

УДК 159.9

Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии

Неруш Татьяна Григорьевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры управления персоналом и психологии,
Саратовский социально-экономический институт (филиал),
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
410003, Российская Федерация, Саратов, ул. Радищева, 89;
e-mail: tgner@mail.ru

Ольхова Лариса Анатольевна

Кандидат экономических наук,
и.о. завкафедрой управления персоналом и психологии,
Саратовский социально-экономический институт (филиал),
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
410003, Российская Федерация, Саратов, ул. Радищева, 89;
e-mail: 766627@mail.ru

Падалка Екатерина Алексеевна

Старший преподаватель,
кафедра управления персоналом и психологии,
Саратовский социально-экономический институт (филиал),
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,
410003, Российская Федерация, Саратов, ул. Радищева, 89;
e-mail: ekaterina.padalka@inbox.ru

Аннотация

В статье рассмотрены основные направления исследований феномена выгорания в российской психологической науке. Теоретический анализ работ отечественных авторов, посвященных феномену выгорания позволил определить, что основная масса исследований в основном сконцентрированы на определении его сущности; выявлении его психологической структуры; его проявлений в профессиональной и во внепрофессиональной областях. Приводится анализ определений феномена выгорания («эмоциональное выгорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание»), предложенных российскими авторами. Кратко описаны результаты, полученные российскими авторами, касающиеся исследования психологической структуры выгорания и его компонентного состава в различных группах профессий. Определены и обозначены основные направления эмпирических исследований выгорания в профессиональной сфере, реализованные российскими авторами: выявление его детерминант, отображение его динамики; установление его влияния на профессиональную

деятельность и личность; его преодоление и профилактика. Отмечено качественное расширение сферы применения феномена выгорания в российской психологии. Также затронуты некоторые аспекты проблемы, связанные с тем, что изучение выгорания вышло за рамки профессиональной сферы, что зафиксировано в учебной деятельности у студентов и школьников, в семье у родственников, родителей и супругов.

Для цитирования в научных исследованиях

Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 3А. С. 21-29.

Ключевые слова

Психология, феномен выгорания, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психическое выгорание.

Введение

История изучения феномена выгорания (burnout) насчитывает более 40 лет, с того момента как американский психоаналитик Х. Дж. Фреуденбергер впервые выявил и описал его у представителей коммуникативных профессий (H.J. Freudenberger, 1974). Выгорание (burnout) чаще всего анализируется как состояние, которое включает три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональной эффективности (С. Maslach и S. Jackson, 1984). В результате многолетних исследований установлено, что выгорание вызывает у персонала депрессию, чувства бессмысленности своего существования и беспомощности, приводит к снижению самооценки личной профессиональной компетентности, провоцирует опоздания и прогулы, повышает заболеваемость. В итоге всего этого снижаются экономические показатели деятельности персонала и организации в целом. В российской психологии первые сведения о феномене выгорания («эмоционального сгорания») встречаются в работах Б.Г. Ананьева (1968), однако лишь в конце 90-х годов XX века он становится предметом теоретических и эмпирических исследований. В статье осуществляется обзор направлений исследований по проблеме выгорания в российской психологии.

Определение феномена выгорания

В отличие от зарубежных психологов, которые в основном используют термин «burnout», отечественные исследователи употребляют несколько терминов: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное выгорание», «психическое выгорание» и «профессиональное выгорание».

Т.В. Форманюк (1994) описала «эмоциональное сгорание» как специфическую разновидность профессионального заболевания тех, кто работает с людьми. В.В. Бойко (1996) определил «эмоциональное выгорание» как профессиональную деформацию и механизм психологической защиты личности от стрессовых факторов, который проваливается в форме частичного или полного исключения эмоций. Н.В. Гришина (1997) расширила понимание «эмоционального выгорания», и определила его не только как состояние, являющееся последствием профессиональных стрессов, но и проявляющееся на экзистенциальном уровне: утрата работником смысла профессиональной деятельности окрашивает всю его жизненную ситуацию. П.И. Сидоров (2005) трактует «синдром эмоционального выгорания» как процесс

