

Тарабакина Людмила Владимировна

д-р психол. наук, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Российская Федерация

ORCID: 0000-0002-4605-2813

e-mail: tarabakina@mail.ru

Звонова Елена Владимировна

канд. пед. наук, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва, Российская Федерация

ORCID: 0000-0001-9271-8367

e-mail: zevreturn@yandex.ru

Тарасова Валерия Андреевна

старший аниматор, Сеть спортивно-развлекательных центров «Небо», Москва, Российская Федерация

ORCID: 0000-0002-9315-3297

e-mail: tarasovalery@mail.ru

Tarabakina Lyudmila

Doctor of Psychological Sciences, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-4605-2813

e-mail: tarabakina@mail.ru

Zvonova Elena

Candidate of Pedagogical Sciences, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0001-9271-8367

e-mail: zevreturn@yandex.ru

Tarasova Valeria

Senior animator, Network of sports and entertainment centers “Nebo”, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-9315-3297

e-mail: tarasovalery@mail.ru

ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МОЛОДЫХ РАБОТНИКОВ

Аннотация. *Вопрос исследования факторов, порождающих синдром эмоционального выгорания, является острым в современной психологической науке. Проблема синдрома эмоционального выгорания у молодых работников рассматривается авторами в рамках парадигмы психологической безопасности. Описаны результаты исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов, имеющих стаж работы до трех лет. Для проведения исследования использовались методики, направленные на выявление степени проявления синдрома эмоционального выгорания, а также характеристик трудового поведения и отношения к работе. Выявлены различия трудового поведения и отношения к работе у специалистов с разной степенью синдрома эмоционального выгорания. Проведенная с работниками беседа позволила выделить основные причины появления профессиональной деформации. Молодые люди назвали причинами, разрушающими их жизнь, систематические переработки, отсутствие возможности получать полноценные знания, а также отсутствие поддержки со стороны близких людей и руководителей.*

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, психологическая безопасность, эмоциональное истощение, социальная проблема, молодые сотрудники, профессиональная деятельность, человеческий ресурс, организация труда.*

Цитирование: Тарабакина Л.В., Звонова Е.В., Тарасова В.А. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у молодых работников//Вестник университета. 2020. № 9. С. 177–184.

OCCURRENCE FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG YOUNG EMPLOYEES

Abstract. *The issue of studying the factors causing the syndrome of burnout is an acute one in modern psychological science. The problem of emotional burnout syndrome in young employees is considered by the authors within the framework of psychological safety paradigm. The results of a study of emotional burnout syndrome in specialists with work experience of up to three years have been described. To conduct the study, methods were used aimed at identifying the degree of expression of emotional burnout syndrome, as well as the characteristics of labor behavior and attitude to work. Differences in labor behavior and attitudes to work among specialists with varying degrees of emotional burnout syndrome have been revealed. The conversation with employees has allowed us to highlight the main reasons for the appearance of professional deformation. Young employees have called the causes that ruin their lives, systematic overtime working, the lack of the ability to obtain full knowledge, as well as the lack of support from relatives and chiefs.*

Keywords: *emotional burnout syndrome, emotional exhaustion, human resources, professional activities, psychological safety, social problem, work planning, young employees.*

For citation: Tarabakina L.V., Zvonova E.V., Tarasova V.A. (2020) Occurrence factors of emotional burnout syndrome among young employees. *Vestnik universiteta*. 1. 9, pp. 177–184. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-9-177-184

В современной науке синдром «эмоционального выгорания» рассматривают как сложный психофизиологический феномен, определяющийся как эмоциональное, умственное и физическое истощение, возникающее из-за продолжительного эмоционального перенапряжения.

Впервые термин «синдром «сгорания» (англ. burnout) был введен в научный тезаурус Х. Дж. Фрейдбергом (Freidenberg, 1974) [22]. К. Маслач и С. Джексон используют этот термин для комплексного описания физического, эмоционального и умственного истощения у людей, включая развитие отрицательной самооценки, безразличного и негативного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к ученикам, пациентам, клиентам [24].

© Тарабакина Л.В., Звонова Е.В., Тарасова В.А., 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/>).



Синдром эмоционального выгорания формируется в ходе исполнения профессиональной деятельности как деформация профессионального развития, появления негативных качеств, изменяющих личность, и проявляется в крайнем эмоциональном истощении, обезличивании субъектов общения в профессиональной деятельности, утрате мотивации к труду, а также эмоционально-ценностного отношения к профессии [3; 6; 8; 11; 13; 25].

