

Чернякевич Елена Юрьевна
канд. психол. наук, ФГБОУ ВО
«Санкт-Петербургский государствен-
ный архитектурно-строительный
университет», г. Санкт-Петербург,
Российская Федерация

ORCID: 0000-0002-6300-4354

e-mail: chernik.72@mail.ru

Погодина Эльвира

Владимировна
клинический психолог, педагог-пси-
холог высшей категории, ГБУ ДО
«Центр психолого-педагогического
сопровождения Кировского района
г. Санкт-Петербурга», г. Санкт-Петер-
бург, Российская Федерация

ORCID: 0000-0002-2462-2352

e-mail: wetherwumen@rambler.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СВЯЗИ СО СМЫСЛОЖИЗНЕННЫМИ И КАРЬЕРНЫМИ ОРИЕНТАЦИЯМИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация. Описаны результаты исследования смысложизненных, карьерных ориентаций и синдрома эмоционального выгорания у представителей социэкономических (помогающих) профессий. Цель работы заключалась в выявлении особенностей эмоционального выгорания, карьерных и смысложизненных ориентаций личности и их взаимосвязей. Для реализации цели исследования использованы: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, тест «Смысложизненных ориентаций (СЖО)» Д. А. Леонтьева, тест «Якоря карьеры» Э. Шейна. Установлено, что фаза «Резистенция» находится в стадии формирования, фазы «Напряжение» и «Истощение» не сформированы. Ведущей карьерной ориентацией специалистов является «профессиональная компетентность». В результате исследования выявлена взаимосвязь показателей эмоционального выгорания, карьерных и смысложизненных ориентаций. Обнаружены высокие баллы по шкалам смысложизненных ориентаций: «цели в жизни», «процесс жизни», «локус контроля – жизнь» «локус контроля – Я». Установлено, что специалисты, ориентированные в карьере на служение в большей степени подвержены эмоциональному выгоранию. Статья является вкладом в изучение различных аспектов помощи личности, испытывающей синдром эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, специалист, эмоциональное истощение, карьерные ориентации, смысложизненные ориентации, профессиональное выгорание, стресс.

Цитирование: Чернякевич Е.Ю., Погодина Э.В. Исследование эмоционального выгорания в связи со смысложизненными и карьерными ориентациями у представителей социэкономических профессий// Вестник университета. 2020. № 1. С. 195–202.

Cherniakovich Elena

Candidate of Psychological Sciences,
Saint Petersburg State University
of Architecture and Civil Engineering,
Saint Petersburg, Russia

ORCID: 0000-0002-6300-4354

e-mail: chernik.72@mail.ru

Pogodina Elvira

Clinical psychologist, teacher
psychologist of the higher category,
St. Petersburg State Psychological and
Pedagogical Support Center in Kirovskiy
district, Saint Petersburg, Russia

ORCID: 0000-0002-2462-2352

e-mail: wetherwumen@rambler.ru

THE STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT IN CONNECTION WITH LIFE MEANING AND CAREER ORIENTATIONS AMONG REPRESENTATIVES OF SOCIONOMIC PROFESSIONS

Abstract. The study results of life meaning, career orientations and emotional burnout syndrome among representatives of socioeconomic (helping) professions have been described. The purpose of the work was to identify the characteristics of emotional burnout, career and life meaning orientations of the personality and their relationships. To achieve the goal of the study, V. V. Boyko's "Method for diagnosing the level of emotional burnout", D. A. Leontiev's test of "Life Sense Orientations" (LSO), and E. Shein's "Career Anchors test" have been used. It has been established, that the "Resistance" phase is in the formation stage, the "Stress" and "Depletion" phases were not formed. The leading career orientation of specialists is "professional competence". As a result of the study, the interrelation of indicators of emotional burnout, career and life meaning orientations, has been identified. High scores on the scales of the LSO: "goals in life", "life process", "locus of control – life", "locus of control – I" have been found. It has been established that career-oriented industrial professionals are more susceptible to emotional burnout. The article is a contribution to the study of various aspects of helping a person experiencing emotional burnout syndrome.

Keywords: emotional burnout, specialist, emotional exhaustion, career orientations, life orientations, professional burnout, stress.