постепенной потери эмоциональной, когнитивной и физической энергии, обнаруживающийся в симптоматике эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. А.А. Рукавишников (2001) рассматривает «психическое выгорание» как устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное явление, для которому присущи психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных установок и поведения на работе, потеря профессиональной мотивации, и которое обнаруживается в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией. В.Е. Орел (2005) дает определение «психического выгорания» как дезадапционного профессионального феномена, как состояния, содержащего эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Н.В. Самоукина (2004) считает «профессиональное выгорание» дистрессом либо стадией истощения общего адаптационного синдрома (по Г. Селье). Н.Е. Водопьянова (2009) отмечает, что «профессиональное выгорание» – стресс-синдром – совокупность симптомов, содержащая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений и отрицательно влияющая на работоспособность, самочувствие и межличностные отношения субъекта профессиональной деятельности. А.Н. Густелева (2009) рассматривает «профессиональное выгорание» как дезадапционный синдром, который выражаются в отрицательных установках и переживаниях о своей профессии, себе самом и окружающих, которые возникают в результате утраты смыслов труда и жизни [Неруш, Поваренков, 2012, 74-80]. Н.Е. Водопьянова (2014) определяет «профессиональное выгорание» системное качество, которое выражается в негативных психических состояниях, установках, отношениях к себе или к личным достижениям, к другим со-субъектам профессиональной деятельности [Водопьянова, 2014, 11].

По итогам проведения I Международной научно-практической конференции по проблеме выгорания (г. Курск) [Лукьянов, Водопьянова, Орел, 2008, 8] было принято решение об употреблении единого термина – «синдром выгорания» – без каких либо уточняющих его прилагательных, однако в российской психологии до сих пор нет ни единого термина, применяемого для того, чтобы обозначить данный феномен, ни однозначного его определения. Анализ определений феномена выгорания позволяет сделать вывод о том, это обусловлено различными теоретическими подходами российских авторов к его изучению, сущность выгорания понимается ими как в узком, так и в широком смысле. В узком смысле оно рассматривается как феномен, касающийся лишь эмоциональной сферы личности, а в широком – как синдром, который проявляется в эмоциональном, умственном и физическом истощении, утомлении, деперсонализации, понижении удовлетворенности трудом, утратой его смысла. «Эмоциональное выгорание», «психическое выгорание», «профессиональное выгорание» используются для описания феномена, проявляющегося в профессиональной деятельности, однако отмечается, что его развитие не ограничивается только профессиональной деятельностью.

Психологическая структура выгорания

Выгорание является сложным и многоаспектным психическим явлением, поэтому в психологии до сих пор отсутствует единая точка зрения на то, какова его структура. Традиционно выделяются два подхода к определению структуры данного феномена: результативный и процессуальный. Результативный подход рассматривает выгорание как

специфическое состояние, а точки зрения процессуального подхода выгорание является процессом, имеющим стадийный характер. В.В. Бойко (1996) представил процессуальную концепцию выгорания, описав структуру выгорания, основываясь на концепции стресса Г. Селье, выделил и описал 3 фазы развития выгорания: «напряжение», «резистенцию» и «истощение». В.Е. Орел (2005) объединил результативный и процессуальный подходы и описал выгорание как состояние являющееся результатом изменений происходящих с личностью в процессе ее профессионального становления и имеющее меру выраженности входящих в его состав структурных компонентов. В российской психологии исследованию психологической структуры выгорания посвящено незначительное количество работ, в итоге которых: доказана валидность трехкомпонентной структуры выгорания, разработанной С. Maslach и S. Jackson (В.Е. Орел, 2005); установлены ее свойства: иерархичность, целостность и динамичность (В.Е. Орел, 2005); подтверждена стабильность ее компонентного состава (В.Е. Орел, 2005); выявлены специфические особенности структуры выгорания в профессиях «субъект-объектного» типа, которая близка к двухкомпонентной за счет «размывания» компонента «цинизм» (В.Е. Орел, 2005); установлены особенности структуры выгорания в профессиях «субъект-субъектного» и «субъект-объектного» типов, включающие комплекс астенических и стенических эмоциональных состояний, а так же их количественные и качественные отличия (Е.С. Картавая, 2009); рассмотрена динамика структуры на ранних этапах профессионализации и обозначена типология выгорания студентов (В.В. Кустова, 2006); разработана многокомпонентная структурно-функциональная модель выгорания сотрудников, которая представлена личностным и социально-психологическими уровнями, а также типология структур выгорания сотрудников (О.В. Ильиных, 2010) [Неруш, Поваренков, 2012, 111]. Приняв во внимание, что выгорание появляется в профессиональной деятельности и его структура формируется на протяжении процесса профессионализации личности, отметим, что в рассмотренных работах не анализируется ее динамический аспект, поэтому он продолжает быть открытым для дальнейшего изучения.