Несмотря на многочисленные исследования, проблемным остается вопрос факторов, провоцирующих синдром [7]. Чаще всего указывают: социально-демографические (возраст, пол, стаж работы, семейное положение, уровень образования), личностные (выносливость, индивидуальные стратегии сопротивления, предрасположенность к эмоциональному выгоранию, самооценка, профессиональная мотивация), организационные (условия работы, содержание труда), социально-психологические (поддержка от администрации организации, недостаточное вознаграждение, ролевой конфликт и ролевая двойственность) [1; 10; 17; 19].

Долгое время считали, что термин «эмоциональное выгорание» применим только по отношению к «помогающим» профессиям, однако позднее выяснили, что синдром эмоционального выгорания может проявляться не только в профессиях, относящихся к типу «человек-человек» [9; 12; 16; 18].

Оказывая негативное воздействие на жизнь отдельного служащего, выгорание наносит не только ощутимый ущерб организации, фирме, снижая эффективность ее деятельности, но и косвенно влияет на развитие всего общества. Долгое время считали, что начинающие свой профессиональный путь специалисты не подвержены синдрому эмоционального выгорания, однако в настоящее время участились проявления признаков этого синдрома у молодых сотрудников, работающих менее трех лет [15].

Молодые работники являются будущим всех сфер профессиональной деятельности: преемниками опыта, знаний, премудростей специальности; новаторами прогрессивных идей; обладателями высокого уровня энергетических ресурсов. Неблагополучное профессиональное развитие этой важной части современного общества имеет огромное социальное значение.

Выгорание отличается от других форм эмоциональной ригидности, результата проявления особенностей нервной системы, степени подвижности эмоций или психосоматических нарушений. Возникновение синдрома «отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами» [2, с. 87].

Он может быть рассмотрен в качестве «своеобразной интегративной реакции на дезадаптацию субъекта к его профессиональной среде» [14, с. 93]. Важнейшим ориентиром эмоциональных оценок и возможностей преодоления критических ситуаций является переживание безопасности как специфической меры оценки стабильности психического состояния человека, обуславливающей и корректирующей особенности реакции людей [4; 5].

Синдром эмоционального выгорания привлекает внимание медиков и психологов из-за того, что обладает спецификой «безвозвратности», трудности оказания помощи, занимает большое место в современных научных исследованиях, соседствуя с такими тяжелыми социально-психическими явлениями как суицид [20; 21; 23; 26; 27]. Ведущие международные компании рассматривают синдром эмоционального выгорания как потенциальную угрозу эффективности организации, особенно в условиях ограниченности квалифицированного человеческого ресурса [29].

Развитие синдрома эмоционального выгорания рассматривается как длительный процесс, имеющий четыре стадии:

- 1) первая стадия проявляется в идеалистическом отношении к своему месту работы, целям и миссии своей компании, что провоцирует возникновение чрезмерных требований специалиста к себе;
- 2) на второй стадии наступает эмоциональное и психическое истощение;
- 3) для третьей стадии характерно проявление дегуманизации, возникающей как средство защиты от стресса;
- 4) на четвертой стадии у человека появляется и проявляется в поведении отвлечение к окружающему миру и к себе [2].

Исследователи выделяют следующие характеристики последствий эмоционального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений и симптом «витальной нестабильности», характеризующийся чувствами легкой возбудимости, тревожности, беспокойства, безнадежности, раздражения и депрессии [28].

Содержание понятия «молодой специалист» или «молодой сотрудник» в настоящий момент не имеет юридического статуса, отсутствуют и единые критерии, позволяющие однозначно выделить такую категорию работников. В практике развития человеческого ресурса сложилось несколько принципов определения группы сотрудников, не имеющих достаточного опыта и требующих пристального внимания со стороны психологической службы организации: возраст до 35 лет (что совпадает с границами социальной группы «молодежь») и стаж работы по специальности менее трех лет.

Как бы ни был хорошо выстроен процесс подготовки того или иного профессионала в учебном заведении или в процессе сопровождения адаптационного процесса (курсы, тренинги, стажировки), не всегда молодые люди идут работать по выбранной специальности, не всегда имеют достаточный уровень подготовки, но в реалиях российской действительности и тотальной экономии на людях всегда попадают в ситуации хронической перегрузки, и тогда возникновение синдрома эмоционального выгорания, как следствие профессиональных стрессов и дезадаптации, становится вопросом времени.

