

Вильдан П.К.

Апробация экспериментальной психокоррекционной программы  
противодействия синдрому выгорания работников  
социально-экономических профессий

Vildan P.K.

Approbation of an Experimental Psychocorrective Program  
to Counteract Burnout Syndrome in Socioeconomic Professions

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия*

Психическое выгорание представляет собой актуальную проблему современного клинического подхода, так как оно имеет существенное влияние на психическое здоровье специалистов, а также на качество оказываемых ими услуг. В условиях возрастающих требований к профессиональной компетентности и эмоциональной устойчивости специалистов социальной сферы выявление факторов, способствующих развитию выгорания, и разработка эффективных профилактических стратегий приобретают особую значимость.

*Цель* настоящей работы: представить результаты апробации авторской психокоррекционной программы противодействия синдрому выгорания работников социально-экономических профессий.

*Методы.* В работе использовались следующие диагностические методики: Опросник выгорания (МВІ), адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Старченковой Е.С.; Опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверкова, Е.В. Эйдмана; Шкала субъективного переживания одиночества – СПО (С.В. Духновский); Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), Краткий пятифакторный опросник личности ТПИ-RU (Сергеева А.С. и др.). В исследовании приняли участие специалисты социальной сферы (педагоги учреждений дошкольного и школьного образования). Выборка состояла из 13 женщин в возрасте от 35 до 53 лет со стажем работы от 10 до 29 лет.

*Результаты.* Эмпирическая проверка эффективности экспериментальной психокоррекционной программы продемонстрировала положительную динамику изменений показателей выгорания и личностных особенностей работников социальной сферы после проведенного ресурсоразвивающего тренинга.

*Выводы.* Представленная апробация авторской психокоррекционной программы подтвердила, что системное использование методов, направленных на развитие внутренних ресурсов и снижение влияния факторов риска,

способствует повышению психологической устойчивости специалистов и снижению симптомов психического выгорания.

*Ключевые слова:* психическое выгорание; социномические профессии; катализаторы выгорания; ингибиторы выгорания; апробация программы

*Для цитирования:* Вильдан, П.К. Апробация экспериментальной психокоррекционной программы противодействия синдрому выгорания работников социномических профессий // Новые психологические исследования. 2026. № 1. С. 123–134. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_01\_06

## **Введение**

Психическое выгорание представляет собой актуальную проблему современного клинического подхода, так как оно имеет существенное влияние на психическое здоровье специалистов, а также на качество оказываемых ими услуг. В условиях возрастающих требований к профессиональной компетентности и эмоциональной устойчивости специалистов социальной сферы выявление факторов, способствующих развитию выгорания, и разработка эффективных профилактических стратегий приобретают особую значимость. Современная клиническая психология ориентирована на системный анализ индивидуальных и организационных аспектов, способных снизить риск возникновения данного состояния, а также на внедрение методов, направленных на укрепление психологической резистентности и поддержание психологического благополучия профессионалов.

Актуальность изучения личностных предикторов синдрома выгорания определяется его негативными проявлениями и последствиями для психического здоровья и благополучия человека. Важные факты и гипотезы о синдроме выгорания и его предикторах представлены в трудах зарубежных и отечественных ученых. Согласно концепции В.Е. Орла (Орел, 2005, 2014), личностные детерминанты выгорания делятся на две группы: «катализаторы», провоцирующие развитие выгорания, и «ингибиторы», тормозящие его. В связи с этим представляется важным экспериментально подтвердить роль катализаторов и ингибиторов в развитии синдрома выгорания.

Термины «катализатор» и «ингибитор» в психологию пришли из естественных наук: катализаторы – это вещества, которые ускоряют химические реакции, а ингибиторы – вещества, которые замедляют или препятствуют развитию реакции. В психологии эти термины используются метафорически для обозначения факторов или процессов, либо способствующих развитию какого-либо явления, либо тормозящих его.

Настоящее эмпирическое исследование посвящено анализу взаимосвязей между ингибиторами и катализаторами психического выгорания специалистов социально-экономических профессий. На основе полученных результатов была разработана экспериментальная психокоррекционная программа противодействия синдрому выгорания работников социально-экономических профессий.