Проблема выгорания в профессиональной сфере

Феномен выгорания впервые был выявлен области профессиональной деятельности, и, таким образом, изначально анализировался как профессиональный. Еще задолго до того, как феномен «выгорания» стал самостоятельным предметом научного анализа в работах российских психологов, его сущность была отмечена ими в виде синдрома «болезни общения», феноменов «отравления людьми», «излетанности» и др. Данный феномен был зарегистрирован Б.Г. Ананьевым (1968), но не верифицирован в процессе эмпирических исследований [Орел, www]. Позднее в работах Л. А. Китаева-Смыка, В. А. Бодрова, направленных на изучение стресса, были описаны явления, которые по своему содержанию схожи с феноменом выгорания. Эмпирические исследования феномена профессионального выгорания, которые стали активно осуществляться в российской психологии с конца 90-х годов XX века, сфокусированы на следующих направлениях.

1. Изучение специфики выгорания в различных профессиях. Сначала феномен выгорания изучался у представителей профессий «человек-человек», связанных с непрерывными коммуникациями с большим потоком людей – врачей, медицинских сестер, педагогов, социальных работников, торговых агентов, менеджеров, (А.В. Арутюнова, Н. В. Адаменко, И.Н. Асеева, М.В. Борисова, О.И. Бабич, Т.В. Форманюк, А.Н. Коновальчук и др.). Но в

дальнейшем произошло расширение круга профессий, представители которых подвержены выгоранию: оно зафиксировано у работников правоохранительных органов (Т.А. Ахрямкина, М.Ю. Горохова, М.В. Пряхина, А.П. Шихова, К.В. Варыханова, Т.П. Линчук, Е.А. Чупина и др.) и пенитенциарной системы (А. Н. Плотникова, В. А. Тропов, И. А. Новикова, П. И. Сидоров, Е.Ф. Штефан и др.), пожарных (Э.И. Карамова, Ю.С. Сидорович и др.), представителей управленческих структур (М.А. Надеждина, Н.С. Савина, Р.А. Березовская и др.), госслужащих (Ю.И. Виданова, Е.В. Агапова), а также у программистов, бухгалтеров, летчиков, операторов, водителей (Е. С. Картавая, В.Н. Димова, А.В. Сечко и др.), у актеров (Л.Н. Ожигова, К.Н. Шестакова). Таким образом, в современной российской психологии исследуются все новые и новые, не изученные до настоящего времени профессии и обнаруживаются новые взаимосвязи феномена выгорания с различными личностными особенностями, которые провоцируют его развитие.

2. Исследование динамики выгорания. В.Е. Орел установил основные закономерности развития выгорания: гетерохронность и неравномерность. Гетерохронность развития компонентов выгорания состоит в том, что они появляются на разных этапах профессионального развития в определенном порядке: цинизм, самооценка профессиональной эффективности, психоэмоциональное истощение. Неравномерность обнаруживается в различной степени выраженности его составляющих у представителей разных профессий [Орел, www]. Выявлены проявления выгорания у педагогов различных возрастных и стажевых групп (Н.В. Мальцева), на различных этапах его профессионального становления (А.В. Гаврилова; В. А. Толочек, Н. А. Тимашкова, В.Г. Денисова). Определены особенности динамики формирования выгорания у операторов телекоммуникационной связи (К.Ю. Жеглова) и у бортпроводников (И.Ю. Вороцкая). В частности, обнаружены отличия в характере протекания выгорания у операторов и у педагогов: у операторов степень выраженности выгорания повышается в начале карьеры, а к завершению карьеры снижается, а у педагогов – к концу карьеры [Жеглова, 2007, 25]. Установлены пять этапов развития данного феномена: зарождение процессов выгорания; стагнация; «бифуркационные» изменения ресурсообеспечения, снижение субъектно-личностных ресурсов и субъектной активности; прогрессирующая инволюция профессионально-личностных ресурсов [Водопьянова, 2014, 12].