В исследовании приняли участие 60 работающих молодых людей (30 женщин и 30 мужчин) разного возраста и разных профессий (аниматоры, медицинская сестра, тренеры, мастера сервисов красоты, учитель, менеджеры отдела продаж, бармен, фотограф, организаторы мероприятий и др.), работающие не более трех лет. В ходе исследования были использованы методики МБИ (Maslach Burnout Inventory) в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, опросник поведения и переживания, связанного с работой AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster), адаптированный Т. И. Рогинской, и беседа с участниками исследования.

Результаты диагностики по методике МБИ показали, что молодые сотрудники подвержены тенденции синдрома эмоционального выгорания: двадцать четыре респондента показали среднюю степень эмоционального выгорания (40 %), шестнадцать – высокую (26,7 %), двадцать (33,3 %) – низкую.

Анализ данных показал, что сотрудники со стажем менее трех лет в большей степени представили критичные показатели (средняя и высокая степень) – 67,5 % (двадцать семь человек), нежели сотрудники со стажем 3 года – 32,5 % (тринадцать человек). Среди сотрудников со средним и высоким уровнем эмоционального выгорания больше женщин, что отмечено и в других исследованиях.

Проведенная диагностика позволила разделить участников исследования на четыре группы — средняя степень эмоционального выгорания, низкий уровень эмоционального выгорания, высокий и крайне высокий. Далее был проведен статистический анализ компонентов эмоционального выгорания по выделенным группам с использованием критерия Краскела-Уоллиса с помощью программы IBM SPSS Statistics 23.

Показатели эмоционального истощения у представителей:

- средней степени эмоционального выгорания (двадцать четыре человека) выявлены: низкий показатель у четырех человек – 16,7 %, средний показатель у девятнадцати человек – 79,2 %, высокий показатель у одного человека – 4,1 %, крайне высокий показатель не выявлен;
- высокой степени эмоционального выгорания (десять человек) выявлены: низкий показатель не выявлен, средний показатель у шести человек – 60 %, высокий показатель у троих людей – 30 %, крайне высокий показатель у одного человека – 10 %;
- крайне высокой степени эмоционального выгорания (шесть человек) выявлены: низкий показатель не выявлен, средний показатель у шести человек – 16,7 %, высокий показатель у троих людей – 50 %, крайне высокий показатель у одного человека – 33,3 %.

Статистическая обработка полученных данных показала, что между четырьмя группами по показателю эмоционального истощения выявила значимые различия на уровне $p < 0,05$.

Показатели деперсонализации у представителей:

- средней степени эмоционального выгорания (двадцать четыре человека) выявлены: низкий показатель у пяти человек – 20,8 %, средний показатель у пятнадцати человек – 62,5 %, высокий показатель у четырех человек – 16,7 %, крайне высокий показатель не выявлен;
- высокой степени эмоционального выгорания (десять человек) выявлены: низкий показатель у двоих людей – 20 %, средний показатель у двух человек – 20 %, высокий показатель у четырех людей – 40 %, крайне высокий показатель у одного человека – 20 %;

– крайне высокой степени эмоционального выгорания (шесть человек) выявлены: низкий показатель не выявлен, средний показатель не выявлен, высокий показатель у двух людей – 33,3 %, крайне высокий показатель у четырех человек – 66,7 %.

Статистическая обработка полученных данных показала, что между четырьмя группами по показателю деперсонализации выявлены значимые различия на уровне $p < 0,05$ (табл. 1).

Показатели редукиции личных достижений у представителей:

– средней степени эмоционального выгорания (двадцать четыре человека) выявлены: низкий показатель у восьми человек – 33,3 %, средний показатель у четырнадцати человек – 58,3 %, высокий показатель у двоих человек – 8,4 %, крайне высокий показатель не выявлен;

– высокой степени эмоционального выгорания (десять человек) выявлены: низкий показатель у двоих людей – 20 %, средний показатель у троих человек – 30 %, высокий показатель у пяти людей – 50 %, крайне высокий показатель не выявлен;

– крайне высокой степени эмоционального выгорания (шесть человек) выявлены: низкий показатель не выявлен, средний у одного человека – 16,7 %, высокий показатель у четырех людей – 66,6 %, крайне высокий показатель у одного человека – 16,7 %.