Цель настоящей работы: представить результаты апробации авторской психокоррекционной программы противодействия синдрому выгорания работников социально-экономических профессий.

### **Цель и обоснование программы**

Цель программы: психокоррекция выгорания с помощью развития и укрепления личностных ресурсов путем активизации ингибиторов и ослабления («смягчения») катализаторов выгорания.

Программа реализовывалась в формате тренинга, который предполагал принятие принципов групповой динамики: конструктивная обратная связь, откровенность и открытость, конфиденциальность, толерантность, ответственность (Осипова, 2000).

Эти принципы являются основой для разработки и реализации программы, направленной на противодействие синдрому выгорания работников социально-экономических профессий. Использование данных принципов позволяет эффективно анализировать и корректировать психические процессы и поведенческие стратегии специалистов, способствуя их профессиональному и личностному развитию и предотвращая возникновение синдрома выгорания.

*Основной принцип* – развитие адаптационных возможностей работников социальной сферы путем усиления определенных личностных ресурсов (выступающих в роли ингибиторов), противодействующих развитию выгорания.

В основу содержательных модулей (см. рис. 1) программы легли полученные нами результаты. Результаты нашего исследования показали наличие значимых корреляционных и регрессионных связей между показателями выгорания и личностными особенностями социальных работников:

Исходя из результатов, полученных в нашем эмпирическом исследовании, программа тренинга (ПКПТ) включала систему психокоррекционных интервенций, способствующих развитию следующих личностных ресурсов, выступающих ингибиторами выгорания:

1. Волевой самоконтроль;
2. Оптимизм;

3. Экстраверсия;
4. Дружелюбие;
5. Эмоциональная стабильность.



*Рис 1.* Модули экспериментальной психокоррекционной программы противодействия синдрому выгорания работников социномических профессий.

Катализатор выгорания – переживание одиночества. Часть тренинга направлена на снижение выраженности данного фактора и усиление ресурсов для межличностных взаимоотношений.

*Основная задача* психокоррекционной программы заключалась в оптимизации и повышении ресурсов саморегуляции через обучение навыкам психологической самопомощи (психической саморегуляции, релаксации и т.д.); развитию умений и навыков позитивного мышления путем усвоения техник позитивного мышления; формирование адекватного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим с целью снизить уровень субъективного переживания одиночества.

Внедрение данной программы возможно на базе социномических учреждений, работающих непосредственно с людьми: в школах, дошкольных учреждениях, социальных, медицинских и психологических центрах и т.п.

### **Методы, использовавшиеся в программе**

Реализация поставленных целей базировалась на формировании и усилении таких внутренних ресурсов, как базовые личностные качества, позитивное мышление и саморегуляция, развиваемые через ин-

формирование, проведения групповых дискуссий, индивидуальных и групповых консультаций, групповых тренингов.

Разработанная в соответствии с полученными результатами исследования экспериментальная психокоррекционная программа противодействия синдрому выгорания работников социэкономических профессий включала следующие блоки (см. табл. 1):

**Таблица 1.** Содержание экспериментальной программы психологической помощи преодолению психического выгорания работников социэкономических профессий

Диагностический блок	Психокоррекционный блок		Контрольный блок
<p>Диагностика уровня выгорания, самоконтроля, проживания одиночества, оптимизма и базовых личностных качеств.</p> <p>Методики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опросник выгорания (МВВ), адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Старченковой Е.С.;</li> <li>2. Опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверкова, Е.В. Эйсмана;</li> <li>3. Шкала субъективного переживания одиночества – СПО (С.В. Духновский);</li> <li>4. Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин),</li> <li>5. Краткий пятифакторный опросник личности ТПР-РУ (Сергеева А.С. и др.).</li> </ol>	<p>Психообразование, направленное на повышение осведомленности о феноменологии, генезе, детерминации, способах психопрофилактики выгорания; усиление личностных ресурсов путем развития навыков и умений саморегуляции, оптимистичного мышления и формирования эмоционально-ценностного отношения к себе и другим.</p>	<p>Групповой формат работы: тренинги, выполнение тренинговых упражнений, дискуссии на тему выгорания, переживания одиночества и пр., обмен опытом, разбор затруднительных ситуаций, предложенных самими участниками.</p>	<p>Диагностика уровня выгорания, самоконтроля, проживания одиночества, оптимизма и базовых личностных качеств в середине тренинга и в его конце для отслеживания динамики изменений.</p> <p>Методики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опросник выгорания (МВВ), адаптирован Н.Е. Водопьяновой и Старченковой Е.С.;</li> <li>2. Опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверкова, Е.В. Эйсмана;</li> <li>3. Шкала субъективного переживания одиночества – СПО (С.В. Духновский);</li> <li>4. Тест диспозиционного оптимизма ТДО-П (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин),</li> <li>5. Краткий пятифакторный опросник личности ТПР-РУ (Сергеева А.С. и др.).</li> </ol>

