

**Шмермбекк Людмила Георгиевна.**

Учащаяся в магистратуре Тольяттинского Государственного  
Университета, факультета Педагогики и Психологии.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ КРИЗИСНЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРОВ**

**Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь жизнестойкости и синдрома эмоционального выгорания сотрудников кризисных реабилитационных центров. Показано, что высокая жизнестойкость снижает риск выгорания и способствует эффективному преодолению профессионального стресса.

**Abstract.** The article examines the relationship between resilience and burnout syndrome of employees of crisis rehabilitation centers. It has been shown that high resilience reduces the risk of burnout and contributes to the effective overcoming of occupational stress.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, выгорание, синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание, сотрудники кризисных реабилитационных центров.

**Введение.** В современных условиях профессиональная деятельность специалистов помогающих профессий сопровождается высоким уровнем психологической нагрузки. Особенно это характерно для сотрудников кризисных реабилитационных центров, работа которых связана с постоянным взаимодействием с людьми, переживающими тяжелые жизненные ситуации, травматический опыт, насилие, утрату или социальную дезадаптацию. Подобная профессиональная среда требует высокой эмоциональной вовлеченности, эмпатии и ответственности, что нередко приводит к развитию

синдрома эмоционального выгорания. Одним из факторов, способных снижать вероятность развития эмоционального выгорания, является жизнестойкость личности. Жизнестойкость рассматривается как интегративное личностное качество, отражающее способность человека эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохранять психологическое равновесие и поддерживать активную жизненную позицию в условиях трудностей.

**Основная часть.** В концепции С. Мадди жизнестойкость рассматривается как структурная схема установок и навыков, которая позволяет человеку превращать изменения в окружающей действительности в возможности. По мнению С. Мадди, жизнестойкость помогает справляться с трудными жизненными ситуациями. Это также обеспечивает сохранение психического здоровья [2].

Жизнестойкость – это сложное образование со своей собственной структурой. В исследовании С. Мадди и С. Кобейса, жизнестойкость – это личностная характеристика, комплексная мера психического здоровья человека, которая отражает три жизненные позиции: вовлеченность, контроль и принятие риска [2].

Эмоциональное выгорание – динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, описанным Гансом Селье – основоположником учения о стрессе. В этом процессе проявляются все три фазы стресса: 1) нервное (тревожное) напряжение; 2) резистенция (сопротивление); 3) истощение [1].

Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова считают, что «выгорание феноменом личностной деформации, являющимся многомерным конструктом, включающим комплекс отрицательных психологических переживаний, которые связаны с долгосрочными, эмоционально насыщенными и сложными межличностными взаимодействиями с другими людьми. По мнению авторов, выгорание – это ответ на долговременные стрессы межличностных коммуникаций» [1, с. 145].

Жизнестойкость и эмоциональное выгорание концептуально противопоставлены: высокая жизнестойкость выступает как буфер против выгорания, позволяя индивидам мобилизовать ресурсы для преодоления стресса (С. Мадди). Теоретически, стабильные люди реже развивают симптомы выгорания, поскольку их ориентация на вовлеченность и контроль помогает поддерживать мотивацию и эффективность даже в условиях высокой нагрузки.

В исследовании И. В. Седовой выявлено, что низкая жизнестойкость приводит к пассивному избеганию проблем, что усиливает восприятие стресса как непреодолимого. Это усиливает компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение эффективности. Корреляционные исследования демонстрируют отрицательную связь между выносливостью и выгоранием. У индивидов с низкой жизнестойкостью риск выгорания в 2-3 раза выше. В профессиональных группах низкая способность преодолевать стрессы коррелирует с повышенным цинизмом и истощением [5].

Л. В. Токарская, А. В. Мальцев и Н. К. Голикова пришли к следующему выводу: выявлено наличие обратной связи истощения и деперсонализации со всеми компонентами жизнестойкости и с ней самой соответственно. Редукция имеет прямую корреляционную связь со всеми показателями жизнестойкости и с ней также. То есть чем выше показатели жизнестойкости, тем менее выражены признаки профессионального выгорания. У сотрудников с низким уровнем жизнестойкости в большей степени выражено профессиональное выгорание, у них чаще наблюдаются потеря интереса, позитивных чувств к окружающим, неудовлетворенность, отстраненность, снижение эмоциональной включенности, негативизм и циничность в выстраивании отношений, негативная оценка компетентности и результатов собственной деятельности [6].