Статистическая обработка полученных данных показала, что между четырьмя группами по показателю редукиции личных достижений выявлены значимые различия на уровне $p < 0,05$ (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты проведения методики MBI (Maslach Burnout Inventory) в адаптации
Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой**

Показатель эмоционального истощения	Статистический критерий	
	критерий Краскела-Уоллиса	асимптотическая значимость
Эмоциональное истощение	37,722	0,000
Деперсонализация	38,454	0,000
Редукция личных достижений	25,073	0,000

Составлено авторами по материалам исследования

Качественный анализ по профессиональной принадлежности участников исследования показал, что синдрому эмоционального выгорания в основном подвержены представители профессий «человек–человек», где рабочее взаимодействие происходит в большем количестве с людьми, а также молодые сотрудники, выполняющие функции руководителя.

Во второй части исследования была проведена методика AVEM. Приняли участие 30 человек, прошедшие методику MBI: 10 респондентов с высокой степенью синдрома эмоционального выгорания, 10 со средней степенью и 10 с низкой степенью синдрома эмоционального выгорания.

Статистическая обработка с использованием критерия Краскала-Уоллиса полученных данных показала, что между группами участников, имеющих низкий уровень эмоционального выгорания, средний и высокий, зафиксировано статистически значимое (на уровне $p < 0,05$) развитие только по трем шкалам.

Таблица 2

**Результаты статистического анализа результатов, полученных после проведения методики
изучения поведения и переживания, связанного с работой AVEM
(Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster), адаптация Т. И. Рогинской**

Показатель эмоционального истощения	Статистический критерий	
	критерий Краскела-Уоллиса	асимптотическая значимость
Шкала «Тенденция к отказу в ситуации неудачи»	9,605	0,008
Шкала «Активная стратегия решения проблем»	7,297	0,026
Шкала «Внутреннее спокойствие и равновесие»	10,711	0,005

Составлено авторами по материалам исследования

Проведенная беседа с участниками исследования показала, что все 60 человек (100 %) отмечают самыми важными факторами своей жизни ненормированный (не официально, а реально) рабочий день, большую загрузку на работе. Молодые люди отвечали, что работа отнимает все свободное время, не оставляя возможности заниматься личной жизнью, что в этом возрасте совершенно необходимо, – встречаться с друзьями, систематически заниматься спортом и хобби. Все говорили, что должны работать, чтобы обеспечивать себе возможность учиться по выбранной профессии, поддерживать нормальный уровень жизни и наработать профессиональный опыт, однако работа не позволяет им полноценно учиться, они не успевают посещать все занятия и качественно выполнять все задания по месту своей учебы, что порождает неуверенность в своих профессиональных знаниях, формирование чувства неудачника, неясное видение профессионального будущего и карьеры. Единодушным оказалось мнение участников исследования о том, что у них нет поддержки и понимания со стороны близких людей, а также фактически нет реальной поддержки или просто хорошего отношения со стороны руководства.

Мы понимаем, что очерченная проблема не имеет сугубо психологического решения и без социальных преобразований и изменения отношения к молодым работникам трудно ожидать от них в дальнейшем высокого качества выполнения профессиональных обязанностей, но попытались привлечь внимание к условиям делового взаимодействия как основанию для возможностей преодоления факторов возникновения и формирования синдрома эмоционального выгорания.