## Методы и организация исследования

### Выборка

В тренинге приняли участие специалисты социальной сферы (педагоги учреждений дошкольного и школьного образования), ранее обращавшиеся за помощью по поводу выгорания или самостоятельно отмечавшие у себя признаки синдрома выгорания, изъявившие же-

вание изучить свое состояние и снизить его выраженность. Выборка состояла из 13 женщин в возрасте от 35 до 53 лет со стажем работы от 10 до 29 лет.

Диагностические методики: для диагностики профессионального выгорания был привлечен опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Старченкова, 2024) и измерялись:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукция личных достижений (обратная шкала);
- индекс выгорания.

Для определения уровня развития волевой саморегуляции использовался опросник волевого самоконтроля Зверкова А.Г., Эйдмана Е.В. (Зверков, 1990) и шкалы:

- общая шкала волевого самоконтроля (ВСК);
- субшкала «Настойчивость»;
- субшкала «Самообладание».

Для определения переживания одиночества и социальной изоляции человека применялась методика «Шкала субъективного переживания одиночества (СПО)» С.В. Духновского (Духновский, 2007).

Для диагностики индивидуальных различий в оптимизме был задействован тест диспозиционного оптимизма ТДО-П в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина (Гордеева и др., 2021).

Для диагностики личности мы обратились к краткому пятифакторному опроснику личности (ТРИ-RU), в адаптации и валидации Сергеевой А.С., Кириллова Б.А., Джумагуловой А.Ф., (Сергеева и др., 2016). Рассматривались следующие шкалы:

- экстраверсия;
- дружелюбие;
- добросовестность;
- эмоциональная стабильность;
- открытость опыту.

После обработки данных, полученных по указанным выше методикам, был произведен сравнительный анализ результатов респондентов до и после тренинга для проверки эффективности экспериментальной программы.

## Результаты апробации программы

Эмпирическая проверка эффективности экспериментальной программы показала следующие результаты: после проведенного тренинга наблюдалась положительная динамика изменения показателей выгорания и личностных особенностей работников социальной сферы (см. табл. 2 и 3).

Наибольшие изменения произошли по показателям «Эмоциональное истощение» и «Индекс выгорания». Не обнаружено значительной динамики по показателям «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений». Выявлено улучшение по показателям «Общая шкала волевой саморегуляции», «Общая шкала диспозиционного оптимизма» и «Общая шкала одиночества». Нет положительных изменений по показателям базовых личностных характеристик.

**Таблица 2.** Сравнение показателей выгорания в динамике: до и после тренинга

	Первичная диагностика				Заключительная диагностика						
	$\mu$	Ст. Ош	$\sigma$	УВ	$\mu$	Ст. Ош	$\sigma$	УВ	r	t	p
Эмоциональное истощение	25,31	2,76	9,96	В	22,31	1,81	6,52	С	0,82	1,82	0,09
Деперсонализация	12,62	1,05	3,80	В	11,85	0,82	2,94	В	0,34	0,70	0,49
Редукция личных достижений	37,31	1,01	3,64	Н	37,46	1,34	4,82	Н	0,76	-0,18	0,86
Индекс выгорания	7,46	0,89	3,20	В	6,08	0,51	1,85	С	0,80	2,42	<b>0,03*</b>

*Примечания:* УВ – уровень выраженности выгорания: В – высокий; С – средний; Н – низкий. Обозначения: t – статистика; r – коэффициент корреляции Пирсона; \*  $p < 0,05$ .

