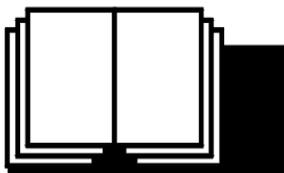


Теория и методология: проблемы, тенденции



УДК 159.96

DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17)

Поступила в редакцию / Received 27.12.2022

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 03.02.2023

Принята к публикации / Accepted 03.03.2023

обзорная статья

Психологическая природа феномена эмоционального выгорания

Морозов Евгений Михайлович¹ , Садоха Евгения Игоревна² 

¹Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования
«Томская духовная семинария Томской епархии Русской Православной Церкви»
634009, Российская Федерация, г. Томск, пр-т Ленина, 82

²ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»
634050, Российская Федерация, г. Томск, пр-т Ленина, 36

✉ tigriso@mail.ru

Аннотация. Проводится анализ феномена эмоционального выгорания. В трудах российских и зарубежных ученых феномен «выгорания» изучается с точки зрения «медицинского» и «психологического» подходов, рассматривается в аспектах причин возникновения, симптоматики и функциональных особенностей. Ключевым фактором эмоционального выгорания является длительное нахождение в неблагоприятных условиях социальной среды, причиной служат психические перегрузки и экзистенциальный кризис, порожденный несовпадением мировоззренческих ценностей и ожиданий с реальной действительностью. Эмоциональное выгорание имеет накопительный эффект, трактуется в качестве последствия долговременного переживания негативных эмоций на рабочем месте и за пределами профессии. Признаки эмоционального выгорания возникают в результате неконструктивной и травмирующей психику коммуникации в широком спектре жизнедеятельности. Клиническая природа эмоционального выгорания выявляется на теоретическом и эмпирическом уровнях. Эмоциональное выгорание наделяется статусом синдрома – патологического состояния психики с определенной симптоматикой. Симптомы эмоционального выгорания рассматриваются с опорой на экспериментальные исследования, посвященные особенностям проявления стресса у студентов и преподавателей российских высших учебных заведений. С точки зрения психологической теории адаптации феномен эмоционального выгорания характеризуется как жизненно важная функция психологической защиты, которая служит стимулированию психики в процессе противодействия эффектам стресса.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; психика; синдром; стресс; кризис

Конфликт интересов отсутствует

Для цитирования: Морозов Е.М., Садоха Е.И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22. № 1. С. 9-17. DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17)

Psychological nature of burnout phenomenon

Evgeniy M. Morozov¹  , Evgenia I. Sadokha² 

¹Tomsk Theological Seminary of Tomsk Eparchy of Russian Orthodox Church
82 Lenin Ave., Tomsk 634050, Russian Federation

²National Research Tomsk State University
36 Lenin Ave., Tomsk 634050, Russian Federation
 tigriso@mail.ru

Abstract. We analyze burnout phenomenon. In the works of Russian and foreign scientists, the phenomenon of “burnout” is studied as “medical” and “psychological” issue and is considered in terms of its causes, symptomatology and functional peculiarities. The key factor of burnout is a prolonged stay in unfavorable conditions of the social environment, the reason may be stressful mental states and an existential crisis caused by a mismatch of ideological values and expectations with reality. Burnout has a cumulative effect and is interpreted as a consequence of permanent stress in the workplace and activities outside the profession. The signs of emotional burnout are interpreted in connection with the social characteristics of the activity because they arise as a result of non-constructive communication which is traumatic for the psyche in a wide range of life activities. The clinical nature of emotional burnout is diagnosed at the theoretical and empirical levels. Emotional burnout has the status of a syndrome – a pathological state of the psyche with certain symptoms. The symptoms of emotional burnout are considered relying on experimental research devoted to distinctive features of the stress among students and educators in Russian higher educational institutions. The psychological theory of adaptation characterizes the phenomenon of emotional burnout as a vital function of psychological protection, which serves to stimulate the psyche in the process of resistance to the effects of stress.