For citation: Cherniakovich E.Yu., Pogodina E.V. (2020) The study of emotional burnout in connection with life meaning and career orientations among representatives of socioeconomic professions. *Vestnik universiteta*. 1. 1, pp. 195–202. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-195-202

© Чернякевич Е.Ю., Погодина Э.В., 2020. Статья доступна по лицензии Creative Commons «Attribution» («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

The Author(s), 2020. This is an open access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



В настоящее время современное общество отличает нарастающий психологический стресс. Проблема стресса, совладания с ним зачастую связана с профессиональной деятельностью человека. На фоне затяжного стресса формируется синдром профессионального выгорания, накопление негативных эмоций в отсутствие соответствующей «разрядки», «освобождения» ведет к истощению ресурсов личности [9]. Так как термин «эмоциональное выгорание» чаще всего используется в контексте профессиональной деятельности и определяется как «профессиональное выгорание», в данной статье эти два понятия будут нами использоваться как синонимы.

Симптомы «эмоционального выгорания» являются одними из самых распространенных явлений особенно среди представителей соционических профессий (педагогов, врачей, психологов). Специалисты данных профессий подвержены выгоранию из-за постоянных психологических перегрузок, недостатка времени, трудностей, возникающих во время профессиональных ситуаций, социальной оценки, осуществления частых контактов и взаимодействия с разными социальными группами и т. п. В тоже время, современный специалист должен постоянно осуществлять повышение квалификации, овладевать постоянно развивающимися инновационными технологиями [3; 5].

Согласно В. В. Бойко, эмоциональное выгорание является механизмом психологической защиты, в результате которого полностью или частично исчезают эмоции в ответ на избранные психотравматические воздействия [1]. Исследователи отмечают, что синдром эмоционального выгорания может проявляться постепенно, поэтапно, где каждый этап отличается особенными признаками. На определенных ступенях происходит снижение энергии, возникает эмоциональное, физическое, умственное истощение, снижается удовлетворение, получаемое от профессиональной деятельности, повышается стресс, вызванный сочетанием высокой нагрузки и низких ресурсов борьбы с трудностями [4; 14].

К. Маслач рассматривает синдром психического выгорания, выделяя три его составляющие: эмоциональная истощенность, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Эмоциональное истощение связано с чувством эмоциональной усталости от собственной работы. Деперсонализация выражается в циничном отношении к деятельности, к объектам своего труда, проявляется в бесчувственном, формальном, обезличенном отношении к клиентам, ожидающим лечения, консультации, получения образования и т. д. Редукция профессиональных достижений проявляется в возникновении чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознании неуспеха в ней [6]. Автор считает выгорание негативным индивидуальным внутренним психологическим опытом, который содержит в себе чувства, отношения, мотивы и ожидания [12].

Одними из причин возникновения эмоционального выгорания являются:

- индивидуально-психологические: высокие ожидания работника не соответствуют реальной действительности;
- социально-психологические: наличие значительного количества контактов с разными людьми;
- организационно-психологические: проблемы в организации, ролевые конфликты, отношение с руководством и т. д. [8].

Авторы также выделяют факторы, влияющие на эмоциональное выгорание. К ним относятся тип темперамента: «выгоранию» наиболее подвержены специалисты с меланхолическим типом темперамента. Обнаружена зависимость от возраста, стажа, семейного положения, количества детей в семье, жилищных условий. Выявлена зависимость от образования: лица с высшим образованием в большей мере подвержены профессиональному выгоранию [9]. Также выгорание отрицательно связано с лояльностью по отношению к организации: «выгоревшие» работники рассматривают организацию как противника. Выявлены отрицательные взаимосвязи способности к регулированию эмоций, эмоциональным интеллектом и выгоранием [15]. Более высокие показатели осмысленности жизни положительно связаны с удовлетворением от работы и снижают уровень выгорания [11]. Также снижает уровень выгорания повышение уровня саморегуляции и социальная поддержка [10; 13]. Обнаружены высокие корреляции выгорания с низкой моралью работников, прогулами и высокой текучестью кадров [7].

В обобщенном виде В. В. Бойко выделяет ряд внешних и внутренних факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания. К внешним факторам автор относит организационные факторы: постоянная напряженная психоэмоциональная деятельность; дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная информация, повышенная ответственность за выполняемые профессиональные обязанности). К внешним факторам относится

и неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в коллективе на разных уровнях, психологически сложный контингент, с которым работает специалист [2].

Внутренние факторы заключаются в склонности к эмоциональной ригидности, интенсивной интериоризации обстоятельств профессиональной деятельности: высоком уровне сочувствия к другому, низкой мотивации эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственных дефектах и дезориентации личности (неспособности ориентироваться на совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав другого человека). Для возникновения эмоционального выгорания необходимо включение всех факторов: внешних, внутренних, а также социально-культурных условий общества [2].