3. Выявление детерминант выгорания. Определены личностные и организационные факторы (В.Е. Орел) выгорания у представителей различных профессиональных групп: медработников (Т.В. Большакова, Т. Ю. Фокина), управленцев (С.В. Волканевский), преподавателей (А.А. Рукавишников, М.В. Борисова, А.Н. Густелева, И.В. Гроза. и др.), менеджеров (Р.М. Айсина), психологов (Д.А. Кутузова), торговых агентов (Е.С. Старченкова), социальных работников (Т.А. Ушакова, П.Н. Москвитин), таможенных инспекторов (Л.В. Старостина), спортсменов (Е.И. Гринь) и др. Описано влияние на формирование и уровень выгорания, таких факторов, как: пол, семейное положение, возраст, индивидуальные особенности сотрудников (акцентуации характера, локус контроля, самооценка, рефлексивность, стиль саморегуляции, стрессоустойчивость, локус контроля и др.), содержание работы, специфика профессиональной деятельности и ее социально-психологические условия, материальные условия рабочей среды, превышение нагрузки и т.д.). Некоторые результаты, полученные авторами, неоднозначны и противоречивы. Например, К.М. Гайдар и О.П. Малютина обнаружили обратно пропорциональную связь между возрастом и степенью выгорания [Гайдар, Малютина, 2016, 29], а Т.И. Ронгинской не выявлена зависимость выгорания от возраста [Ронгинская, 2002, 85-95].

4. Изучение последствий выгорания. Выгорание исследуется в контексте профессиональных деструкций (В.Е. Орел, Э.Ф. Зеер, Ю.П. Поваренков), как как негативный феномен профессионального становления личности (М.В. Борисова); форма профессиональной деформации (О.В. Крапивина); как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности (Н.В. Мушастая); как форма профессиональной дезадаптации (Н.А. Аминов, Д.В. Шпитальный). Изучаются последствия выгорания: состояние здоровья, эффективность деятельности, отношение к труду, удовлетворенность трудом, идентификацию себя с организацией, увольнение с работы (В.Е. Орел). Выгорание рассматривается как профессиональная деструкция, которая негативно влияет личность и ее поведение, понижая результативность ее профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом. Установлено, что выгорание и его последствия необратимы, их полностью уничтожить в процессе специфических форм влияния на личность невозможно, его развитие возможно лишь приостановить [Орел, www]. Выявлено, что существуют положительные корреляции между эффективностью работы и эмоциональным истощением [Водопьянова, Старченкова, 2008]. Получены эмпирические данные, подтверждающие взаимосвязь между выгоранием и состоянием здоровья у медицинских работников [Винокур, Рыбина, 2004, 75]. Обнаружено ухудшение показателей психологического здоровья с у выгоревших педагогов: депрессия, тревога, трудоголизм [Дьячкова, 2011, 108].

5. Преодоление и профилактика выгорания. Работы данного направления касаются следующих аспектов: выявление условий и факторов предупреждения и профилактики выгорания (А.Н. Коновальчук, А.Ю. Василенко, Т.Ю. Овсянникова, О.Н. Гнездилова); определение психологических средств его коррекции и профилактики (С.Т. Губина); профилактика выгорания на ранних этапах профессионального становления (О.А. Семиздралова, Е.Г. Таткина, О.С. Папанова); обнаружение личностных ресурсов преодоления выгорания и определение стратегий совладания (И.Н. Асеева, Н.Е. Водопьянова, В.В. Лукьянов О.И. Бабич); социально-педагогическая поддержка выгоревших сотрудников (И.В. Кочерга).

Таким образом, теоретический анализ отечественных эмпирических исследований выгорания в профессиональной сфере показал, что они осуществляются следующих направлениях: раскрытие его детерминант, описание его динамики; определение его воздействия на профессиональную деятельность и личность; его преодоление и профилактика. Российскими авторами получены результаты, которые представляют интерес для дальнейшего изучения проблемы выгорания профессионала.

Исследование выгорания во внепрофессиональных сферах

В современной российской психологии произошло качественное расширение сферы применения феномена выгорания. Феномен выгорания изучается не только как профессиональный, но и как личностный и социальный, возникающий проявляющийся и в непрофессиональных сферах. В данном направлении исследований можно проследить следующие тенденции. Феномен выгорания зафиксирован в семье: в системе отношений «мать-ребенок» (Л.А. Базалева) – выгорание у матерей; в системе «детско-родительских отношений» – «родительское выгорание (матерей и отцов)» (И.Н. Ефимова); у родителей и родственников лиц с заболеваниями и аддикциями (В.В. Бочаров, Т.Л. Ряполова, А.М. Шишкова, Ю.В. Попов, К.В. Кмить), у супругов с различным семейным стажем (Ю.Н. Стекольщикова С.В. Ильинский).

