchego psichologa/psichoterapevta [Psychological safety of a counselling psy-

- chologist/psychotherapist]. *Medicinskaya psihologiya v Rossii*, 2020, vol. 12, no. 1, pp. 3. <https://doi.org/10.24412/2219-8245-2020-1-3>
18. Umrikhina M.A., Gribtsova V.A., Butova L.A. Lichnostnaya zrelost' kak uslovie professional'noj zhiznestojkosti psihologa [Personal maturity as a condition of professional resilience of a psychologist]. *Psihosocial'nye tekhnologii preduprezhdeniya i preodoleniya professional'nogo stressa v sovremennom social'nom prostranstve: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Psychosocial technologies for preventing and overcoming professional stress in the modern social space: proceedings of the All-Russian scientific and practical conference], Lipeck: Lipeckij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni P.P. Semenova-Tyan-SHanskogo, 2021, pp. 142-147.
  19. Fromm E. *Imet' ili byt'* [To have or to be]. M.: AST, 2000, 448p.
  20. Shapovalova A.A., Nevstrueva T.H. Vzaimosvyaz' lichnostnoj zrelosti i zhiznestojkosti v kontekste professionalizacii studenta - budushchego psihologa [Interrelation of personal maturity and resilience in the context of professionalisation of a student - future psychologist]. *Uchenye zametki TOGU*, 2021, vol. 12, no. 1, pp. 167-173.
  21. Yudina E.V. Issledovanie zhiznestojkosti u studentov-psihologov [Study of resilience in psychology students]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta im. M.A. SHolohova. Pedagogika i psihologiya*, 2011, no. 3, pp. 105-109.
  22. Yatskova A.V., Yavorskaya M.V. Svyaz' zhiznestojkosti i sposobov sovladaniya so stressom (koping-strategii) u studentov special'nosti Klinicheskaya psihologiya TGMU [The relationship between resilience and ways of coping with stress (coping strategies) in students of the speciality Clinical Psychology TSMU]. *Stolica nauki*, 2020, no. 6 (23), pp. 498-508.
  23. Crosson J.B. *Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists*. Doctoral dissertation. 2015, Walden University.
  24. Moreno-Jiménez B., Rodríguez-Muñoz A., Hernández E. G., Blanco L. M. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire, *Psicothema*, 2014, vol. 26(2), pp. 207-214. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49>

## ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

**Кисляков Павел Александрович**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики; главный научный сотрудник *Российский государственный социальный университет; Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний (ФКУ НИИ ФСИИ России)*  
ул. В.Пика, 4, стр. 1, г. Москва, 129226, Российская Федерация; ул. Житная, 14, г. Москва, 119991, ГСП-1, Российская Федерация  
[pack.81@mail.ru](mailto:pack.81@mail.ru)

**Шмелева Елена Александровна**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и социальной педагогики; профессор кафедры иностранных языков и профессиональных коммуникаций *Ивановский государственный университет; Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России*  
ул. Кооперативная, 24, г. Шуя, 155508, Российская Федерация; пр-кт Строителей, 33, г. Иваново, 153040, Российская Федерация  
[pos\\_shmeleva@mail.ru](mailto:pos_shmeleva@mail.ru)

**Силаева Ольга Александровна**, кандидат психологических наук *Ивановский государственный университет*  
ул. Кооперативная, 24, г. Шуя, 155508, Российская Федерация  
[konkurs2012@inbox.ru](mailto:konkurs2012@inbox.ru)

**Меерсон Айзек-Лейб Соломонович**, кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики *Российский государственный социальный университет*  
ул. В.Пика, 4, стр. 1, г. Москва, 129226, Российская Федерация  
[isaastmeyerson@ya.ru](mailto:isaastmeyerson@ya.ru)



## DATA ABOUT THE AUTHORS

**Pavel A. Kislyakov**, Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Psychology, Conflictology and Behavioral Sciences; Chief Scientific Officer

*Russian State Social University; Research Institute of the Federal Penitentiary Service (FKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia)*

*4, p.1, V.Pika Str., Moscow, 129226, Russian Federation; 14, Zhitnaya Str., Moscow, 119991, GSP-1, Russian Federation*  
*pack.81@mail.ru*

*SPIN-code: 1375-5625*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>*

*ResearcherID: E-4701-2016*

*Scopus Author ID: 56348736600*

**Elena A. Shmeleva**, Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Social Pedagogy; Professor of the Department of Foreign Languages and Professional Communications

*Ivanovo State University; IPSA GPSA of the Ministry of Emergency Situations of Russia*

*24 Kooperativnaya Str., Shuya, 155508, Russian Federation; 33, Stroiteley Ave., Ivanovo, 153040, Russian Federation*

*noc\_shmeleva@mail.ru*

*SPIN-code: 3992-6436*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4698-5226>*

*ResearcherID: H-7821-2016*

*Scopus Author ID: 56375922700*

**Olga A. Silaeva**, PhD in Psychology

*Ivanovo State University*

*24, Kooperativnaya Str., Shuya, 155508, Russian Federation*

*konkyrs2012@inbox.ru*

*SPIN-code: 5626-1141*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9321-0757>*

*ResearcherID: E-8649-2016*

*Scopus Author ID: 56348693700*

**Isaac-Leib S. Meyerson**, PhD in Psychology, Lector of the Department  
of Psychology, Conflictology and Behavioral Sciences

*Russian State Social University*

*4, p.1, V.Pika Str., Moscow, 129226, Russian Federation*

*isaacmeyerson@ya.ru*

Поступила 05.03.2024

После рецензирования 25.03.2024

Принята 02.04.2024

Received 05.03.2024

Revised 25.03.2024

Accepted 02.04.2024