Таким образом, можно сказать, что на возникновение эмоционального выгорания оказывают влияние множественные факторы.

Карьерные и смысложизненные ориентации становились предметом исследования многих специалистов в области общей, педагогической, социальной психологии и др. Однако, несмотря на наличие значительного ряда исследований, посвященных данному предмету должного внимания не было уделено влиянию карьерных и смысложизненных ориентаций личности на профессиональное эмоциональное выгорание. С нашей точки зрения влияние на выгорание направленности личности, ее установок, смысложизненных, карьерных ориентаций представляет особый интерес и нуждается в углубленном изучении, так как в формировании синдрома эмоционального выгорания немаловажную роль играет система смыслов и ценностей. Специалист, у которого выражена осмысленность жизни и ценностные ориентации, стремящийся к познанию, достижению целей в меньшей степени подвержен эмоциональному выгоранию. В тоже время, если карьерные ориентации человека нацелены на альтруизм, заботу о других, служение, помощь ближнему, это может способствовать повышению уровня эмоционального выгорания, так как требует высокой самоотдачи, повышенных психоэмоциональных затрат.

Таким образом, особенный интерес, в свете вышесказанного, представляет исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и ориентаций личности представителей помогающих профессий. На изучение этого вопроса направлено наше исследование.

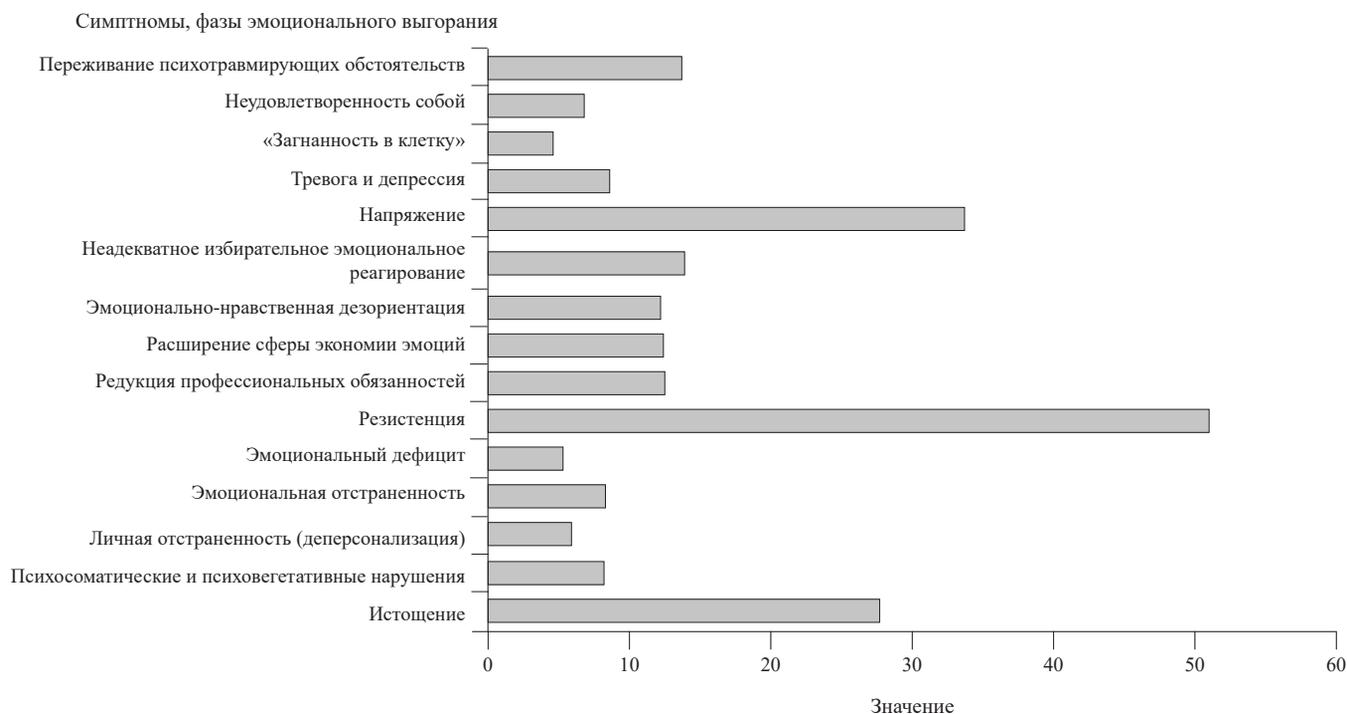
В рамках проведения эмпирического исследования нами было выдвинуто предположение о том, что на синдром эмоционального выгорания у представителей помогающих профессий могут оказывать влияние карьерные и смысложизненные ориентации личности. В результате чего, предметом нашего исследования явилась взаимосвязь карьерных, а также смысложизненных ориентаций и симптомов эмоционального выгорания. В исследовании приняли участие представители соционических профессий (педагоги-психологи, клинические психологи) в количестве 30 человек, 90 % из них женщины, средний возраст составил 43 года.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что ведущим симптомом выгорания в фазе «напряжение» является «переживание психотравмирующих обстоятельств». Симптом является складывающимся. Респонденты осознают психотравмирующие факторы своей деятельности, считают, что их трудно устранить, накапливается отчаяние и негодование. Возникает мнение, что все профессиональные неудачи от собственных промахов и неумений. Возможен кризис веры в себя, неудовлетворенности собой. Необходимо отметить симптом «тревога и депрессия», и хотя по методике В. В. Бойко он считается не сформировавшимся симптомом ($\bar{X}=8,6$), так как значение сформировавшегося симптома >9 , на него следует обратить внимание, потому что его значение достаточно высоко. Респонденты могут переживать ситуативную и личностную тревогу, разочарование как в себе, так и выбранной профессии. Остальные симптомы данной фазы «напряжение» являются не сложившимися симптомами. И в целом фазу «напряжение» можно считать не сформированной (см. рис. 1).