Keywords: burnout; psyche; syndrome; stress; crisis

There is no conflict of interest

For citation: Morozov E.M., Sadokha E.I. Psychological nature of burnout phenomenon. *Psychological-Pedagogical Journal “Gaudeamus”*, 2023, vol. 22, no. 1, pp. 9-17. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2023-22-1-9-17)

ВВЕДЕНИЕ

Рассмотрение эмоционального выгорания через призму таких психических состояний, как тревожность, моральное истощение, стресс, комплекс неполноценности и неуспешности, стало традиционным в науке. Наиболее распространенным в психологии является убеждение, что эмоциональное выгорание связано с рабочей деятельностью. В широком смысле эмоциональное выгорание осмысливается как порождение коммуникации в эмоционально нагруженной атмосфере. Согласно Международной классификации болезней (МКБ-10), эмоциональное выгорание квалифицируется в качестве синдрома и относится к группе проблем, связанных с трудностями управления своей жизнью (Z73). Сложный характер феномена эмоцио-

нального выгорания подчеркивается российскими исследователями, которые квалифицируют «выгорание» как «интегральное психическое образование» [1, с. 188]. Становится очевидным всестороннее изучение психологической природы феномена эмоционального выгорания.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование феномена эмоционального выгорания осуществлялось нами с привлечением трудов отечественных и зарубежных ученых. Анализ научных работ, в которых применялись теоретические и эмпирические методы исследования, позволил достичь цели нашего исследования, а именно: выявить и проанализировать основные аспекты, на которых сосредотачивается внимание психо-

логов в изучении феномена эмоционального выгорания. Такими аспектами были определены причины «выгорания», его симптоматика и функциональные особенности. Рассмотрение определений эмоционального выгорания таких известных психологов, как Г. Фройденбергер, К. Маслах, Е. Эделвич, А. Бродский, А. Пайнс, И. Аронсон, А. Ленгле, позволил выявить динамику в научном осмыслении феномена «выгорания». В психологической науке термин «выгорание» изначально применялся в отношении стрессовых состояний работников помогающих профессий, в современной психологии используется для обозначения эмоционального истощения человека в широком спектре жизнедеятельности. Посредством применения метода сравнительного анализа было обнаружено сходство научных подходов российских и зарубежных авторов в изучении социальных факторов и психологических проявлений эмоционального выгорания. Российские психологи реализуют западные и авторские диагностические методики, чаще всего используются тесты по методике В. Бойко и К. Маслах. Также выявлена тенденция использования концепции экзистенциальных мотиваций А. Ленгле, опираясь на которую, современные авторы изучают связанный с «выгоранием» мировоззренческий кризис личности. Анализ данных, опубликованных по результатам эмпирических исследований с участием преподавателей и студентов российских университетов, а также матерей, воспитывающих детей, позволяет констатировать, что длительное переживание эмоционально насыщенного состояния может повлечь психофизическую реакцию организма, сопровождаемую определенными симптомами. Присущая эмоциональному выгоранию функция психологической защиты, на которой концентрируется в своих работах Г. Селье, рассматривается нами в качестве ключевого аспекта, характеризующего эмоциональное выгорание как психологический феномен.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В современной психологии определение эмоционального выгорания включает в себя различные виды личностных и социальных проблем. Но первоначально понятие «выгора-

ние» использовалось применительно к психологическому состоянию у представителей помогающих профессий. В 1970-х гг. американский психолог Г. Фройденбергер обозначил термином «выгорание» состояние здоровья у работников медицинских реабилитационных учреждений, испытывающих физическую и эмоциональную истощенность [2].

В 1980-е гг. с увеличением академических эмпирических исследований сформировалась научная парадигма, в которой уточняется, что эмоциональное выгорание представляет собой психический процесс, динамично развивающийся во времени. Значительную роль в утверждении данного подхода сыграла К. Маслах, давшая определение «выгоранию» как длительному ответу (реакции) работника на хронические межличностные стрессоры на рабочем месте [3]. В связи с этим феномен «выгорания» был определен как «синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий» [4, с. 3]. В данной формулировке акцентируется внимание на проявлении симптомов эмоционального выгорания в сфере профессий, направленных на социальное благополучие.

Е. Эделвич и А. Бродский конкретизируют причины эмоционального выгорания в институциональном аспекте и аспекте коммуникации: недостаточная заработная плата, ненормированный рабочий день, карьерный тупик, отсутствие признательности в коллективе. В качестве эффектов эмоционального выгорания называются крушение иллюзий, потеря идеализма и энергии на рабочем месте. Авторы рекомендуют организациям выстраивать стратегии подготовки персонала по избеганию эмоционального выгорания в целях снижения институциональных затрат, связанных с эффектами «выгорания» [5]. А. Пайнс и И. Аронсон осмысливают «выгорание» через симптоматику физического и психического истощения, которое формируется в результате длительного переживания работником чувства несправедливости [6]. Выявление совокупности факторов «выгорания», связанных со сферой профессиональной коммуникации, послужило тому, что в научном обороте за эмоциональным выгоранием закрепилось на-

именование «болезни коммуникативных профессий» [7].

