

Научная статья / Research Article
<https://doi.org/10.11621/npj.2025.0203>
УДК/UDC 159.9.072; 159.922.2

■ Специфические аспекты профессионального психологического благополучия социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов военных конфликтов и членов их семей

Ю.П. Зинченко^{1,2}, Л.А. Шайгерова¹, О.В. Ваханцева^{1,2}✉, А.Ю. Евдокимов^{1,3}

¹ Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация

² Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

³ Государственный фонд «Защитники Отечества», Москва, Российская Федерация

✉ vakhanceva@mail.ru

РЕЗЮМЕ

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поддержания профессиональной эффективности социальных работников, осуществляющих персональное сопровождение ветеранов военных конфликтов и членов их семей. Учитывая высокий риск такой деятельности для психического здоровья и благополучия самих специалистов, своевременная диагностика может способствовать предотвращению ее негативных последствий, в том числе профилактике эмоционального выгорания.

Цель. Диагностика уровня и специфики выгорания, исследование его связи с негативными эмоциональными состояниями и источниками воспринимаемой социально-психологической поддержки и поиск его предикторов у социальных работников.

Выборка. Социальные работники (N = 62) в возрасте от 20 до 66 лет, из них 6 мужчин.

Методы. Опросник эмоционального выгорания (СВІ), Шкалы депрессии, тревожности и стресса (DASS-21), Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки (MSPSS), Оценка способов совладания с негативными эмоциональными состояниями.

Результаты. У респондентов уровень личностного выгорания значимо выше, чем уровень профессионального выгорания и выгорания, связанного с подопечными. Уровень всех трех типов выгорания прямо связан с показателями депрессии, тревожности и стресса. Выгорание, связанное с клиентами, обратно слабо связано с воспринимаемой социально-психологической поддержкой. Выявлены различные виды деятельности, которые чаще всего помогают справиться с негативными эмоциями, их связь с выгоранием и предиктор выгорания.

Выводы. Превалирование у социальных работников личностного выгорания над другими типами позволяет предположить, что мотивация на оказание помощи целевым категориям защищает их от профессионального выгорания и выгорания, связанного с подопечными. Из источников поддержки наиболее важный вклад в снижение выгорания вносят семья и друзья, а эффективными способами совладания оказались просмотр информации в интернете, погружение в работу, занятия спортом, просмотр фильмов и сон. Единственным предиктором выгорания выступает стресс, что подчеркивает необходимость его профилактики на индивидуальном, и особенно на организационном уровнях.

Ключевые слова: психологическое благополучие, профессиональное здоровье, социальные работники, эмоциональное выгорание, депрессия, тревожность, стресс, социально-психологическая поддержка, способы совладания

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке проекта Российской Федерацией в лице Минобрнауки России, соглашение № 075-15-2024-526.

Для цитирования: Зинченко, Ю.П., Шайгерова, Л.А., Ваханцева, О.В., Евдокимов, А.Ю. (2025). Специфические аспекты профессионального психологического благополучия социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов военных конфликтов и членов их семей. *Национальный психологический журнал*, 20(2), 37–52. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0203>

Specific Aspects of Professional Psychological Well-Being of Social Workers Providing Support to Veterans of Military Conflicts and Their Family Members

Yuriy P. Zinchenko^{1,2}, Ludmila A. Shaigerova¹, Olga V. Vakhantseva^{1,2} , Alexey Yu. Evdokimov^{1,3}

¹ Federal Scientific Centre of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

² Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

³ Defenders of the Fatherland State Foundation, Moscow, Russian Federation

 vakhanceva@mail.ru

ABSTRACT

Background. The relevance of the study is determined by the need to maintain the professional effectiveness of social workers who provide personalized support to veterans of military conflicts and their family's veterans of military conflicts and their families. Given the high risk of such activities for the mental health and well-being of professionals themselves, timely diagnosis can help prevent its negative consequences, including the prevention of emotional burnout.

Objective. Diagnosis of the level and specificity of burnout, investigation of its connection with negative emotional states and sources of perceived socio-psychological support and search for its predictors in social workers.

Study Participants. Social workers (N = 62) aged between 20 and 66 years, of whom 6 were male.

Methods. The Copenhagen Burnout Inventory (CBI), Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-21), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Assessing ways of coping with negative emotional states.

Results. The level of personal burnout in respondents is significantly higher than the level of professional burnout and burnout related to clients. The levels of all three types of burnout are directly related to measures of depression, anxiety, and stress. Client-related burnout is inversely weakly related to perceived social support. Different types of activities that most often help to cope with negative emotions, their relationship with burnout and burnout predictor were identified.

Conclusions. The prevalence of personal burnout among social workers over other types suggests that motivation to help target categories protects them from professional burnout and burnout related to clients. Of the sources of support, family and friends were the most important contributors to burnout reduction, and browsing the Internet, immersing oneself in work, exercising, watching movies, and sleeping were found to be effective coping techniques. The only predictor of burnout is stress, which emphasizes the necessity of its prevention at the individual and especially at the organizational level.

Keywords: psychological well-being, professional health, social workers, emotional burnout, depression, anxiety, stress, social support, coping techniques

Funding. The study has been supported by The Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, project No. 075-15-2024-526.

For citation: Zinchenko, Yu.P., Shaigerova, L.A., Vakhantseva, O.V., Evdokimov, A.Yu. (2025). Specific aspects of professional psychological well-being of social workers providing support to veterans of military conflicts and their family members. *National Psychological Journal*, 20(2), 37–52. <https://doi.org/10.11621/npj.2025.0203>

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность социальных работников, миссия которых заключается в комплексном персональном сопровождении ветеранов и членов семей участников военных конфликтов, в том числе погибших, заключается в содействии целевым категориям в получении различных видов социальной помощи (в социальной адаптации, ресоциализации, обучении и трудоустройстве демобилизованных военнослужащих; в оформлении необходимых документов; помощь членам семей в поиске пропавших без вести родственников), а также медицинской и психологической помощи. Важной составляющей работы специалистов с ветеранами становится оказание помощи их близким, которые нуждаются

в меньшей заботе и внимании, чем сами участники военных действий. От специалистов ожидается чуткое реагирование и сопровождение как бывшего военнослужащего, так и членов его семьи в непростом процессе воссоединения с семьей. Выполнение всех этих задач часто выходит за рамки обычного рабочего дня. В контексте проблемы реабилитации категория таких социальных работников представляет важный научный и практический интерес, во-первых, в связи с их глубокой погруженностью в решение задачи комплексного восстановления и реинтеграции в социум ветеранов и участников боевых действий и их близких, а во-вторых, в связи с тем, что собственное психическое здоровье и психологическое благополучие специалистов может быть поставлено под угрозу в результате ежедневного столкновения с травмами и горем людей и возможной нехватки внешних и внутренних ресурсов как для оказания помощи другим, так и для совладания со своими переживаниями.