Складывающимися симптомами в фазе «резистенция» являются «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», то есть все симптомы данной фазы являются складывающимися (см. рис 1). Респонденты сопротивляются нарастающему стрессу, стремятся снизить давление внешних обстоятельств. Человек может невыразительно проявлять чувства, экономить на них, подключать эмоции умеренной интенсивности: легкая улыбка, скупые взаимодействия, сдержанные реакции, краткие формы выражения несогласия, без категоричности и грубости. Неадекватное реагирование в отношениях с людьми подтверждает складывающийся симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Человек не осознает своего эмоционального отчуждения по отношению к собеседнику, возможны оправдания в свой адрес: «Почему я должен за всех волноваться?». Симптом «расширения сферы экономии эмоций»

свидетельствует об усталости от контактов, разговоров, иногда человеку не хочется общаться даже с близкими. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» выражается в стремлении уменьшить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. В целом можно отметить, что фаза «резистенция» находится в стадии формирования, и свидетельствует о том, что возможности для работы в существующем режиме исчерпываются, психика человека неосознанно меняет порядок, устраняя стрессогенные факторы: сочувствие, эмпатию, сопереживание и т. д., чтобы было спокойнее.

Обратим внимание, что в фазе «истощение» нет складывающихся симптомов и таким образом данная фаза является не сформированной (см. рис. 1).



Составлено авторами по материалам исследования

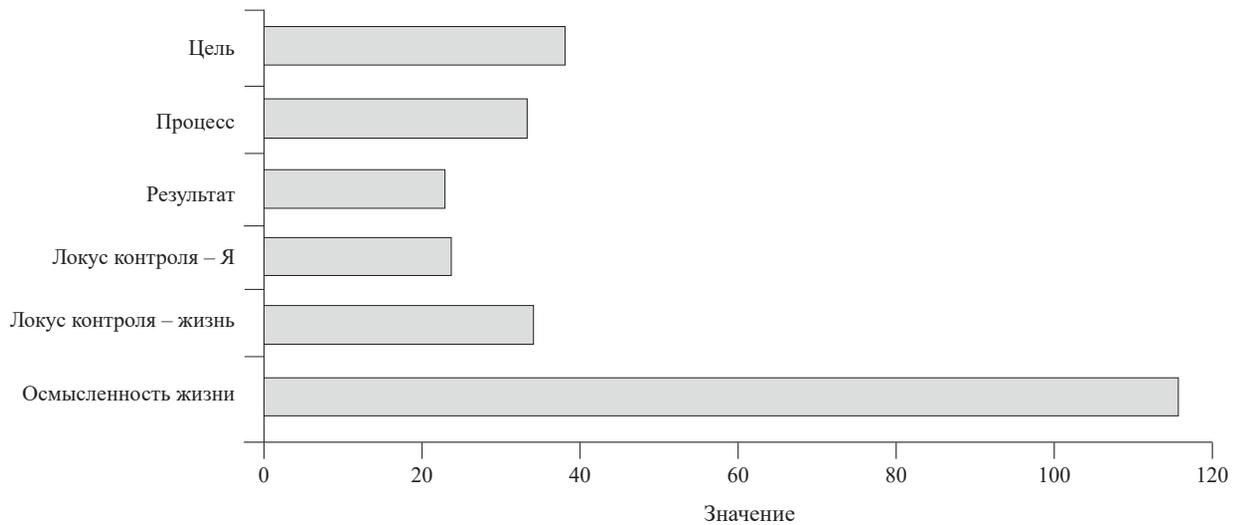
Рис. 1. Симптомы и фазы эмоционального выгорания