Статистические значимые различия по показателю «Индекс выгорания» свидетельствует о том, что тренинг оказал значимое влияние на уровень выгорания участников. В частности, наблюдается статистически значимое снижение индекса выгорания после тренинга по сравнению с его уровнем до начала (см. рис. 2).

Статистически значимые различия по показателям «Общая шкала диспозиционного оптимизма», «Экстраверсия», «Дружелюбие», «Добросовестность», «Эмоциональная стабильность» и «Открытость новому опыту» говорят о том, что проведенный тренинг повлиял на уровень оптимизма представления респондентов о базовых личностных качествах. У них повысилась позитивная идентичность личностных

ресурсов, то есть, намечился сдвиг в сторону более положительного образа «Я» (Рис. 3.1; Рис. 3.2).

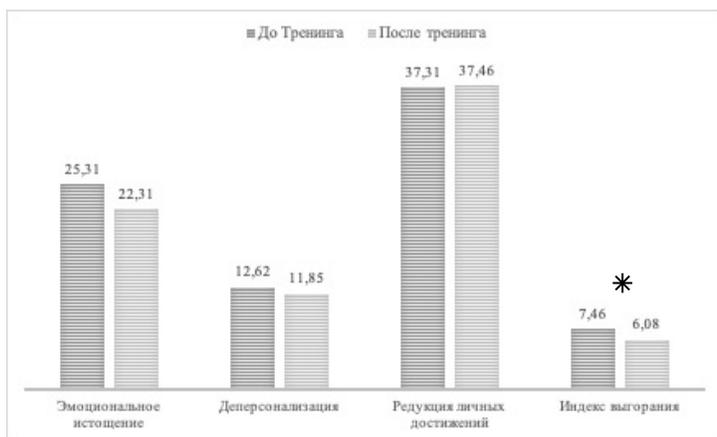


Рис. 2. Сравнение показателей выгорания до и после тренинга.  
Примечание:\* Статистические значимые различия  $p < 0,05$ .

**Таблица 3.** Сравнение показателей личностных характеристик в динамике: до и после тренинга

	Первичная диагностика				Заключительная диагностика						
	$\mu$	Ст. Ош	$\sigma$	УВ	$\mu$	Ст. Ош	$\sigma$	УВ	r	t	p
Общая шкала волевой саморегуляции	20,62	1,91	6,90	В	21,15	1,97	7,10	В	0,9	-0,6	0,6
Настойчивость	13,00	1,15	4,14	В	13,00	1,32	4,76	В	0,8	0,0	1,0
Самообладание	13,77	1,16	4,17	В	12,92	0,93	3,35	В	0,7	1,0	0,3
Общая шкала одиночества	6,31	0,68	2,46	С	6,92	0,55	1,98	С	0,79	-1,48	0,17
Общая шкала диспозиционного оптимизма	18,38	0,86	3,10	С	20,00	0,85	3,06	В	0,88	-3,88	0,00**
Экстраверсия	4,77	0,29	1,05	С	5,35	0,27	0,97	В	0,90	-4,63	0,00***
Дружелюбие	4,35	0,27	0,99	С	5,00	0,27	0,96	С	0,75	-3,42	0,01**
Добросовестность	4,81	0,40	1,44	С	5,42	0,39	1,41	В	0,96	-5,33	0,00***
Эмоциональная стабильность	4,19	0,31	1,11	С	4,88	0,39	1,40	С	0,91	-4,18	0,00***

Открытость новому опыту	5,23	0,15	0,53	В	5,96	0,17	0,63	В	0,41	-4,16	0,00***
-------------------------	------	------	------	---	------	------	------	---	------	-------	---------

Примечания: УВ – уровень выраженности: В – высокий; С – средний; Н – низкий. Обозначения: t – статистика; r – коэффициент корреляции Пирсона; \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