В своей работе социальные работники, осуществляющие сопровождение ветеранов и членов их семей, решают те же задачи, что и все социальные работники, основные требования к профессии которых связаны с умением оказания или организации помощи людям в трудных жизненных ситуациях различного рода (Rantonen et al., 2017). Соцработники, как правило, сталкиваются с чрезмерной нагрузкой, ненормированным рабочим днем; порой им приходится оказывать услуги, не требующие специальной квалификации, но одновременно с этим они должны обладать обширными профессиональными знаниями и психологическими компетенциями, позволяющими решать комплексные задачи и взаимодействовать с людьми разного возраста, культуры и социального положения (Bloeser, Bausman, 2020). В силу различных причин специфика психологических аспектов социальной работы широко представлена в западных публикациях, но остается без должного внимания в отечественных исследованиях. Показано, что к общим негативным последствиям профессиональной деятельности социальных работников относятся снижение продуктивности (Bui et al., 2021; Smeds et al., 2020), уменьшение вовлеченности в деятельность организации (Savaya et al., 2021), склонность к нарушениям трудовой дисциплины (Hakanen, Schaufeli, 2012), презентеизм, выражающийся в намерении приходить на работу, несмотря на проблемы со здоровьем (Beder, Postiglione, 2013), усталость от сострадания к подопечным (Alshammari, Alboliteeh, 2023), повышенный риск вторичной травматизации (Kinman et al., 2020; Miller, Grise-Owens, 2022; Maddock, 2024), трансформации идентичности, мировоззрения и духовности (Jimenez-Gomez et al., 2021), а также риск возникновения психических расстройств (Buscariolli et al., 2018; Lidwall et al., 2018; Rantonen et al., 2017).

Помимо рисков, общих для профессиональной деятельности в сфере социальной работы, психическое здоровье социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов и членов их семей, подвержено дополнительному воздействию, характерному для представителей различных специальностей, оказывающих помощь ветеранам и участникам боевых действий, членам их семей, другим категориям, пострадавшим от военных действий, катастроф и чрезвычайных ситуаций. Помимо социальных работников, с высоким уровнем стресса, значительным эмоциональным напряжением во время работы и его последствиями сталкивается медицинский персонал, работающий с ветеранами (Freeman et al., 2020; Lara-Cinisomo et al., 2019) и членами их семей (Beder, Postiglione, 2013), сотрудники центров временного размещения, психологи и спасатели (Jimenez-Gomez et al., 2021; Yoon, Choi, 2019). Источниками стресса для специалистов становятся не только ежедневный контакт с людьми, пережившими телесную или психическую травму (Beder, Postiglione, 2013), но и необходимость учета демографических и культурных различий, стигматизация пострадавшего населения в отношении возникающих проблем с психическим здоровьем и обращения за психологической и психотерапевтической помощью, сложная навигация и координация оказания разнообразных услуг (Shudofsky, Mattetson, 2021). В связи с особенностями профессиональной деятельности специалисты сами нуждаются в систематической методической поддержке и психологической помощи как для успешного выполнения профессиональных обязанностей, так и для профилактики негативного влияния выполняемой деятельности на их психическое здоровье.

Психологическое благополучие, качество жизни и профессиональная успешность специалистов помогающих профессий закономерно наиболее часто рассматривается через призму феномена выгорания (Водопьянова, Старченкова, 2008; Тимофеева, 2023; Ahmed et al., 2023; Kang et al., 2019; Kerrissey et al., 2022; Nielsen et al., 2023; Williams et al., 2020). Термин «выгорание» в контексте профессиональной деятельности был предложен в 1974 году американским клиническим психологом Гербертом Фрейденбергом (Freudenberger, 1974) в связи с неудачами, износом или истощением в результате чрезмерных требований к ресурсам человека, который работает слишком много, долго или интенсивно. Как известно, в те же годы представления о феномене выгорания были популяризированы Кристиной Маслач, которая выделила разные типы выгорания, а именно, эмоциональное истощение, деперсонализацию и уменьшение личных достижений (Maslach, 1976), оказывающие влияние на физиологические процессы, эмоциональное состояние, познавательные процессы и поведение (Maslach et al., 2001). С того времени проведено множество исследований в области выгорания и предложены разные варианты его определения, ракурсы рассмотрения, выделены различные аспекты и типы. На одну из предложенных типологий, выделяющую три типа эмоционального выгорания — личностное, профессиональное и связанное с клиентами (пациентами, подопечными), мы опираемся в нашем исследовании (Borritz et al., 2006; Kristensen et al., 2005). Выбор данной типологии, а также разработанной ее авторами методики (СВІ) обусловлен, во-первых, тем, что она фокусируется именно на истощении, в отличие от концепции Маслач, где одним из важнейших аспектов является деперсонализация, а во-вторых, уделяет особое внимание работе с клиентами (подопечными, пациентами, учениками, покупателями и т.д.), а также работе с коллегами, чрезвычайно важной составляющей в деятельности социальных работников.

Психологическое благополучие и психическое здоровье специалистов являются необходимыми условиями эффективной работы и качества оказываемой помощи. Исследования показывают, что если социальным работникам с высоким уровнем тревожности, депрессии или стресса оказать своевременную поддержку, направленную на снижение эмоционального истощения и осознание личных достижений, то у них повысится уровень психологического благополучия и производительность труда (Maddock, 2024).

Дальнейшие исследования, направленные на изучение выгорания и других негативных эмоциональных состояний у специалистов, работающих с ветеранами боевых действий и их близкими, а также с членами семей погибших или пропавших без вести во время выполнения боевых задач, важны для разработки более эффективных методов профилактики, поиска четких и конкретных факторов, влияющих на психологическое состояние, посредством воздействия на которые можно было бы уменьшить негативное влияние условий профессиональной деятельности на качество выполняемой работы, психическое здоровье и психологическое благополучие.

ЦЕЛЬ

Исследование направлено на диагностику уровня и специфики выгорания, его связи с негативными эмоциональными состояниями и источниками воспринимаемой социально-психологической поддержки и поиск его предикторов и возможных ресурсов у социальных работников, оказывающих помощь ветеранам боевых действий и членам их семей. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: выявить уровень эмоционального выгорания, определить степень выраженности разных типов выгорания, проверить наличие взаимосвязи между выгоранием и негативными эмоциональными состояниями, выявить связь между различными типами выгорания и различными источниками воспринимаемой социально-психологической поддержки, определить связь типов выгорания с разными способами совладания и проверить, имеются ли среди исследуемых показателей предикторы выгорания, на которые можно опираться в его профилактике.

ВЫБОРКА

В исследовании приняли участие 62 социальных работника, осуществляющих сопровождение ветеранов военных конфликтов и членов их семей, из двух региональных отделений в возрасте от 20 до 66 лет ($M = 43,1$; $SD = 10,07$), из них 6 (9,7%) мужчин. Большинство участников исследования (67%) на момент проведения исследования работали с целевыми категориями немногим более одного года и имеют преимущественно экономическое и юридическое образование.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялись Опросник эмоционального выгорания (СБИ), Шкалы депрессии, тревожности и стресса (DASS-21), Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки (MSPSS), оценка способов совладания с негативными состояниями.

Опросник эмоционального выгорания (СБИ) (Kristensen et al., 2005). Данный инструмент был разработан для оценки уровня профессионального выгорания в рамках проекта PUMA (Project on Burnout, Motivation and Job Satisfaction) и адаптирован на русском языке (Ваханцева и др. (в печати)). Опросник включает в себя три шкалы: личностное выгорание, профессиональное выгорание и выгорание, связанное с клиентами.

Шкалы депрессии, тревожности и стресса (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21): краткая версия (Lovibond, Lovibond, 1995; Zinchenko et al., 2021). Посредством шкал измеряются негативные эмоциональные состояния (депрессия, тревожность и стресс). Шкала депрессии оценивает дисфорию, безнадежность, девальвацию жизни, самоуничтожение, отсутствие интереса к происходящему. Шкала тревожности оценивает вегетативное возбуждение, воздействие на скелетные мышцы, ситуационную тревогу и субъективное переживание тревожного аффекта. Шкала стресса чувствительна к уровням хронического неспецифического возбуждения и оценивает трудности расслабления, нервное возбуждение, легкое возбуждение, раздражительность и перенапряжение.

Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) (Ausín et al., 2020; Zimet et al., 1988). Методика предназначена для оценки восприятия респондентами социально-психологической поддержки от трех важнейших источников и включает в себя три субшкалы — воспринимаемая поддержка со стороны значимых других, семьи и друзей, а также измеряет общий уровень воспринимаемой поддержки.

Оценка способов совладания с негативными состояниями (Ушков и др., 2020). Методика содержит перечень из 13 возможных способов совладания с негативными эмоциональными состояниями, частота применения которых оценивается респондентом от 1 (никогда не помогает) до 5 (всегда помогает). Перечень включает конструктивные способы (занятия спортом, прогулки), нейтральные (просмотр фильмов, сериалов) и деструктивные копинги (употребление алкоголя, курение и др.).

Для анализа результатов использовался статистический пакет SPSS 23.0 для Windows.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При помощи критерия Колмогорова — Смирнова было выявлено, что распределение оценок по многим шкалам значительно отличается от нормального, в связи с чем были использованы непараметрические статистические критерии.

При обработке и анализе результатов полученные в двух региональных отделениях данные были объединены, так как ни для одной из шкал, ни по одному из рассматриваемых показателей не обнаружено значимых различий при сравнении показателей между двумя группами респондентов (критерий Манна — Уитни для двух независимых выборок).

В Таблице 1 приведены средние значения и стандартные отклонения по трем шкалам (типам выгорания) Опросника эмоционального выгорания (СВІ). Авторы опросника СВІ определяют результат по каждой из шкал больше 50% из 100% возможных баллов как сильную степень выгорания (Borritz et al., 2006). Сильная степень личностного выгорания отмечается у 16,1%, профессионального — у 9,7%, и выгорания, связанного с клиентами, — у 12,9% респондентов.

Таблица 1

Средние значения и стандартные отклонения по шкалам выгорания у социальных работников (СВІ), %

Тип выгорания (СВІ)	М, %	SD
Личностное	27,1	22,43
Профессиональное	22,1	18,08
Связанное с клиентами (подопечными)	24,3	20,91

Table 1

Mean and standard deviations of three types of burnout in social workers (СВІ), %

Type of burnout (СВІ)	М, %	SD
Personal burnout	27.1	22.43
Work-related burnout	22.1	18.08
Client-related burnout	24.3	20.91

При помощи критерия Вилкоксона было выявлено, что уровень личностного выгорания у респондентов значительно выше двух других типов выгорания — профессионального ($W = 3,095$; $p = 0,002$) и связанного с клиентами ($W = 1,990$; $p = 0,042$).

При помощи коэффициента корреляции Спирмена выявлено, что показатели всех типов выгорания прямо связаны статистически значимыми связями средней и высокой силы (r — от 0,46 до 0,65) с негативными эмоциональными состояниями — показателями депрессии, тревожности и стресса (Таблица 2).

Таблица 2

Корреляции между оценками по шкалам Опросника эмоционального выгорания (СВІ) и Шкалами депрессии, тревожности и стресса (DASS-21)

Типы выгорания		Шкалы DASS-21		
		Депрессия	Тревожность	Стресс
Личностное выгорание	r	0,571	0,567	0,521
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Профессиональное выгорание	r	0,563	0,535	0,457
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Выгорание, связанное с клиентами	r	0,647	0,641	0,589
	p	<0,001	<0,001	<0,001

Table 2

Relationships between CBI and DASS-21 scales scores

Types of burnout		DASS-21 indicators		
		Depression	Anxiety	Stress
Personal burnout	r	0.571	0.567	0.521
	p	<0.001	<0.001	<0.001
Work-related burnout	r	0.563	0.535	0.457
	p	<0.001	<0.001	<0.001
Client-related burnout	r	0.647	0.641	0.589
	p	<0.001	<0.001	<0.001

При помощи коэффициента корреляции Спирмена были проверены связи между тремя типами выгорания и воспринимаемой социально-психологической поддержкой от различных источников (семьи, друзей и значимых других).

Выявлена значимая, хотя и слабая, обратная связь показателя по шкале выгорания, связанного с клиентами, с уровнем воспринимаемой поддержки со стороны семьи ($r = -0,258$; $p = 0,043$) и друзей ($r = -0,260$; $p = 0,042$), тогда как связи воспринимаемой поддержки с личностным и профессиональным типами выгорания не обнаружены (Таблица 3).

Таблица 3

Корреляции между показателями по шкалам CBI и MSPSS

Шкала CBI		Шкала MSPSS		
		Поддержка от семьи	Поддержка от друзей	Поддержка от значимых других
Личностное выгорание	r	-0,154	-0,236	-0,081
	p	0,231	0,065	0,533
Профессиональное выгорание	r	-0,156	-0,209	-0,115
	p	0,225	0,103	0,375
Выгорание, связанное с клиентами	r	-0,258	-0,260	-0,177
	p	0,043	0,042	0,168

Table 3

The relationship between the indicators on the scales of the CBI and MSPSS

CBI		MSPSS		
		Family	Friends	Significant others
Personal burnout	r	-0.154	-0.236	-0.081
	p	0.231	0.065	0.533
Work-related burnout	r	-0.156	-0.209	-0.115
	p	0.225	0.103	0.375
Client-related burnout	r	-0.258	-0.260	-0.177
	p	0.043	0.042	0.168

Анализ видов деятельности, которые чаще всего помогают социальным работникам справиться с негативными эмоциями, позволил обнаружить статистически значимые связи перечисленных способов совладания с разными типами выгорания (Таблица 4).

Таблица 4

Корреляции между показателями по шкалам СВИ и способами совладания

Способ совладания		Тип выгорания		
		Личностное	Профессиональное	Связанное с клиентами
Общение с членами семьи	r	-0,280	-0,299	-0,304
	p	0,027	0,018	0,016
Общение с друзьями	r	-0,369	-0,280	-0,216
	p	0,003	0,028	0,092
Просмотр информации в Интернете	r	-0,254	-0,130	-0,321
	p	0,046	0,314	0,011
Чтение книг, журналов	r	-0,196	-0,164	-0,182
	p	0,128	0,201	0,157
Домашние животные	r	0,097	0,121	-0,015
	p	0,452	0,351	0,909
Погружение в работу	r	-0,397	-0,384	-0,422
	p	0,001	0,002	0,001
Курение	r	0,216	0,387	0,403
	p	0,092	0,002	0,001
Еда	r	0,008	-0,031	-0,077
	p	0,950	0,810	0,550
Занятия спортом	r	-0,185	-0,234	-0,253*
	p	0,149	0,067	0,047
Прогулки	r	-0,183	-0,110	-0,142
	p	0,154	0,393	0,269
Просмотр фильмов, сериалов	r	-0,128	-0,082	-0,252
	p	0,320	0,527	0,048
Музыка	r	-0,080	-0,068	-0,144
	p	0,534	0,601	0,265
Сон	r	-0,152	-0,176	-0,254
	p	0,239	0,171	0,046

Table 4

The relationship between indicators of the CBI scales and coping methods

Coping methods		CBI		
		Personal burnout	Work-related burnout	Client-related burnout
Communication with family	r	-0.280	-0.299	-0.304
	p	0.027	0.018	0.016
Communication with friends	r	-0.369	-0.280	-0.216
	p	0.003	0.028	0.092
Internet browsing	r	-0.254	-0.130	-0.321
	p	0.046	0.314	0.011
Reading books and magazines	r	-0.196	-0.164	-0.182
	p	0.128	0.201	0.157
Pets	r	0.097	0.121	-0.015
	p	0.452	0.351	0.909
Immersion in work	r	-0.397	-0.384	-0.422
	p	0.001	0.002	0.001
Smoking	r	0.216	0.387	0.403
	p	0.092	0.002	0.001
Food	r	0.008	-0.031	-0.077
	p	0.950	0.810	0.550