В результате анализа эмпирических данных было установлено, что смысло-жизненные ориентации у респондентов находятся преимущественно на высоком уровне от средних норм (см. рис. 2).

Нами обнаружены высокие баллы по шкале «цели в жизни», «процесс жизни», «локус контроля – жизнь» «локус контроля – Я». Данные показатели говорят о том, что респонденты – это целеустремленные люди, воспринимающие процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный, наполненный смыслом. Они считают, что человек способен контролировать свою жизнь. Респонденты представляют себя сильной личностью, владеющей необходимой свободой выбора для того, чтобы влиять на свою жизнь в соответствии с целями и своими представлениями о ее смысле. Несколько снижены значения по показателю «результативность жизни», что свидетельствует о неполном удовлетворении прожитой частью жизни. Общий показатель «осмысленности жизни» также находится на высоком уровне свидетельствуя о заинтересованности в будущем, наличие адекватных целей саморазвития и самореализации, об убежденности большинства в том, что человек может контролировать жизнь, принимать и воплощать в жизнь свои решения.

Анализ карьерных ориентаций позволил выявить ведущую карьерную ориентацию – «профессиональная компетентность». Следующие позиции занимают ориентация на «стабильность работы», «служение», «интеграцию стилей жизни». Респонденты в первую очередь ориентированы на то, чтобы быть хорошими профессионалами своего дела. Они предпочитают иметь надежную, стабильную работу на долгие годы, ориентированы на работу «с людьми», «помощь людям», и в то же время стремятся гармонично совмещать личные интересы и профессиональные (см. рис. 3).

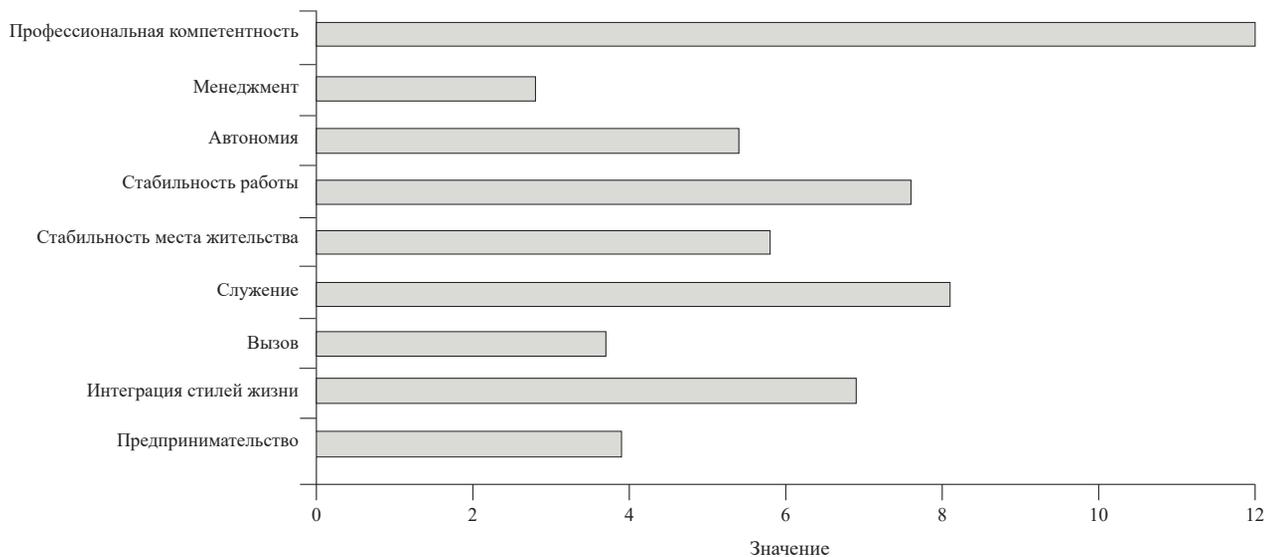
Показатели теста СЖО Д. А. Леонтьева



Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 2. Смысложизненные ориентации в группе испытуемых