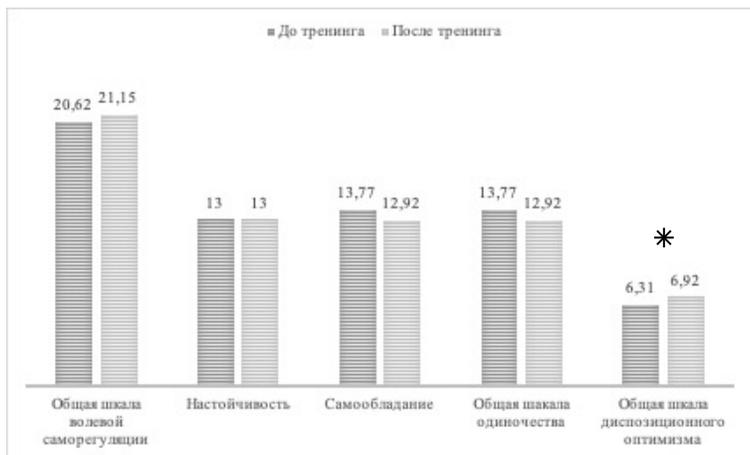


Рис 3.1. Сравнение показателей личностных характеристик до и после тренинга.

Примечание: Статистически значимые различия \* –  $p < 0,01$ .

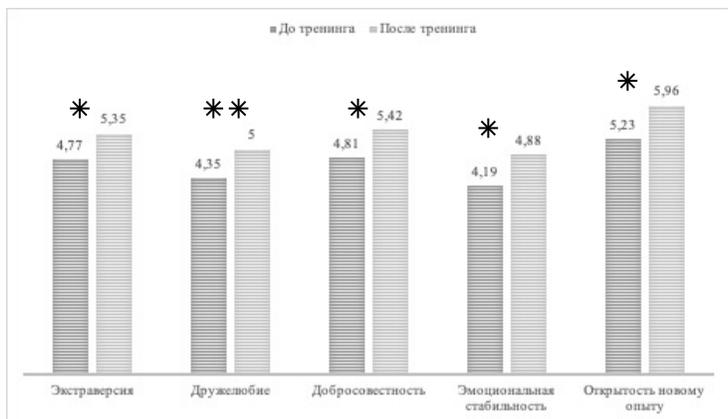


Рис 3.2. Сравнение показателей личностных характеристик до и после тренинга.

Примечание: Статистически значимые различия \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,001$ .

Таким образом, тренинг противодействия синдрому выгорания работников социномических профессий в большей мере оказал положительное влияние на снижение выраженности психического выгорания, улучшение волевого самоконтроля и оптимизма, а также на снижение переживания одиночества. Стагнация уровня выраженности некоторых базовых личностных характеристик объясняется устойчивостью данных личностных черт, требующих более продолжительных или целенаправленных воздействий.

### **Заключение**

Проблема психического выгорания в сфере социномических профессий приобретает все большую актуальность в условиях высоких требований и стрессовых факторов, характерных для современного темпа жизни. Эффективное противодействие данному синдрому требует не только корректной диагностики и своевременного вмешательства, но и разработки системных программ, способных укрепить внутренние ресурсы специалистов (ингибиторы) и снизить воздействие факторов, стимулирующих развитие выгорания (катализаторов). В этом контексте особое значение приобретает концепция поддержки личностных ресурсов, которая включает оптимизацию и повышение ресурсов саморегуляции через обретение/усиление навыков психологической самопомощи (психической саморегуляции, релаксации и т.д.); развитие умений и навыков позитивного мышления с помощью обучения техникам позитивного мышления и формирование адекватного эмоционально-ценностного отношения к себе и другим с целью снизить уровень субъективного переживания одиночества

Представленная апробация программы показала, что системное использование методов, направленных на развитие внутренних ресурсов и снижение влияния факторов риска, способствует повышению психологической устойчивости специалистов и снижению симптомов выгорания. Полученные результаты подчеркивают необходимость дальнейшего внедрения комплексных междисциплинарных подходов в профессиональную поддержку специалистов социномических профессий для повышения их психоэмоциональной устойчивости и улучшения психического здоровья.

### **Литература**

Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. Москва: Юрайт, 2024.