Диагностируется феномен выгорания в среде студентов вузов и колледжей в различные периоды их обучения (Б.Е. Фишман, Н.В. Гольцова, В.В. Кустова, И.В. Афоньшина, Е.Б. Яцунова, О.С. Глазачев, О.Б. Полякова, Е.Е. Алексеева и др.). Выгорание студентов рассматривается как: проекция их профессиональных мотивов (Т.И. Черникова); феномен, связанный с успеваемостью студентов (Ю.А. Маркова, Е.Б. Мареева); их реакция на напряженную эмоционально коммуникативную и учебную деятельность в вузе (О.С. Глазачев). Осуществляется поиск возможностей профилактики выгорания студентов (О.А. Папанова, Е.Е. Алексеева, Ф.Г. Степанов и др.). Изучаются особенности проявления выгорания старшеклассников. Установлено, что выгорание подростков и юношей - учащихся старших классов связано с уровнем мотивации их учебной деятельности, а также с коммуникацией и взаимоотношениями в системах «учитель-учащийся» и «учащийся-учащийся» [Зубкова, Кондратьев, 2012, 92].

Следовательно, в российской психологии изучение феномена выгорания вышло за рамки профессиональной сферы, так как оно зарегистрировано в учебной деятельности у студентов и школьников, в семье у родственников, родителей и супругов. Тем не менее, в работах российских исследователей нет отчетливой классификации и четких критериев для различения многообразных видов выгорания.

Заключение

Рассмотрение работ российских авторов показало, что важнейшие направления исследований феномена выгорания сосредоточены на определении его сути; выявлении его структуры; его изучении в профессиональной и непрофессиональной сферах. Несмотря на то, что данный феномен в российской психологии изучается сравнительно недавно, авторами получены ценные теоретические и эмпирические данные, которые могут быть использованы в дальнейшей работе по обсуждаемой проблеме. Наиболее актуальными с нашей точки зрения являются следующие задачи: разработка классификации видов выгорания и критериев их различения; изучение взаимовлияния и взаимопроникновения выгорания личности в профессиональной и во внепрофессиональных сферах.

Библиография

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. 336 с.
2. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда: автореф. дис... докт. психол. наук. СПб., 2014. 49 с.
3. Винокур В.А., Рыбина О.В. Клинико-психологические характеристики синдрома профессионального «выгорания» у врачей // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. 2004. № 1. С. 73-75.
4. Гайдар К.М., Малютин О.П. Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях // Вестник Воронежского гос. ун-та. Сер. Проблемы высшего образования. 2016. Вып. 1. С. 79-81.
5. Дьячкова Е.С. Личностные особенности педагогов с разной степенью профессионального выгорания // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. Т. 102. №. 10. С. 102-109.
6. Жеглова К.Ю. Особенности динамики формирования психического выгорания в профессии оператора телекоммуникационной связи: автореф. дис.. канд. психол. наук. Ярославль, 2007. 26 с.
7. Зубкова А.К., Кондратьев М.Ю. Исследование «профессионального выгорания» школьников-подростков и юношей // Социальная психология и общество. 2012. №. 4. С. 85-93.
8. Лукьянов В.В., Водопьянова Н.Е., Орел В.Е. (ред.) Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Курск, 2008. 336 с.
9. Неруш Т.Г., Поваренков Ю.П. Профессиональное выгорание как деструктивная тенденция профессионального развития личности. Саратов, 2012. 216 с.

10. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. Litres, 2018. URL: [www: https://books.google.com](http://www:https://books.google.com)
11. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях// Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 3. С. 85-95.

Overview of research areas of the phenomenon of burnout in the Russian psychology

Tat'yana G. Nerush

PhD in Pedagogics, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Personnel Management and Psychology,
Saratov Socio-Economic Institute, Plekhanov Russian University of Economics,
410003, 89, Radishcheva st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: tgnr@mail.ru

Larisa A. Ol'khova

PhD in Economics,
Acting Head of the Department of Personnel Management and Psychology,
Saratov Socio-Economic Institute, Plekhanov Russian University of Economics,
410003, 89, Radishcheva st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: 766627@mail.ru