Показатели теста «Якорь карьеры» Э. Шейна



Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 3. Карьерные ориентации испытуемых

Возможно, это связано с тем, что в данной выборке присутствуют практикующие специалисты, стремящиеся развиваться в своей профессиональной деятельности. Низкую позицию занимает ориентация на менеджмент, что свидетельствует об отсутствии желания у респондентов занимать руководящие должности, стремиться к управленческой деятельности.

В результате проведенного нами корреляционного анализа выявлены взаимосвязи показателей эмоционального выгорания, смысложизненных и карьерных ориентаций личности. Интегральным показателем является карьерная ориентация «служение» (8 значимых взаимосвязей). Установлена взаимосвязь данного показателя с симптомами эмоционального выгорания:

- переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r=0,40$, $p < 0,05$);
- «загнанности в клетку» ($r=0,46$, $p < 0,01$);

- тревогой и депрессией ($r=0,52$, $p < 0,01$);
- напряжением ($r=0,57$, $p < 0,01$);
- расширением сферы экономии эмоций ($r=0,53$, $p < 0,01$);
- редукацией профессиональных обязанностей ($r=0,40$, $p < 0,05$);
- резистенцией ($r=0,47$, $p < 0,01$);
- психосоматическими и психовегетативными нарушениями ($r=0,55$, $p < 0,01$).

Таким образом, между показателями эмоционального выгорания и карьерной ориентацией «служение» существуют отношения прямой взаимозависимости. Поскольку 4 из 8 значимых корреляционных связей касаются фазы эмоционального выгорания «напряжение», можно предположить, что чем больше человек стремится быть полезным обществу, желает видеть конкретные плоды своей работы, чаще духовной, реализовывать общественно значимые цели, тем большее количество событий и ситуаций воспринимается им как психотравмирующие, тем выше тревога, подавленность, сильнее проявляется состояние «загнанности в клетку» – некий интеллектуально-эмоциональный тупик, когда при возрастании внутренней энергии нет для нее адекватного выхода, возникает ощущение безысходности (и наоборот). Рост тревожного напряжения в первую очередь способствует развитию эмоционального выгорания.

Положительная взаимосвязь с симптомами фазы «резистенция» ($r=0,47$, $p \leq 0,01$) говорит о возрастании экономии эмоций, об увеличении усилий сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат (и наоборот).

При усилении ориентации в карьере на «работу с людьми», «служение человечеству», усиливаются психосоматические и психовегетативные симптомы ($r=0,55$, $p \leq 0,01$): возможны головная боль, гипертония, обострение хронических заболеваний и т. п. (и наоборот).

Кроме того, ориентация на «интеграцию стилей жизни» усиливает эмоциональную отстраненность ($r=0,48$, $p \leq 0,01$), эмоционально-нравственную дезориентацию ($r=0,55$, $p \leq 0,01$), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование ($r=0,43$, $p \leq 0,05$) и резистенцию ($r=0,47$, $p \leq 0,01$). Чем больше человек стремится создать гармонию между личной жизнью и карьерой, тем в большей степени он проявляет эмоциональную ригидность, не выражает надлежащего эмоционального отношения к другому, ограничивает эмоциональную ответную реакцию во время профессиональных контактов, уделяет внимание партнеру в зависимости от настроения (и наоборот).

Симптом «неудовлетворенность собой» имеет положительные взаимосвязи с профессиональной компетентностью ($r=0,39$, $p \leq 0,05$), стабильностью места жительства ($r=0,44$, $p \leq 0,05$) и отрицательную с предпринимательством ($r = - 0,41$, $p \leq 0,05$). Недовольство собой может возникать в результате понимания отсутствия возможности влияния на психотравмирующие обстоятельства. Энергия эмоций направляется не на внешние объекты, а во внутрь и, как следствие, специалист стремится еще в большей степени овладеть совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков. При этом возрастает желание оставаться на прежнем месте жительства, так как переезд может способствовать эмоциональному истощению. Чем больше степень неудовлетворенности собой, тем менее выражена ориентация в карьере на предпринимательство: человек не готов преодолевать препятствия, не готов рисковать; возможно у него нет личностных ресурсов для построения своего дела (и наоборот).