- Гордеева, Т.О., Сычев, О.А., Осин, Е.Н., Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 1. С. 34–55.
- Духновский, С.В. Шкала субъективного переживания одиночества. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2007.
- Зверков, А.Г. Диагностика волевого самоконтроля: опросник ВСК // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. Москва: МГУ, 1990. С. 116–126.
- Орел, В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2005.
- Орел, В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Харьков: Гуманитарный центр, 2014.
- Осипова, А.А. Введение в теорию психокоррекции. Серия: Библиотека школьного психолога. Воронеж: МОДЭК, 2000.
- Сергеева, А.С., Кириллов, Б.А., Джумагулова, А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (ТПИ-RU) // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9. № 3. С. 138–154.

### Сведения об авторе

*Полина К. Вильдан*, аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6; *vildanpolina@gmail.com*

Vildan P.K.

### Approbation of an Experimental Psychocorrective Program to Counteract Burnout Syndrome in Socionomic Professions

*St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia*

Mental burnout is a pressing issue in modern clinical practice, significantly impacting the mental health of professionals and the quality of services they provide. Given increasing demands on the professional competence and emotional stability of social workers, identifying the factors contributing to burnout and developing effective preventive strategies are particularly important.

The purpose of this study was to present the results of testing a proprietary psychocorrective program to combat burnout in workers in socionomic professions.

Methods. The following diagnostic methods were used: the Maslach Burnout Inventory (MBI), adapted by N.E. Vodopyanova and E.S. Starchenkova; the Volitional Self-Control Questionnaire by A.G. Zverkov and E.V. Eidman; the Subjective Experience of Loneliness Scale (SEL) (S.V. Dukhnovsky); the TDO-P Dispo-

sitional Optimism Test (TDO-P) (T.O. Gordeeva, O.A. Sychev, E.N. Osin); and the TIPI-RU Brief Five-Factor Personality Inventory (TIPI-RU) (A.S. Sergeeva et al.). Participants were social workers (preschool and school teachers). The sample consisted of 13 women aged 35 to 53, with 10 to 29 years of work experience.

*Results.* An empirical test of the effectiveness of the experimental psychocorrectional program demonstrated positive changes in burnout indicators and personality traits among social workers after resource-development training.

*Conclusions.* The presented pilot study of the original psychocorrectional program demonstrated that the systematic use of methods aimed at developing internal resources and reducing the impact of risk factors contributes to increased psychological resilience and a reduction in burnout symptoms.

*Key words:* mental burnout, socioeconomic professions, catalysts of burnout, inhibitors of burnout, program approbation

*For citation:* Vildan, P.K. (2026). Approbation of an Experimental Psychocorrectional Program to Counteract Burnout Syndrome in Socioeconomic Professions. *New Psychological Research*, No. 1, 123–134. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_01\_06

## References

- Dukhnovskiy, S.V. (2007). *Scale of subjective experience of loneliness*. Yaroslavl: NPC “Psikhodiagnostika.”
- Gordeeva, T.O., Sychev, O.A., Osin, E.N. (2021). Diagnosis of dispositional optimism, validity, and reliability of the TDO-P questionnaire. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*, 18(1), 34–55.
- Orel, V.E. (2005). *Structural-functional organization and genesis of psychological burnout* (Doctoral dissertation). Yaroslavl.
- Orel, V.E. (2014). *Psychological burnout syndrome: myths and reality*. Kharkov: Humanitarian Center.
- Osipova, A.A. (2000). *Introduction to the theory of psychocorrection*. Voronezh: MODEK.
- Sergeeva, A.S., Kirillov, B.A., Dzhumagulova, A.F. (2016). Translation and adaptation of the brief five-factor personality questionnaire (TIPI-RU). *Ekspериментal'naya psikhologiya*, 9(3), 138–154.
- Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2024). *Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: practical guide*. Moscow: Yurait.
- Zverkov, A.G. (1990). Diagnostics of volitional self-control: VSK questionnaire. In *Practicum on psychodiagnosics. Psychodiagnosics of motivation and self-regulation* (pp. 116–126). Moscow: Moscow State University.

## Information about the author

Polina K. Vildan, PhD student, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 6, Makarova emb., St. Petersburg, Russia, 199034; [vildanpolina@gmail.com](mailto:vildanpolina@gmail.com)