Библиографический список

1. Акимов, И. Б., Калашникова, А. Н. Взаимосвязь аксиологических характеристик и синдрома эмоционального выгорания инженерно-технических работников // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2019. – № 1 (25). – С. 22-38.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
3. Борисова, Д. П., Дворянчиков, Н. В. Взаимосвязь проявления синдрома эмоционального «выгорания» и отклоняющегося поведения у сотрудников УИС // Психология и право. – 2019. – Т. 9, № 2. – С. 39-53.
4. Донцов, А. И., Зинченко, Ю. П., Зотова, О. Ю., Перельгина, Е. Б. Психология безопасности. – М.: Юрайт, 2016. – 276 с.
5. Зотова, О. Ю., Перельгина, Е. Б. Безопасность как психологический ресурс «личностной неуязвимости» // Человеческий капитал. – 2016. – № 11 (95). – С. 8-10.
6. Клячкина, Н. Л., Пачколина, Е. Н. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников УВД и его профилактика // Вестник Самарского юридического института. – 2016. – № 3 (21). – С. 119-123.
7. Князев, В. Н., Ремизова, К. А. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке // Вестник университета. – 2017. – № 5. – С. 190-195.
8. Колосова, О. А., Ремизова, К. А. Социально-психологические условия профилактики эмоционального выгорания социальных работников // Вестник университета. – 2018. – № 7. – С. 156-162. DOI: 10.26425/1816-4277-2018-7-156-162.
9. Ларина, И. А. Особенности синдрома эмоционального выгорания (burnout) у банковских служащих // Современная наука. – 2015. – № 4. – С. 79-88.
10. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / перевод с нем. О. М. Ларченко // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
11. Лукьянов, В. В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей-наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных: дис. ... д. психол. наук: 19.00.04 / ГУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт». – Санкт-Петербург, 2007. – 350 с.
12. Майсак, Н. В., Ильин, В. А. Психолого-акмеологические девиации представителей социномических профессий // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 1. – С. 59-70. DOI: 10.31857/S020595920002250-1.
13. Мамбетова, Ш. У., Сагтарова, З. Р., Мирдадаева, Д. Д., Собирджанова, Ч. К. Синдром эмоционального выгорания среди медицинских работников // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 5-5 (14). – С. 55-57.
14. Орёл, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 93.
15. Орлова, П. С. Склонность молодых специалистов по социальной работе к синдрому «эмоционального выгорания» // Молодежь. Инициатива. Развитие. Сборник материалов II регионального форума. Ответственный редактор А. М. Олешкова. – 2016. – С. 59-67.

16. Садов, Н. В. Эмоциональное выгорание в танцевальных видах спорта // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 51-2. – С. 41-43. DOI: 10.18411/lj-06-2019-38.
17. Смольянинов, М. В., Судакова, М. В. Основные теоретические подходы к определению синдрома эмоционального выгорания // Евразийское Научное Объединение. – 2019. – № 4-5 (50). – С. 344-347.
18. Таранова, О. В. Синдром эмоционального выгорания, синдром хронической усталости и факторы профессиональной успешности (на примере педагогов-мастеров автовождения): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ). – Москва, 2014. – 28 с.
19. Чернякевич, Е. Ю., Погодина, Э. В. Исследование эмоционального выгорания в связи со смысложизненными ориентациями у представителей соционических профессий // Вестник университета. – 2020. – № 1. – С. 195-202. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-195-202.
20. Alexander, G. R., Rollins, K., Walker, D., et al. Yoga for self-care and burnout prevention // Workplace Health saf. – 2015. – Vol. 63, No. 10. – Pp. 462-470. DOI: 10.1177/2165079915596102.
21. Darban, F., Balouchi, A., Shahdadi, H., et al. Effect of communication skills training on the burnout of nurses: A cross-sectional study // J. Clin. Diagn. Res. – 2018. – Vol. 10, No. 4. – Pp. IC01-IC04. DOI: 10.7860/JCDR/2016/19312.7667.
22. Freudenberger, H. Staff burnout // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, No. 1. – Pp. 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
23. Hersch, R. K., Cook, R. F., Deitz, D. K., et al. Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses // Appl. Nurs. Res. – 2016. – Vol. 32. – Pp. 18-25. DOI: 10.1016/j.apnr.2016.04.003.
24. Maslach, C., Jackson, S. E. The measurement of experienced burnout // J. Occup. Behav. – 1981. – Vol. 2, No. 2. – Pp. 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205.
25. Maslach, C., Schaufeli, W., Leiter, M. Job burnout // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – Pp. 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
26. Mealer, M., Conrad, D., Evans, J., et al. Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses // American Journal of Critical Care. – 2014. – Vol. 23, No. 6. – Pp. 97-105. DOI: 10.4037/ajcc2014747.
27. Kane, L. Medscape National Physician Burnout, Depression & Suicide Report [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.medscape.com/slideshow/2019-lifestyle-burnout-depression-6011056?faf=1#1> (дата обращения: 15.06.2020).
28. Sonneck, G., Etzersdorfer, E., Nagel-Kuess, S. Imitative suicide on the Viennese subway // Social Science & Medicine. – 1994. – Vol. 38, No. 3. – Pp. 453-457. DOI: 10.1016/0277-9536(94)90447-2.
29. Preventing burnout syndrome [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.pwc.rs/en/pwc-s-academy-home/training-courses/personal-effectiveness-skills/soft-skills/preventing-burnout-syndrome.html> (дата обращения: 15.06.2020).