По результатам анализа Н. Б. Лисовской, С. Б. Пашкиным и Г. Ю. Иконниковой выявлено, что у сотрудников с высоким уровнем жизнестойкости выше уровень планирования решения и ниже уровень эмоционального

истощения, редукции личных достижений, дистанцирования и бегства-избегания, чем у педагогов с низким уровнем жизнестойкости. Результаты корреляционного анализа показали, что сотрудники с высоким уровнем жизнестойкости при высоком уровне вовлечённости в рабочий процесс и высоком уровне положительной оценки своих сил и умений в меньшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, они контролируют свои чувства и эмоции, сильнее отдаются своему делу, чем педагоги с низким уровнем жизнестойкости [3].

А. Г. Продовикова и К. Д. Тендрякова выявили значимые обратные связи между компонентами синдрома эмоционального выгорания и компонентами смысложизненных ориентаций и жизнестойкости личности: чем выше общие показатели жизнестойкости и смысложизненных ориентаций, тем менее выражены проявления синдрома эмоционального выгорания. С развитием синдрома эмоционального выгорания меняется направленность личности: у специалиста снижается мотивация решения профессиональных задач, совместной продуктивной деятельности, он становится все более обеспокоен собственным благополучием, своими чувствами и притязаниями [4].

**Заключение.** Профессиональная деятельность сотрудников кризисных реабилитационных центров характеризуется высокой эмоциональной напряжённостью, постоянным взаимодействием с людьми, находящимися в сложных жизненных ситуациях, и значительной ответственностью за результаты помощи. Эти факторы повышают риск развития синдрома эмоционального выгорания у специалистов. Важным ресурсом профилактики данного состояния выступает жизнестойкость, которая способствует эффективному преодолению профессионального стресса, сохранению психологического благополучия и поддержанию профессиональной эффективности сотрудников.

На основе проведённого теоретического анализа можно сделать вывод о том, что жизнестойкость следует рассматривать как ключевой личностный ресурс, опосредующий развитие синдрома эмоционального выгорания у

сотрудников кризисных реабилитационных центров. Отмечается, что высокий уровень жизнестойкости способствует снижению вероятности формирования эмоционального выгорания и обеспечивает более конструктивное преодоление профессиональных стрессов за счёт использования активных стратегий совладания, осмысленности деятельности и сохранения внутреннего контроля. В этой связи жизнестойкость может быть интерпретирована как системообразующий компонент психологической устойчивости специалистов помогающих профессий, что обосновывает необходимость её целенаправленного изучения и развития в профессиональной среде.

### **Список литературы**

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 213 с.
2. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2015. – № 6 – С. 85-112.
3. Пашкин, С. Б. Взаимосвязь жизнестойкости и профессионального выгорания у педагогов / Н. Б. Лисовская, С. Б. Пашкин, Г. Ю. Иконникова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2022. – Выпуск 5. – С. 239-245.
4. Пиянзина, А. В. Жизнестойкость как условие психологического комфорта педагога / А. В. Пиянзина // Исследования молодых ученых : материалы LXXII Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2023 г.). – Казань : Молодой ученый, 2023. – С. 44-49.
5. Седова, И. В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у муниципальных служащих / И. В. Седова, Ю. Ю. Пантелеева // Universum: психология и образование. – 2025. – №11 (137). – С. 53-56.

6. Токарская, Л. В. Исследование профессионального выгорания и жизнестойкости женщин-педагогов / Л. В. Токарская, А. В. Мальцев, Н. К. Голикова // Педагогическое образование в России. – 2025. – №2. – С. 317-326.

7.

#### References

1. Vodopyanova, N.E. Psychodiagnostics of stress/N.E. Vodopyanova. - St. Petersburg: Peter, 2009. - 213 s.
2. Muddy, S. Meaning formation in decision-making processes/S. Muddy//Psychological journal. – 2015. - NO. 6 - S. 85-112.
3. Pashkin, S. B. The relationship between resilience and professional burnout among teachers/N. B. Lisovskaya, S. B. Pashkin, G. Yu. Ikonnikova//Herzen readings: psychological research in education. – 2022. - Issue 5. – С. 239-245.
4. Piyanzina, A.V. Resilience as a condition for the psychological comfort of a teacher/A.V. Piyanzin//Research of young scientists: materials LXXII International. scientific. conf. (Kazan, December 2023). - Kazan: Young scientist, 2023. - S. 44-49.
5. Sedova, I.V. The relationship between resilience and emotional burnout in municipal employees/I.V. Sedov, Yu. Yu. Panteleev//Universum: psychology and education. – 2025. – №11 (137). - S. 53-56.
6. Tokarskaya, L.V. Study of professional burnout and resilience of women teachers/L.V. Tokarskaya, A.V. Maltsev, N.K. Golikova//Pedagogical education in Russia. – 2025. – №2. – С. 317-326.