Exercise	r	-0.185	-0.234	-0.253
	p	0.149	0.067	0.047
Walking	r	-0.183	-0.110	-0.142
	p	0.154	0.393	0.269
Watching movies, TV series	r	-0.128	-0.082	-0.252
	p	0.320	0.527	0.048
Music	r	-0.080	-0.068	-0.144
	p	0.534	0.601	0.265
Sleeping	r	-0.152	-0.176	-0.254
	p	0.239	0.171	0.046

Обнаружено, что личностное выгорание обратно связано с общением с членами семьи и с друзьями, просмотром информации в интернете и погружением в работу. Профессиональное выгорание также обратно связано с общением с семьей и с друзьями, и с погружением в работу, и прямо связано с курением. От выгорания, связанного с клиентами, респондентов защищает наиболее широкий спектр конструктивных и нейтральных копингов: общение с семьей, просмотр информации в интернете, погружение в работу, занятия спортом, просмотр фильмов и сериалов и сон, а курение, напротив, прямо связано с данным типом выгорания.

Далее, в качестве возможных предикторов выгорания были рассмотрены уровни депрессии, тревожности и стресса и степень воспринимаемой поддержки от значимых других, семьи и друзей. В Таблице 5 приведены параметры полученных моделей.

Таблица 5

Параметры моделей линейной регрессии для разных типов выгорания

Вероятный предиктор	Итог	B	SE	β	t	p	Доверительный интервал 95%	
							Нижняя граница	Верхняя граница
(Константа)		6,850	14,156		0,484	0,630	-21,520	35,219
Депрессия	Личностное выгорание $R^2 = 0,518$; $F(6, 56) = 9,860$ $p < 0,001$	0,506	0,438	0,201	1,155	0,253	-0,372	1,384
Тревожность		0,624	0,653	0,167	0,955	0,344	-0,685	1,934
Стресс		0,954	0,565	0,377	2,088	0,047	0,179	2,086
Поддержка от семьи		-2,482	3,409	-0,132	-0,728	0,470	-9,313	4,349
Поддержка от друзей		-0,548	2,046	-0,032	-0,268	0,790	-4,648	3,552
Поддержка от других		4,120	2,901	0,222	1,420	0,161	-1,693	9,933
(Константа)		13,375	11,886		1,125	0,265	-10,444	37,194
Депрессия	Профессиональное выгорание $R^2 = 0,477$; $F(6, 156) = 8,376$ $p < 0,001$	-0,085	0,368	-0,042	-0,230	0,819	-0,821	0,652
Тревожность		0,875	0,549	0,291	1,594	0,117	-0,225	1,974
Стресс		0,929	0,474	0,456	2,159	0,045	0,021	1,880
Поддержка от семьи		-1,707	2,862	-0,113	-0,596	0,553	-7,442	4,029
Поддержка от друзей		-0,479	1,718	-0,035	-0,279	0,781	-3,9211	2,963
Поддержка от других		1,759	2,435	0,118	0,722	0,473	-3,122	6,639
(Константа)		23,899	14,724		1,623	0,110	-5,608	53,407
Депрессия	Выгорание, связанное с клиентами $R^2 = 0,401$; $F(6, 56) = 6,128$ $p < 0,001$	-0,252	0,455	-0,107	-0,553	0,582	-1,165	0,661
Тревожность		0,021	0,680	0,006	0,030	0,976	-1,341	1,383
Стресс		1,523	0,588	0,646	2,592	0,012	0,345	2,701
Поддержка от семьи		-3,203	3,545	-0,183	-0,903	0,370	-10,308	3,902
Поддержка от друзей		-1,560	2,128	-0,097	-0,733	0,467	-5,824	2,705
Поддержка от других		2,640	3,017	0,153	0,875	0,385	-3,406	8,686

Table 5
Parameters of linear regression models for different types of burnout

Predictor	Outcome	Unstan- dardized	SE	Stan- dardized	t	p	95% Confidence Interval	
							Lower	Upper
(Intercept)		6.850	14.156		0.484	0.630	-21.520	35.219
Depression	Personal burnout $R^2 = 0.528$; $F(6, 56) = 9.860$ $p < 0.001$	0.506	0.438	0.201	1.155	0.253	-0.372	1.384
Anxiety		0.624	0.653	0.167	0.955	0.344	-0.685	1.934
Stress		0.954	0.565	0.377	2.088	0.047	0.179	2.086
Support from family		-2.482	3.409	-0.132	-0.728	0.470	-9.313	4.349
Support from friends		-0.548	2.046	-0.032	-0.268	0.790	-4.648	3.552
Support from others		4.120	2.901	0.222	1.420	0.161	-1.693	9.933
(Intercept)			13.375	11.886		1.125	0.265	-10.444
Depression	Work-related burnout $R^2 = 0.477$; $F(6, 156) = 8.376$ $p < 0.001$	-0.085	0.368	-0.042	-0.230	0.819	-0.821	0.652
Anxiety		0.875	0.549	0.291	1.594	0.117	-0.225	1.974
Stress		0.929	0.474	0.456	2.159	0.045	0.021	1.880
Support from family		-1.707	2.862	-0.113	-0.596	0.553	-7.442	4.029
Support from friends		-0.479	1.718	-0.035	-0.279	0.781	-3.9211	2.963
Support from others		1.759	2.435	0.118	0.722	0.473	-3.122	6.639
(Intercept)			23.899	14.724		1.623	0.110	-5.608
Depression	Client-related burnout $R^2 = 0.401$; $F(6, 56) = 6.128$ $p < 0.001$	-0.252	0.455	-0.107	-0.553	0.582	-1.165	0.661
Anxiety		0.021	0.680	0.006	0.030	0.976	-1.341	1.383
Stress		1.523	0.588	0.646	2.592	0.012	0.345	2.701
Support from family		-3.203	3.545	-0.183	-0.903	0.370	-10.308	3.902
Support from friends		-1.560	2.128	-0.097	-0.733	0.467	-5.824	2.705
Support from others		2.640	3.017	0.153	0.875	0.385	-3.406	8.686

Выявлено, что все три типа выгорания объясняются уровнем стресса (Рисунок 1). Доля объясняемой дисперсии составляет от 40,1% до 52,8%.