References

1. Akimov I.B., Kalashnikova A.N. Vzaimosvyaz' aksiologicheskikh kharakteristik i sindroma emotsional'nogo vygoraniya inzhenerno-tekhnicheskikh rabotnikov [Interconnection between axiological characteristics and emotional burnout syndrome of engineers and technicians]. Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Seriya: Psikhologiya, 2019, Vol. 1, no. 25, pp. 22-38.
2. Boiko V.V. Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh: monografiya [The energy of emotions in communication: a look at yourself and others: monograph]. Moscow, Filin, 1996. 472 p.
3. Borisova D.P., Dvoryanchikov N.V. Vzaimosvyaz' proyavleniya sindroma emotsional'nogo "vygoraniya" i otklonyayushchego-sya povedeniya u sotrudnikov UIS [Interdependence of emotional burnout syndrome and deviant behaviour among employees of Penal Enforcement System]. Psikhologiya i pravo [Psychology and Law], 2019, vol. 9, no. 2, pp. 39-53.
4. Dontsov A.I., Zinchenko Yu.P., Zotova O.Yu., Perelygina E.B. Psikhologiya bezopasnosti [Safety psychology]. Moscow, Yurait, 2016. 276 p.
5. Zotova O.Y., Perelygina E.B. Bezopasnost' kak psikhologicheskii resurs "lichnostnoi neuyazvimi" [Security as psychological resource of "personality invulnerability"]. Chelovecheskii kapital [Human Capital], 2016, no. 11 (95), pp. 8-10.
6. Klyachkina N.L., Pachkolina E.N. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya u sotrudnikov UVD i ego profilaktika [Emotional burning syndrome among employees of Internal Affairs Department and its prevention]. Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta [Bulletin of the Samara Law Institute], 2016, no. 3 (21), pp. 119-123.
7. Knyazev V.N., Remizova K.A. Sovremennoe sostoyanie problemy emotsional'nogo vygoraniya v psikhologicheskoi nauke [Modern condition of problem of emotional burnout in the psychological science]. Vestnik Universiteta, 2017, no. 5, pp. 190-195.