Ekaterina A. Padalka

Senior Lecturer,
Department of Personnel Management and Psychology,
Saratov Socio-Economic Institute, Plekhanov Russian University of Economics,
410003, 89, Radishcheva st., Saratov, Russian Federation;
e-mail: ekaterina.padalka@inbox.ru

Abstract

The purpose of the article is to consider the main research areas of the phenomenon of burnout in Russian psychological science, which became the subject of theoretical and empirical research in Russian psychology only in the late 1990s. The application of the method of theoretical analysis of the works of domestic authors on the phenomenon of burnout made it possible to determine that the bulk of research is mainly focused on determining its essence; revealing its psychological structure; its manifestations in professional and non-professional fields. The author analyzes the definitions of the phenomenon of burnout proposed by Russian authors. The results obtained by Russian authors on the study of the psychological structure of burnout and its component composition in various groups of professions are briefly described. The main directions of empirical studies of burnout in the professional sphere, realized by Russian authors are identified and outlined: identification of its determinants, mapping of its dynamics; the establishment of its influence on professional activity and personality; its overcoming and prevention. The qualitative expansion of the scope of the phenomenon of burnout in Russian psychology is noted. Conclusions are drawn that the study of

burnout went beyond the scope of the professional sphere, which is fixed in the educational activity of students and schoolchildren, in the family of relatives, parents and spouses. The tasks of further research of the problem are determined.

For citation

Nerush T.G., Ol'khova L.A., Padalka E.A. (2018) Obzor napravlenii issledovaniy fenomena vygoraniya v rossiiskoi psikhologii [Overview of research areas of the phenomenon of burnout in the Russian psychology]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (3A), pp. 21-29.

Keywords

Psychology, the phenomenon of burnout, emotional burnout, professional burnout, mental burnout.

References

1. D'yachkova E.S. (2011) Lichnostnye osobennosti pedagogov s raznoi stepen'yu professional'nogo vygoraniya [Personal characteristics of teachers with different degrees of professional burnout]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki* [Tambov University Review. Series Humanities], 102, 10, pp. 102-109.
2. Gaidar K.M., Malyutina O.P. (2016) Osobennosti professional'nogo vygoraniya prepodavatelya vysshei shkoly v sovremennykh usloviyakh [Features of professional burnout of a teacher of higher education in modern conditions]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya* [Proceedings of Voronezh State University. Series: Problems of higher education], 1, pp. 79-81.
3. Luk'yanov V.V., Vodop'yanova N.E., Orel V.E. (2008) *Sovremennye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professii* [Modern problems of burnout syndrome research in specialists in communicative professions]. Kursk.
4. Nerush T.G., Povaro'nikov Yu.P. (2012) *Professional'noe vygoranie kak destruktivnaya tendentsiya professional'nogo razvitiya lichnosti* [Professional burnout as a destructive trend of professional development of the individual]. Saratov.
5. Orel V.E. (2018) *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome of mental burnout of a person]. Available from: <http://www.https://books.google.com> [Accessed 25/06/18].
6. Ronginskaya T.I. (2002) Sindrom vygoraniya v sotsial'nykh professiyakh [Burnout syndrome in social occupations]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 23, 3, pp. 85-95.
7. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. St. Petersburg.
8. Vodop'yanova N.E. (2014) *Resursnoe obespechenie protivodeistviya professional'nomu vygoraniyu sub'ektov truda. Doct. Dis.* [Resource provision for counteracting the professional burnout of labor subjects. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
9. Vinokur V.A., Rybina O.V. (2004) Kliniko-psikhologicheskie kharakteristiki sindroma professional'nogo «vygoraniya» u vrachei [Clinical and psychological characteristics of the syndrome of professional "burnout" in doctors]. *Novye Sankt-Peterburgskie vrachebnye vedomosti* [New St. Petersburg medical journal], 1, pp. 73-75.
10. Zheglova K.Yu. (2007) *Osobennosti dinamiki formirovaniya psikhicheskogo vygoraniya v professii operatora telekommunikatsionnoi svyazi. Doct. Dis.* [Peculiarities of the dynamics of the formation of mental burnout in the profession of the telecommunications operator. Doct. Dis.]. Yaroslavl.
11. Zubkova A.K., Kondrat'ev M.Yu. (2012) Issledovanie «professional'nogo vygoraniya» shkol'nikov-podrostkov i yunoshei [The study of the "professional burnout" of schoolchildren and teenagers]. *Social'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 4, pp. 85-93.