Рисунок 1

Предиктор выгорания

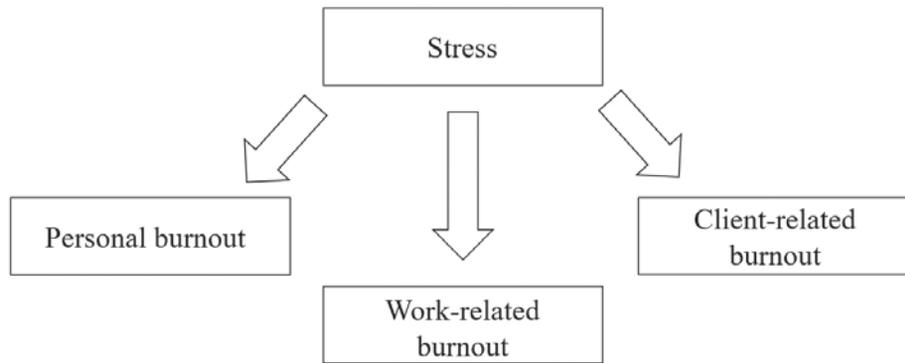


Figure 1

Predictor of burnout

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что из трех типов выгорания у респондентов наиболее выражено личностное выгорание, что может быть связано с высокой эмоциональной вовлеченностью и личным переживанием травмирующих обстоятельств, с которыми пришлось столкнуться их подопечным. На определенном этапе деятельности может происходить идентификация специалистов помогающих профессий с целевыми категориями. Отмечается в частности, что социальная работа и военная служба, несмотря на внешние колоссальные различия, находят точки соприкосновения в глубинных ценностях: преданность общему делу, готовность жертвовать личным благом ради других людей и стремление к миру, основанному на справедливости и безопасности (Shudofsky, Mattetson, 2021). Можно предположить, что внутренняя мотивация, направленная на оказание всесторонней помощи, характерная для социальных работников, в какой-то мере защищает их от профессионального выгорания и выгорания, связанного с клиентами, однако, она в меньшей степени позволяет предотвратить личностное выгорание, которое скорее затрагивает личные аспекты психологического благополучия человека, нежели его отношение к выполнению профессиональных обязанностей и профессиональное психологическое благополучие.

При этом обнаружено, что выгорание каждого из трех типов сопряжено с ухудшением всех рассматриваемых показателей эмоционального состояния, что проявляется в повышенных показателях депрессии, тревожности и стресса у респондентов с ростом показателей выгорания. Выявленная прямая связь всех рассматриваемых аспектов выгорания с уровнем депрессии, тревожности и стресса свидетельствует о том, что эмоциональное выгорание становится для человека тяжелым и всеобъемлющим бременем, негативно сказываясь на психологическом благополучии и качестве жизни. Полученные результаты подтверждают, что выгорание не является изолированным феноменом, а представляет собой сложный конструкт, связанный с различными аспектами психологического благополучия и психического здоровья человека.

В том, что касается возможных внешних ресурсов, воспринимаемая социально-психологическая поддержка от двух важнейших источников (семьи и друзей) может выступить защитным фактором от выгорания, связанного с клиентами, что проявляется в более низких показателях данного типа выгорания у социальных работников, чувствующих такую поддержку. Несмотря на то, что использованный статистический метод (корреляционный анализ) не позволяет говорить о причинно-следственной связи между восприятием социально-психологической поддержки и выгоранием, мы полагаем, что именно восприятие поддержки в случае обнаружения значимой связи препятствует выгоранию, а не меньшая степень выгорания приводит к большему восприятию поддержки. Данное предположение будет проверено в последующих исследованиях, на более широкой выборке специалистов. В случае же личностного и профессионального выгорания восприятия поддержки от каких-либо групп оказывается недостаточно для их профилактики. Можно предположить, что данные типы выгорания связаны скорее с внутренними ресурсами самого специалиста, и поддержка из внешних источников, хотя и важна, но не может в полной мере компенсировать внутренние дефициты. В частности, показано, что профессиональное выгорание значимо прямо связано с конфликтом «семья — работа» (Allgood et al., 2024), то есть осознанием специалистом того, что его работа отнимает у него ресурсы для полноценного выполнения семейной роли.

С большей вероятностью профилактическими мерами против профессионального выгорания может выступить грамотная организация труда, а также благоприятный климат на рабочем месте, обеспечивающий психологическую безопасность в организационном контексте, которая, в свою очередь уменьшает вероятность профессиональных ошибок и нежелательных ситуаций, повышает удовлетворенность работой и снижает риск выгорания у сотрудников (Hirvikallio et al., 2024).

В случае личностного выгорания важную роль может сыграть возможность получения психологической поддержки и участия в специальных мероприятиях, направленных на профилактику психического здоровья. Показана, в частности, роль программ осознанной медитации, специально предназначенных для сотрудников, работающих с ветеранами в госпитале, в повышении стрессоустойчивости в сложных профессиональных ситуациях и в улучшении состояния их здоровья в целом (Freeman et al., 2020). Таким образом, важно создавать условия для регулярного отдыха и восстановления, профессионального развития и обучения методам самопомощи.

В том, что касается способов совладания, полученные результаты показывают, что социальные работники, активно поддерживающие общение с семьей и друзьями, вовлеченные в свою работу и уделяющие внимание разнообразному отдыху и своему здоровью, менее подвержены различным формам выгорания. Обнаружение прямой связи между эмоциональным выгоранием и курением как способом совладания с негативными эмоциями указывает на необходимость разработки и внедрения программ поддержки, направленных на продвижение здоровых и конструктивных стратегий преодоления негативного влияния профессиональной деятельности на здоровье. Можно предположить, что погружение в работу, наиболее сильно связанное обратно со всеми тремя типами выгорания, отражает высокую внутреннюю мотивацию специалистов, которая защищает социальных работников от эмоционального выгорания в целом на данном этапе их профессиональной деятельности. Необходимо помнить, что кандидаты на данную позицию проходят тщательный отбор и изначально мотивированы на работу с целевыми категориями. Подобный энтузиазм действительно может позволять человеку справляться с повышенной нагрузкой без признаков эмоционального выгорания до определенного момента. Так как большинство респондентов на момент проведения исследования работали в данной позиции немногим более года, нельзя с уверенностью утверждать, что спустя определенное время чрезмерное погружение в работу не приведет к повышенным рискам для выполняемой деятельности и психологического благополучия. Регулярный мониторинг и своевременная профилактика эмоционального выгорания позволят отследить и предотвратить негативное влияние выполняемой работы на эффективность деятельности и психическое здоровье.

В том, что касается предикторов выгорания, единственным достоверным его предвестником из всех рассмотренных показателей оказался уровень стресса, который способен предсказать все три аспекта выгорания. Следует отметить, что ни уровень депрессии, ни уровень тревожности, ни другие рассматриваемые показатели не являются, в соответствии с полученными результатами, предикторами выгорания, в связи с чем для разработки профилактических мер представляется критически важным своевременный мониторинг у специалистов именно уровня стресса и создание условий для его профилактики. Интегрированному управлению стрессом, разработке новых концептуальных подходов к работе со стрессом и практическим методам традиционно уделяется важное место в отечественной психологии труда (Леонова, 2007). Стрессоустойчивость может выступить важным внутренним ресурсом как для профилактики эмоционального выгорания социальных работников, так и для успешного выполнения ими многозадачных профессиональных обязанностей. Показано, что люди, способные эффективно мобилизовать внутренние ресурсы в стрессовых ситуациях, перераспределяют усилия в пользу сложных задач, сохраняя высокую эффективность, тогда как люди с низкой устойчивостью к стрессу уделяют больше внимания простым задачам, не оставляя ресурсов для сложных видов деятельности (Леонова и др., 2019).

Ограничения проведенного исследования связаны с относительно небольшим размером выборки, а также ее неуровненным гендерным составом. Увеличение размера выборки возможно позволит обнаружить больше закономерностей. Известно, что гендерные различия могут отчетливо проявиться при рассмотрении синдрома выгорания и отдельных его составляющих (Водопьянова, Старченкова, 2008; Purvanova, Muros, 2010). Учитывая, что подавляющее большинство социальных работников — женщины, существенно преодолеть ограничение по гендерному составу не представляется возможным. В дальнейшем предполагается охватить исследованием большее разнообразие профессиональных групп, оказывающих помощь участникам боевых действий и членам их семей (например, психологов, медицинский персонал).