8. Kolosova O.A., Remizova K.A. Sotsial'no-psikhologicheskie usloviya profilaktiki emotsional'nogo vygoraniya sotsial'nykh rabotnikov [*Socio-psychological conditions of prevention of emotional burnout by social workers*]. Vestnik Universiteta, 2018, no. 7, pp. 156-162. DOI: 10.26425/1816-4277-2018-7-156-162.
9. Larina I.A. Osobennosti sindroma emotsional'nogo vygoraniya (burnout) u bankovskikh sluzhashchikh [*Features of emotional burnout syndrome among bank employees*]. Sovremennaya nauka [*Modern Science*], 2015, no. 4, pp. 79-88.
10. Längle A. Emotsional'noe vygoranie s pozitsii ekzistentsial'nogo analiza [*Emotional burnout from the point of view of existential analysis*]. Voprosy psikhologii [*Voprosy Psychologii*], 2008, no. 2, pp. 3-16.
11. Luk'yanov V.V. Zashchitno-sovladayushchee povedenie i sindrom "emotsional'nogo vygoraniya" u vrachei-narkologov, ikh korrektsiya i vliyanie na effektivnost' lecheniya bol'nykh [*Protective-coping behavior and "emotional burnout" among narcologists, their correction and impact on the effectiveness of treatment of patients*]: dis. ... d. psikhol. nauk: 19.00.04. GU "Sankt-Peterburgskii nauchno-issledovatel'ski psikho-nevrologicheskii institute". St. Petersburg, 2007. 350 p.
12. Maisak N.V., Il'in V.A. Psikhologo-akmeologicheskie devitsii predstavitelei sotsionomicheskikh professii [*Psycho-acmeological deviances of representatives of socially important professions*]. Psikhologicheskii zhurnal, 2019, vol. 40, no. 1, pp. 59-70. DOI: 10.31857/S020595920002250-1.
13. Mambetova Sh.U., Sattarova Z.R., Mirdadaeva D.D., Sobirdzhanova Ch.K. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya sredi meditsinskikh rabotnikov [*Emotional burnout syndrome among medical employees*]. Evraziiskii soyuz uchenykh, 2015, no. 5-5 (14), pp. 55-57.
14. Orel V.E. Fenomen "vygoraniya" v zarubezhnoi psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy [*The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and prospects*]. Psikhologicheskii zhurnal, 2001, no. № 1, pp. 93.
15. Orlova P.S. Sklonnost' molodykh spetsialistov po sotsial'noi rabote k sindromu "emotsional'nogo vygoraniya" [*The tendency of young social workers to the "emotional burnout" syndrome*]. Molodezh'. Initsiativa. Razvitie. Sbornik materialov II regional'nogo foruma [*Youth. Initiative. Development. Collection of proceedings of the II Regional Forum*], Ed. A. M. Oleshkova. 2016, pp. 59-67.
16. Sadv N.V. Emotsional'noe vygoranie v tantseval'nykh vidakh sporta [*Emotional burnout in dance sports*]. Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya, 2019, no. 51-2, pp. 41-43. DOI: 10.18411/lj-06-2019-38.
17. Smol'yaninov M.V., Sudakova M.V. Osnovnye teoreticheskie podkhody k opredeleniyu sindroma emotsional'nogo vygoraniya [*The main theoretical approaches to the determination of emotional burnout syndrome*]. Evraziiskoe Nauchnoe Ob"edinenie [*Eurasian Scientific Association*], 2019, no. 4-5 (50), pp. 344-347.
18. Taranova O.V. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya, sindrom khronicheskoi ustalosti i faktory professional'noi uspehnosti (na primere pedagogov-masterov avtovozhdeniya) [*Emotional burnout syndrome, chronic fatigue syndrome and professional success factors (the case of teachers-masters of auto-driving)*]: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.07, Ros. gos. gumanitar. un-t (RGGU). Moscow, 2014. 28 p.
19. Chernyakevich E.Yu., Pogodina E.V. Issledovanie emotsional'nogo vygoraniya v svyazi so smyslozhiznennymi orientatsiyami u predstavitelei sotsionomicheskikh professii [*The study of emotional burnout in connection with life meaning orientations among representatives of socio-economic professions*]. Vestnik Universiteta, 2020, no. 1, pp. 195-202. DOI: 10.26425/1816-4277-2020-1-195-202.
20. Alexander G.R., Rollins K., Walker D. [et al.] Yoga for self-care and burnout prevention. Workplace Health saf., 2015, vol. 63, no. 10, pp. 462-470. DOI: 10.1177/2165079915596102.
21. Darban F., Balouchi A., Shahdadi H. [et al.] Effect of communication skills training on the burnout of nurses: A cross-sectional study. J. Clin. Diagn. Res, 2018, vol. 10, no. 4, pp. IC01-IC04. doi: 10.7860/JCDR/2016/19312.7667.
22. Freudenberger H. Staff burnout. Journal of Social Issues, 1974, vol. 30, no. 1, pp. 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
23. Hersch R.K., Cook R.F., Deitz D.K. [et al.] Reducing nurses' stress: A randomized controlled trial of a web-based stress management program for nurses. Appl. Nurs. Res., 2016, vol. 32, pp. 18-25. DOI: 10.1016/j.apnr.2016.04.003.
24. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. J. Occup. Behav., 1981, vol. 2, no. 2, pp. 99-113. DOI: 10.1002/job.4030020205.
25. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job burnout. Annual Review of Psychology, 2001, vol. 52, pp. 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
26. Mealer M., Conrad D., Evans J. [et al.] Feasibility and acceptability of a resilience training program for intensive care unit nurses. American Journal of Critical Care, 2014, vol. 23, no. 6, pp. 97-105. DOI: 10.4037/ajcc2014747.

27. Kane L. Medscape National Physician Burnout, Depression & Suicide Report, 2019. Available at: <https://www.medscape.com/slideshow/2019-lifestyle-burnout-depression-6011056?faf=1#1> (accessed 15.06.2020).
28. Sonneck G., Etzersdorfer E., Nagel-Kuess S. Imitative suicide on the Viennese subway. *Social Science & Medicine*, 1994, vol. 38, no. 3, pp. 453-457. DOI: 10.1016/0277-9536(94)90447-2.
29. Preventing burnout syndrome. Available at: <https://www.pwc.rs/en/pwc-s-academy-home/training-courses/personal-effectiveness-skills/soft-skills/preventing-burnout-syndrome.html> (accessed 15.06.2020).