Положительная взаимосвязь карьерной ориентации «вызов» и симптома эмоционального выгорания «эмоционально-нравственная дезориентация» ($r= 0,38$, $p \leq 0,05$) говорит об увеличении неадекватных эмоциональных реакций в отношениях с партнером при усилении ориентации на конкуренцию, победу над другими, решение сложных задач (и наоборот).

Также нами установлены взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания и смысло-жизненных ориентаций личности. Показатель СЖО «результат» имеет отрицательные взаимосвязи с показателями «тревога и депрессия» ($r = - 0,36$, $p \leq 0,05$), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование ($r = - 0,36$, $p \leq 0,05$). Расширение сферы экономии эмоций ($r = - 0,38$, $p \leq 0,05$). То есть, чем сильнее человек ощущает, что прожитая часть его жизни продуктивна и осмысленна, тем в меньшей степени он переживает ситуативную или личностную тревогу, разочарование в жизни, ограничивает эмоциональную отдачу, тем в меньшей степени экономия эмоций распространяется на его ближайшее окружение (и наоборот). Фаза эмоционального выгорания «резистенция» имеет отрицательные взаимосвязи с показателями СЖО «результат» ($r = - 0,38$, $p \leq 0,05$) и локус контроля – жизнь ($r = - 0,36$, $p \leq 0,05$). Чем большее количество симптомов фазы

«резистенция» сформировано у человека, тем в меньшей степени он оценивает свою жизнь как результативную и считает, что не может самостоятельно и свободно принимать важные решения (и наоборот).

Подводя итоги результатов исследования, мы видим, что у респондентов единственным складывающимся симптомом эмоционального выгорания в фазе «напряжение» является «переживание психотравмирующих обстоятельств». В стадии формирования находится фаза «резистенция», так как все симптомы данной фазы являются складывающимися. Несмотря на то, что респонденты не в полной мере удовлетворены прожитой частью жизни, они проявляют заинтересованность в будущем, у них есть цели саморазвития и самореализации. «Профессиональная компетентность» является ведущей карьерной ориентацией. Смысложизненные и карьерные ориентации взаимосвязаны с показателями эмоционального выгорания личности.

В целом можно отметить, что результаты исследования могут быть использованы в ходе скрининговой диагностики, сосредоточенной на выявлении симптомов эмоционального выгорания, а также при планировании профилактической, коррекционной работы, прогнозирования и преодоления синдрома эмоционального выгорания с учетом периодов профессиональной социализации личности.

Библиографический список

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 1999. – 29 с.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. Бутенко, В. С., Кукуляр, А. М., Колонова, А. С., Пеньков, Д. В. Психологические особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов начальных и старших классов средних общеобразовательных учреждений // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/117PSMN618.pdf> (дата обращения: 14.10.2019).
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2016. – С. 443-463.
5. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: монография. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Габрелян, Э. Ю. Представление о синдроме эмоционального выгорания в педагогической деятельности // Профессиональные представления. – 2014. – № 1 (6). – С. 238-242.
7. Коновалова, В. А. «Огнеопасная» работа: Организационные симптомы и факторы профессионального выгорания // Кадровик. – 2010. – № 5-1. – С. 58-63.
8. Ларенцова, Л. И., Терехина, Н. В. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов // Прикладная юридическая психология. – 2009. – № 2. – С. 37-48.
9. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / Под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск: КГУ, 2007. – 168 с.
10. Скоробогатова, Ю. В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2 (38). – С. 284-294.
11. Bonebright, C. A., Clay, D. L., Ankenmann, R. D. The Relationship of Workaholism with Work-Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life // Journal of Counseling Psychology. – 2000. – I. 47. – Pp. 469-477.
12. Maslach, C., Leiter, M. P. Early Predictors of Job Burnout and Engagement // Journal of Applied Psychology. – 2008. – I. 3. – Pp. 498-512.
13. Rzeszutek, M., Schier, K. Temperament traits, social support, and burnout symptoms in a sample of therapists // Psychotherapy. – 2014. – I. 51 (4). – Pp. 574-579.
14. Winstanley, S., Whittington, R. Anxiety, burnout and coping styles in general hospital staff exposed to workplace aggression: A cyclical model of burnout and vulnerability to aggression // Work and Stress. 2002. – No. 4. – Pp. 302-315.
15. Zhao, J.-L., Li, X.-H., Shields, J. Managing job burnout: The effects of emotion-regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work // International Journal of Stress Management. – 2019. – I. 26 (3). – Pp. 315-320.