В российской академической науке изначально подчеркивалась клиническая и социальная природа феномена выгорания. Б.Г. Ананьев использовал термин «эмоциональное сгорание», подразумевая негативные с медицинской точки зрения порождения коммуникации в сфере профессиональной деятельности [8]. В связи с «психическим выгоранием» А.А. Рукавишников дает определение психоэмоциональному истощению как процессу истощения эмоциональных, физических и энергетических ресурсов работников помогающих профессий [9]. Н.В. Мальцева исследует отношение эмоционального выгорания и личностных свойств работника на разных этапах профессионализации [10].

Выявление взаимосвязи между психическим состоянием человека на рабочем месте и его поведением за пределами профессиональной среды становится тенденциозным в современной психологии и педагогике. В.Е. Орёл выдвигает гипотезу, что воздействие психического выгорания педагогических работников на их поведенческие реакции за рамками профессии отражается на организационном уровне функционирования личности [11]. С целью проанализировать данную взаимосвязь в научный оборот введен термин «психическое выгорание», обозначающий процесс психоэмоционального истощения. Этот процесс развивается поначалу в сфере профессиональной деятельности и со временем охватывает всю жизнедеятельность человека [12].

Концепции, предполагающие смещение акцентов в пользу профессиональных стрессов при анализе причин эмоционального выгорания, подвергаются критике со стороны тех исследователей, которые обнаруживают симптомы «выгорания» вне профессиональной деятельности. К.В. Кмить и Ю.В. Попов ссылаются на зарубежные исследования, в которых описаны наблюдения эмоционального выгорания у семейных пар в аспектах супружеских отношений и воспитания детей [13]. Исследователи также констатируют, что у матерей в процессе воспитания детей может формироваться частичный или полный набор признаков эмоционального выгорания. Чаще всего это происходит в результате длительного психического и физического перенапряже-

ния, связанного с уходом за нездоровыми детьми [14].

В сфере высшего профессионального образования эмоциональное выгорание выявляется у педагогов и студентов. Преподаватели страдают от избыточной рабочей нагрузки, студенты тяжело переносят возрастание числа учебных занятий и увеличение количества социальных ролей, связанных с переходом от школьного обучения к университетскому [15]. С использованием методики оценки эмоционального выгорания В.В. Бойко психологи выявляют наличие у определенного числа студентов полностью сформировавшихся фаз напряжения, резистенции и истощения [16].

Феномен эмоционального выгорания осмысливается в экзистенциальном ключе. Российские исследователи пишут о таких проявлениях эмоционального выгорания, как дефицит экзистенциального смысла и нарушение ценностно-смысловой сферы. Профессор Н.В. Гришина формулирует эмоциональное выгорание как результат рефлексии человека в процессе сложного взаимодействия его личности с многомерной профессиональной средой [17]. Авторы опираются на концепцию экзистенциальных мотиваций А. Лэнгле – наиболее яркого представителя экзистенциального подхода, который дает следующее определение эмоциональному выгоранию: «вид депрессии (истощения), который возникает без травматизации и органических нарушений, а только лишь из-за постепенной утраты жизненных ценностей» [18, с. 10]. Е.В. Ермакова определяет эмоциональное выгорание как «нарушение ценностно-смысловой регуляции личности, при котором происходит нарушение проживания жизненных ценностей высшего порядка, ведущее за собой разрушение смыслов практического уровня и трудовой деятельности» [7, с. 35]. С учетом динамики применения экзистенциального подхода в современной психологии некоторые авторы предполагают, что в будущем изучение диагностических признаков эмоционального выгорания будет сосредоточено на уровне смысловых структур и семантического пространства личности.

Можно констатировать, что основными причинами эмоционального выгорания являются длительное нахождение в неблагоприятных социальных условиях и экзистенциальный

кризис личности. Экзистенциальные проблемы возникают как реакция на чуждую и навязанную мотивацию. В рамках профессиональной карьеры этот кризис связан с требованиями со стороны начальства и корпоративной этики, не согласованными с мировоззренческими установками индивида. Анализируя противоречия, возникающие между индивидом и профессиональной средой, А. Лэнгле вводит понятие «внутреннего согласия», отражающего, с одной стороны, удовлетворенную потребность работника в получении одобрения начальства и уважения коллег, и с другой – получение положительного ответа на вопрос о высшей цели своей деятельности, реализацию права быть самим собой [18, с. 12].