ВЫВОДЫ

1. В результате исследования выявлено, что из трех рассмотренных типов выгорания профессиональное выгорание и выгорание, связанное с клиентами, менее характерны для социальных работников, осуществляющих сопровождение ветеранов боевых действий и членов их семей, по сравнению с личностным выгоранием, что может объясняться высокой эмоциональной вовлеченностью, мотивацией на оказание помощи и личным переживанием травмирующих обстоятельств, с которыми пришлось столкнуться их подопечным. С одной стороны, высокая мотивация и идентификация с подопечными в некоторой степени защищают специалистов от профессиональных аспектов выгорания и поддерживают их профессиональное психологическое благополучие, но могут негативным образом сказаться на личных аспектах психологического благополучия человека.
2. Выгорание всех трех типов у социальных работников связано с ухудшением всех показателей эмоционального состояния, что проявляется в повышенных уровнях депрессии, тревожности и стресса. Результаты подчеркивают, насколько серьезными могут стать последствия выгорания для социальных работников, чья деятельность связана с высокой эмоциональной нагрузкой и ежедневным взаимодействием с людьми, пережившими психотравмирующие события, связанные с боевыми действиями, и как важен заблаговременный поиск ресурсов и факторов, способствующих сохранению профессионального психологического благополучия и профессиональной эффективности специалистов.

3. Социально-психологическая поддержка от семьи и друзей играет важную роль в снижении уровня выгорания, связанного с взаимодействием с клиентами, так как социальные работники, ощущающие поддержку со стороны своего близкого окружения, демонстрируют более низкие показатели данного типа выгорания. Однако в случае личностного и профессионального выгорания восприятие поддержки от семьи и друзей оказывается недостаточным для выполнения защитной функции. Личностное выгорание оказалось более тесно связано с внутренними ресурсами. Профессиональное выгорание, которое проявляется в снижении интереса к работе и потере мотивации, также не может быть эффективно снижено лишь при помощи внешней поддержки, и его профилактика требует комплексного подхода, включающего оптимизацию условий труда, благоприятный организационный климат и развитие профессиональных навыков.
4. Как внешние ресурсы (источники социально-психологической поддержки), так и внутренние (способы совладания с негативными состояниями), в наибольшей степени защищают социальных работников от одного типа выгорания — связанного с клиентами (подопечными), что вновь отражает высокий уровень мотивации сотрудников на оказание помощи целевым категориям.
5. Высокий уровень стресса является единственным выявленным предиктором выгорания у респондентов, предсказывая все три аспекта выгорания: личностное, профессиональное и выгорание, связанное с клиентами. Внедрение в организации комплексных профилактических мер по диагностике стресса и повышению стрессоустойчивости позволит не только снизить уровень стресса, но и защитить социальных работников, оказывающих помощь ветеранам и членам их семей от всех аспектов выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ваханцева, О.В., Шайгерова, Л.А., Алмазова, О.В., Долгих, А.Г. (2025). Разработка и апробация инструментария для диагностики потребностей и компетенций специалистов, оказывающих поддержку ветеранам боевых действий и членам их семей. В кн.: *Научные основы комплексной междисциплинарной реабилитации, абилитации, ресоциализации и реадaptации ветеранов боевых действий и членов их семей*. Под ред. Ю.П. Зинченко. Москва: Изд-во Московского ун-та.
- Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. (2008). *Синдром выгорания: диагностика и профилактика*. 2-е изд. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер».
- Леонова, А.Б., Блиникова, И.В., Капица, М.С. (2019). Трансформация системы когнитивных ресурсов при возрастании эмоциональной напряженности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (1), 69–90. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.69>
- Леонова, А.Б. (2007). Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (3), 69–81.
- Тимофеева, М.Г. (2023). Профессиональное выгорание у социальных работников. *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия*, (1), 64–72.
- Ушков, Ф.И., Шайгерова, Л.А., Долгих, А.Г., Алмазова, О.В. (2020). Воспитатели и психологи колоний как «значимые другие» для несовершеннолетних правонарушителей в период отбывания наказания. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, (3), 88–119. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.03.05>
- Ahmed, F., Xiong, Z., Faraz, N.A., Arslan, A. (2023). The interplay between servant leadership, psychological safety, trust in a leader and burnout: assessing causal relationships through a three-wave longitudinal study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29, 912–924. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2086755>
- Allgood, M., Jensen, U., Stritch, J. (2024). Work-Family Conflict and Burnout Amid COVID-19: Exploring the Mitigating Effects of Instrumental Leadership and Social Belonging. *Review of Public Personnel Administration*, 44(1), 139–160. <https://doi.org/10.1177/0734371X221101308>
- Alshammari, M.H., Alboliteh, M. (2023). Moral courage, burnout, professional competence, and compassion fatigue among nurses. *Nursing Ethics*, 30(7-8), 1068–1082. <https://doi.org/10.1177/09697330231176032>
- Ausín, B., Castellanos, M.A., González-Sanguino, C., Vakhantseva, O.V., Almazova, O.V., Shaigerova, L.A., Dolgikh, A.G., Muñoz, M. (2020). The Psychological Impact of Six Weeks of Lockdown as a Consequence of COVID-19 and the Importance of Social Support: A Cross-Cultural Study Comparing Spanish and Russian Populations. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 89–105. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0406>
- Beder, J., Postiglione, P. (2013). Social work in the Veterans Health Administration (VA) System: rewards, challenges, roles and interventions. *Social Work in Health Care*, 52(5), 421–433. <https://doi.org/10.1080/00981389.2012.737906>
- Bloeser, K.J., Bausman, M. (2020). A Scoping Review of Contemporary Social Work Practice with Veterans. *Research on Social Work Practice*, 30(1), 40–53. <https://doi.org/10.1177/1049731519837355>
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjorner, J.B., Villadsen, E., Mikkelsen, O.A., Kristensen, T.S. (2006). Burnout among employees in human service work: design and baseline findings of the PUMA study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/10.1080/14034940510032275>
- Bui, T., Zackula, R., Dugan, K., Ablah, E. (2021). Workplace Stress and Productivity: A Cross-Sectional Study. *Kansas Journal of Medicine*, 14, 42–45. <https://doi.org/10.17161/kjm.vol1413424>