References

1. Boiko V. V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication], St-Petersburg: Sudarynya, 1999, 29 p.

2. Boiko V. V. Energiya emotsii [*Energy of emotions*], St-Petersburg: Piter, 2004, 474 p.
3. Butenko V. S., Kukulyar A. M., Kolenova A. S., Pen'kov D. V. Psikhologicheskie osobennosti proyavleniya sindroma emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov nachal'nykh i starshikh klassov srednikh obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdenii [*Psychological features of the manifestation of the syndrome of emotional burnout among teachers of primary and high schools of secondary educational institutions*], Mir nauki [*World of Science*], 2018, Vol. 6, I. 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/117PSMN618.pdf> (accessed 14.10.2019).
4. Vodop'yanova N.E. Sindrom psikhicheskogo vygoraniya v kommunikativnykh professiyakh [*Mental burnout syndrome in communication professions*], Psikhologiya zdorov'ya, Pod. red. G.S. Nikiforova, St-Petersburg, Izdatel'stvo SPbGU, 2016, Pp. 443-463.
5. Vodop'yanova N. E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [*Burnout Syndrome: diagnosis and prevention*], St-Petersburg, Piter, 2008, 336 p.
6. Gabrelyan E. Yu. Predstavlenie o sindrome emotsional'nogo vygoraniya v pedagogicheskoi deyatel'nosti [*The concept of burnout in pedagogical activity*], Professional'nye predstavleniya, 2014, I. 1 (6), Pp. 238-242.
7. Konovalova V. A. «Ogneopasnaya» rabota: Organizatsionnye simptomy i faktory professional'nogo vygoraniya [*Flammable Work: Organizational symptoms and occupational burnout factors*], Kadrovik, 2010, I. 5-1, Pp. 58-63.
8. Larentsova L. I., Terekhina N. V. Fenomen emotsional'nogo vygoraniya: mekhanizm formirovaniya, simptomy i sposoby preodoleniya s tochki zreniya razlichnykh psikhologicheskikh podkhodov [*The phenomenon of emotional burnout: the formation mechanism, symptoms and methods of overcoming from the point of view of various psychological approaches*], Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya [*Applied legal psychology*], 2009, I. 2, Pp. 37-48.
9. Problemy issledovaniya sindroma «vygoraniya» i puti ego korrektsii u spetsialistov «pomogayushchikh» professii (v meditsinskoj, psikhologicheskoi i pedagogicheskoi praktike): sb. nauch. st. [*Problems of research of the "burnout" syndrome and ways of its correction among specialists of "helping" professions (in medical, psychological and pedagogical practice): collection of scientific articles*], pod red. V. V. Luk'yanova, S. A. Podsnadnogo, Kursk, KGU, 2007, 168 p.
10. Skorobogatova Yu. V. Osobennosti emotsional'nogo vygoraniya studentov pedagogicheskogo vuza i ego profilaktika s pomoshch'yu taim-menedzhmenta [*Features of emotional burnout of students of a pedagogical university and its prevention using time management*], Perspektivy nauki i obrazovaniya, 2019, I. 2 (38), Pp. 284-294.
11. Bonebright C. A., Clay D. L., Ankenmann R. D. The Relationship of Workaholism with Work-Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life, *Journal of Counseling Psychology*, 2000, I. 47, Pp. 469-477.
12. Maslach C., Leiter M.P. Early Predictors of Job Burnout and Engagement, *Journal of Applied Psychology*, 2008, I. 3, Pp. 498-512.
13. Rzeszutek M., Schier K. Temperament traits, social support, and burnout symptoms in a sample of therapists, *Psychotherapy*, 2014, I. 51(4), Pp. 574-579.
14. Winstanley S., Whittington R. Anxiety, burnout and coping styles in general hospital staff exposed to workplace aggression: A cyclical model of burnout and vulnerability to aggression, *Work and Stress*, 2002, I. 4, Pp. 302-315.
15. Zhao J.-L., Li X.-H., Shields J. Managing job burnout: The effects of emotion-regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work, *International Journal of Stress Management*, 2019, I. 26 (3), Pp. 315-320.