- Buscarioli, A., Kouvonen, A., Kokkinen, L., Halonen, J., Koskinen, A., Väänänen, A. (2018). Human service work, gender and anti-depressant use: a nationwide register-based 19-year follow-up of 752 683 women and men. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(6), 401–406. <https://doi.org/10.1136/oemed-2017-104803>
- Freeman, R.C.Jr., Sukuan, N., Tota, N.M., Bell, S.M., Harris, A.G., Wang, H.L. (2020). Promoting Spiritual Healing by Stress Reduction Through Meditation for Employees at a Veterans Hospital: A CDC Framework-Based Program Evaluation. *Workplace Health & Safety*, 68(4), 161–170. <https://doi.org/10.1177/2165079919874795>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hakanen, J.J., Schaufeli, W.B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Hirvikallio, J., Haaranen, A., Hult, M. (2024). Psychological safety, social support, and commitment among nurse managers: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 44, 1–7. <https://doi.org/10.1177/20571585241238844>
- Jimenez-Gomez, C., Sawhney, G., Albert, K.M. (2021). Impact of COVID-19 on the Applied Behavior Analysis Workforce: Comparison across Remote and Nonremote Workers. *Behavior Analysis in Practice*, 14(4), 873–882. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00625-0>
- Kang, M., Selzer, R., Gibbs, H., Bourke, K., Hudaib, A.R., Gibbs, J. (2019). Mindfulness-based intervention to reduce burnout and psychological distress, and improve wellbeing in psychiatry trainees: a pilot study. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 27(3), 219–224. <https://doi.org/10.1177/1039856219848838>
- Kerrissey, M.J., Hayirli, T.C., Bhanja, A., Stark, N., Hardy, J., Peabody, C.R. (2022). How psychological safety and feeling heard relate to burnout and adaptation amid uncertainty. *Health Care Management Review*, 47, 308–316. <https://doi.org/10.1097/HMR.0000000000000338>
- Kinman, G., Teoh, K., Harriss, A. (2020). Supporting the well-being of healthcare workers during and after COVID-19. *Occupational Medicine*, 70(5), 294–296. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa096>
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., Christensen, K.B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Lara-Cinisomo, S., Fujimoto, E.M., Santens, R.L. (2019). Feasibility of a Mindfulness-Based Intervention for Caregivers of Veterans: A Pilot Study. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association*, 37(4), 322–337. <https://doi.org/10.1177/0898010119831580>
- Lidwall, U., Bill, S., Palmer, E., Bohlin, C. (2018). Mental disorder sick leave in Sweden: A population study. *Work*, 59, 1–14. <https://doi.org/10.3233/WOR-172672>
- Lovibond, P.F., Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Maddock, A. (2024). The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*, 54(2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16–22.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Miller, J.J., Grise-Owens, E. (2022). The Impact of COVID-19 on Social Workers: An Assessment of Peritraumatic Distress. *British Journal of Social Work*, 22(3), 674–691. <https://doi.org/10.1177/146801732111013243>
- Nielsen, M.B., Johannessen, H.A., Christensen, J.O., Finne, L.B. (2023). Emotional dissonance and burnout among child welfare workers: The moderating role of social support from colleagues, supervisors, and organization. *Journal of Social Work*, 23(4), 615–635. <https://doi.org/10.1177/1468017322114364>
- Purvanova, R.K., Muros, J.P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
- Rantonen, O., Alexanderson, K., Pentti, J., Kjeldgård, L., Hämmäläinen, J., Mittendorfer-Rutz, E., Kivimäki, M., Vahtera, J., Salo, P. (2017). Trends in work disability with mental diagnoses among social workers in Finland and Sweden in 2005–2012. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(6), 644–654. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000597>
- Savaya, R., Levin, L., Roziner, I. (2021). Social Workers in Israel: Daily Stressors, Work Benefits, Burnout and Well-Being. *British Journal of Social Work*, 51(1), 318–339. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa087>
- Shudofsky, L., Mattetson, A. (2021). Veteran services in macro social work practice. *Encyclopedia of Social Work*, 1–20. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.407>
- Smeds, M.R., Janko, M.R., Allen, S., Amankwah, K., Arnell, T., Ansari, P., Balters, M., Hess, D., Ferguson, E., Jackson, P., Kimbrough, M.K., Knight, D., Johnson, M., Porter, M., Shames, B.D., Schroll, R., Shelton, J., Sussman, J., Yoo, P. (2020). Burnout and its relationship with perceived stress, self-efficacy, depression, social support, and programmatic factors in general surgery residents. *The American Journal of Surgery*, 219(6), 907–912. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2019.07.004>
- Williams, E.S., Rathert, C., Buttigieg, S.C. (2020). The Personal and Professional Consequences of Physician Burnout: A Systematic Review of the Literature. *Medical Care Research and Review*, 77(5), 371–386. <https://doi.org/10.1177/1077558719856787>
- Yoon, H.Y., Choi, Y.K. (2019). The Development and Validation of the Perceived Competence Scale for Disaster Mental Health Workforce. *Psychiatry Investigation*, 16(11), 816–828. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0140>
- Zinchenko, Y.P., Shaigerova, L.A., Almazova, O.V., Shilko, R.S., Vakhantseva, O.V., Dolgikh, A.G., Veraksa, A.N., Kalimullin, A.M. (2021). The Spread of COVID-19 in Russia: Immediate Impact on Mental Health of University Students. *Psychological Studies*, 66, 291–302. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00610-1>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

REFERENCES

- Ahmed, F., Xiong, Z., Faraz, N.A., Arslan, A. (2023). The interplay between servant leadership, psychological safety, trust in a leader and burnout: assessing causal relationships through a three-wave longitudinal study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29, 912–924. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2086755>
- Allgood, M., Jensen, U., Stritch, J. (2024). Work-Family Conflict and Burnout Amid COVID-19: Exploring the Mitigating Effects of Instrumental Leadership and Social Belonging. *Review of Public Personnel Administration*, 44(1), 139–160. <https://doi.org/10.1177/0734371X221101308>
- Alshammari, M.H., Alboliteh, M. (2023). Moral courage, burnout, professional competence, and compassion fatigue among nurses. *Nursing Ethics*, 30(7–8), 1068–1082. <https://doi.org/10.1177/09697330231176032>
- Ausín, B., Castellanos, M.A., González-Sanguino, C., Vakhantseva, O.V., Almazova, O.V., Shaigerova, L.A., Dolgikh, A.G., Muñoz, M. (2020). The Psychological Impact of Six Weeks of Lockdown as a Consequence of COVID-19 and the Importance of Social Support: A Cross-Cultural Study Comparing Spanish and Russian Populations. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 89–105. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0406>
- Beder, J., Postiglione, P. (2013). Social work in the Veterans Health Administration (VA) System: rewards, challenges, roles and interventions. *Social Work in Health Care*, 52(5), 421–433. <https://doi.org/10.1080/00981389.2012.737906>
- Bloeser, K.J., Bausman, M. (2020). A Scoping Review of Contemporary Social Work Practice with Veterans. *Research on Social Work Practice*, 30(1), 40–53. <https://doi.org/10.1177/1049731519837355>
- Borritz, M., Rugulies, R., Bjorner, J.B., Villadsen, E., Mikkelsen, O.A., Kristensen, T.S. (2006). Burnout among employees in human service work: design and baseline findings of the PUMA study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/10.1080/14034940510032275>
- Bui, T., Zackula, R., Dugan, K., Ablah, E. (2021). Workplace Stress and Productivity: A Cross-Sectional Study. *Kansas Journal of Medicine*, 14, 42–45. <https://doi.org/10.17161/kjm.vol1413424>
- Buscariolli, A., Kouvonen, A., Kokkinen, L., Halonen, J., Koskinen, A., Väänänen, A. (2018). Human service work, gender and antidepressant use: a nationwide register-based 19-year follow-up of 752 683 women and men. *Occupational and Environmental Medicine*, 75(6), 401–406. <https://doi.org/10.1136/oemed-2017-104803>
- Freeman, R.C.Jr., Sukuan, N., Tota, N.M., Bell, S.M., Harris, A.G., Wang, H.L. (2020). Promoting Spiritual Healing by Stress Reduction Through Meditation for Employees at a Veterans Hospital: A CDC Framework-Based Program Evaluation. *Workplace Health & Safety*, 68(4), 161–170. <https://doi.org/10.1177/2165079919874795>
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Hakanen, J.J., Schaufeli, W.B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Hirvikallio, J., Haaranen, A., Hult, M. (2024). Psychological safety, social support, and commitment among nurse managers: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 44, 1–7. <https://doi.org/10.1177/20571585241238844>
- Jimenez-Gomez, C., Sawhney, G., Albert, K.M. (2021). Impact of COVID-19 on the Applied Behavior Analysis Workforce: Comparison across Remote and Nonremote Workers. *Behavior Analysis in Practice*, 14(4), 873–882. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00625-0>
- Kang, M., Selzer, R., Gibbs, H., Bourke, K., Hudaib, A.R., Gibbs, J. (2019). Mindfulness-based intervention to reduce burnout and psychological distress, and improve wellbeing in psychiatry trainees: a pilot study. *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, 27(3), 219–224. <https://doi.org/10.1177/1039856219848838>
- Kerrissey, M.J., Hayirli, T.C., Bhanja, A., Stark, N., Hardy, J., Peabody, C.R. (2022). How psychological safety and feeling heard relate to burnout and adaptation amid uncertainty. *Health Care Management Review*, 47, 308–316. <https://doi.org/10.1097/HMR.0000000000000338>
- Kinman, G., Teoh, K., Harriss, A. (2020). Supporting the well-being of healthcare workers during and after COVID-19. *Occupational Medicine*, 70(5), 294–296. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa096>
- Kristensen, T.S., Borritz, M., Villadsen, E., Christensen, K.B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
- Lara-Cinisomo, S., Fujimoto, E.M., Santens, R.L. (2019). Feasibility of a Mindfulness-Based Intervention for Caregivers of Veterans: A Pilot Study. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association*, 37(4), 322–337. <https://doi.org/10.1177/0898010119831580>
- Leonova, A.B. (2007). Mental reliability of professional and modern technologies of stress management. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Vestnik of Moscow University. Series 14. Psychology*, (3), 69–81. (In Russ.)
- Leonova, A.B., Blinnikova, I.V., Kapitsa, M.S. (2019). Transformation of the system of cognitive resources during increasing emotional tension. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Vestnik of Moscow University. Series 14. Psychology*, (1), 69–90. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.69>
- Lidwall, U., Bill, S., Palmer, E., Bohlin, C. (2018). Mental disorder sick leave in Sweden: A population study. *Work*, 59, 1–14. <https://doi.org/10.3233/WOR-172672>
- Lovibond, P.F., Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Maddock, A. (2024). The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*, 54(2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16–22.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Miller, J.J., Grise-Owens, E. (2022). The Impact of COVID-19 on Social Workers: An Assessment of Peritraumatic Distress. *British Journal of Social Work*, 22(3), 674–691. <https://doi.org/10.1177/14680173211013243>
- Nielsen, M.B., Johannessen, H.A., Christensen, J.O., Finne, L.B. (2023). Emotional dissonance and burnout among child welfare workers: The moderating role of social support from colleagues, supervisors, and organization. *Journal of Social Work*, 23(4), 615–635. <https://doi.org/10.1177/1468017322114364>
- Purvanova, R.K., Muros, J.P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
- Rantonen, O., Alexanderson, K., Pentti, J., Kjeldgård, L., Härmäläinen, J., Mittendorfer-Rutz, E., Kivimäki, M., Vahtera, J., Salo, P. (2017). Trends in work disability with mental diagnoses among social workers in Finland and Sweden in 2005–2012. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(6), 644–654. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000597>
- Savaya, R., Levin, L., Roziner, I. (2021). Social Workers in Israel: Daily Stressors, Work Benefits, Burnout and Well-Being. *British Journal of Social Work*, 51(1), 318–339. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa087>
- Shudofsky, L., Mattetson, A. (2021). Veteran services in macro social work practice. *Encyclopedia of Social Work*, 1–20. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.407>
- Smeds, M.R., Janko, M.R., Allen, S., Amankwah, K., Arnell, T., Ansari, P., Balters, M., Hess, D., Ferguson, E., Jackson, P., Kimbrough, M.K., Knight, D., Johnson, M., Porter, M., Shames, B.D., Schroll, R., Shelton, J., Sussman, J., Yoo, P. (2020). Burnout and its relationship with perceived stress, self-efficacy, depression, social support, and programmatic factors in general surgery residents. *The American Journal of Surgery*, 219(6), 907–912. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2019.07.004>
- Timofeeva, M.G. (2023). Professional burnout in social workers. *Vestnik Severo-Vostochnogo federal'nogo universiteta im. M.K. Ammosova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Filosofiya = Bulletin of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy*, (1), 64–72.
- Ushkov, F.I., Shaigerova, L.A., Dolgikh, A.G., Almazova, O.V. (2020). Colony educators and psychologists as “significant others” for juvenile offenders while serving their sentences. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya = Vestnik of Moscow University. Series 14. Psychology*, (3), 88–119. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.03.05>
- Vakhantseva, O.V., Shaigerova, L.A., Almazova, O.V., Dolgikh, A.G. (2025). Development and approbation of a toolkit for diagnosing the needs and competencies of specialists supporting combat veterans and members of their families. In: Scientific bases of complex interdisciplinary rehabilitation, habilitation, resocialization and readaptation of combat veterans and members of their families. In: Y.P. Zinchenko, (ed.). Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.)
- Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.C. (2008). Burnout syndrome: diagnostics and prevention. 2nd ed. St. Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)
- Williams, E.S., Rathert, C., Buttigieg, S.C. (2020). The Personal and Professional Consequences of Physician Burnout: A Systematic Review of the Literature. *Medical Care Research and Review*, 77(5), 371–386. <https://doi.org/10.1177/1077558719856787>
- Yoon, H.Y., Choi, Y.K. (2019). The Development and Validation of the Perceived Competence Scale for Disaster Mental Health Workforce. *Psychiatry Investigation*, 16(11), 816–828. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0140>
- Zinchenko, Y.P., Shaigerova, L.A., Almazova, O.V., Shilko, R.S., Vakhantseva, O.V., Dolgikh, A.G., Veraksa, A.N., Kalimullin, A.M. (2021). The Spread of COVID-19 in Russia: Immediate Impact on Mental Health of University Students. *Psychological Studies*, 66, 291–302. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00610-1>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ ABOUT THE AUTHORS



**Юрий Петрович
Зинченко**

Yuri P. Zinchenko

Академик РАО, доктор психологических наук, профессор, директор Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, декан факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация, adm.psy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9734-1703>

Member of the Russian Academy of Education, Dr. Sci. (Psychol.), Professor, Director of the Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Dean of the Faculty of Psychology Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, adm.psy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9734-1703>



**Людмила Анатольевна
Шайгерова**

Ludmila A. Shaigerova

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, ludmila_chaigerova@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5056-550X>

Cand. Sci. (Psychol.), Senior Researcher at the Laboratory of Childhood Psychology and Digital Socialization, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, ludmila_chaigerova@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5056-550X>



**Ольга Вадимовна
Ваханцева**

Olga V. Vakhantseva

Научный сотрудник лаборатории психологии профессий и конфликта факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова; лаборант лаборатории информационной безопасности подростков Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, vakhantseva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3775-6069>

Researcher at the Laboratory Psychology of Professions and Conflict Lomonosov Moscow State University; Laboratory Assistant at the Laboratory of Adolescent Information Security, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Researches, Moscow, Russian Federation, vakhantseva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3775-6069>



**Алексей Юрьевич
Евдокимов**

Alexei Yu. Evdokimov

Начальник департамента психолого-психиатрической помощи Государственного фонда «Защитники Отечества», научный сотрудник лаборатории информационной безопасности подростков Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, ae.zorin@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-4060-297X>

Head of the Department of Psychological and Psychiatric Care, Defenders of the Fatherland State Foundation, Researcher at the Laboratory of Adolescent Information Security, Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Researches, Moscow, Russian Federation, ae.zorin@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0007-4060-297X>