Если в психологической парадигме эмоциональное выгорание рассматривается в качестве реакции психики на травмирующие события, то в рамках медицинского подхода эмоциональное выгорание наделяется статусом синдрома с определенной симптоматикой. Симптоматичный характер феномена эмоционального выгорания фигурирует в большинстве научных работ, посвященных анализу причин возникновения и профилактики «выгорания». Большинство авторских формулировок феномена эмоционального выгорания сводится к тому, что это синдром физической усталости и разочарованности, сформированный в результате негативного влияния профессиональной деятельности на личность [19].

Первые упоминания симптомов «выгорания» содержатся в научных трудах середины XX в., когда понятие эмоционального выгорания еще не имело терминологического значения [13]. В клиническом опыте того времени психологическое состояние эмоционального выгорания определялось с учетом социального контекста и выявлялось с помощью несистематизированных и нестандартизированных наблюдений.

В 1980-х гг. ученые К. Маслах и С. Джексон разработали модель, предполагающую анализ синдрома «выгорания» с учетом симптомов эмоционального истощения (физическое утомление на фоне эмоционального опустошения), деперсонализации (безразличие к своим должностным обязанностям и коллегам по работе), редукции личных достижений (ощущение собственной непродук-

тивности и профессиональной некомпетентности). Как указывают авторы, данная модель не предполагает выхода за рамки этиологического принципа, что обуславливает сохранение за феноменом эмоционального выгорания статуса синдрома, характеризующегося с точки зрения клинического подхода [4].

А. Чиром дополнил существующие определения феномена «выгорания» элементом, отражающим мыслительный процесс: «выгорание – комбинация физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления» [12, с. 85]. В данной формулировке феномен «выгорания» получает когнитивно-эмоциональную окраску.

Исследователи также обращают внимание на экзистенциальные корни стресса и квалифицируют эмоциональное выгорание в качестве особой формы экзистенциального вакуума. А. Лэнгле с использованием антропологической модели В. Франкла описал симптоматику эмоционального выгорания в трех измерениях: соматическом (физическая слабость, бессонница, снижение иммунитета), психическом (апатия, безрадостность, эмоциональное истощение, раздражительность) и ноэтическом (безответственность, асоциальность, снижение самооценки) [18].

Для российской психологии характерно обоснование клинической природы феномена «выгорания». Профессор В.Е. Орёл пишет: «Как медицинская категория выгорание рассматривается как состояние полного истощения, представляющее собой сочетание психопатологических, психосоматических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции» [20]. Указания на дисфункциональные симптомы эмоционального выгорания содержатся в трудах социального психолога А.А. Рукавишникова, который терминологически фокусируется на так называемом «психическом выгорании» и формулирует его как негативное психологическое явление, сформированное вследствие стрессов на рабочем месте и наличия определенных характеристик личности, связанных с мотивацией и самооценкой [9].

Можно констатировать, что для современной российской психологии характерно акцентирование внимания на психосоматической симптоматике эмоционального выгорания. При исследовании психологического со-

стояния студентов высших учебных заведений выявляются симптомы «выгорания» на ментальном и физиологическом уровне: бессонница, панические атаки, патологии сердечно-сосудистой и пищеварительной систем [21]. У педагогов на сформировавшейся фазе эмоционального выгорания проявляются симптомы раздражительности, невротичности, эмоциональной нестабильности [22].

В исследовании природы эмоционального выгорания ряд авторов обращают внимание на защитную реакцию организма, подверженного стрессу. Канадский ученый Г. Селье утверждает, что воздействие стрессора на психику влечет клиническую стресс-реакцию, включающую в себя постепенный переход от мобилизации защитных сил организма к стадии резистентности [23]. Согласно данной концепции, наиболее подходящим для обозначения симптомов эмоционального выгорания в научном обиходе следует считать термин «истощение». В оценке стресса необходимо иметь в виду не только его травмирующее воздействие, но и положительную роль в процессе адаптации при условии использования стресса для выработки и корректировки философии жизни. Избегание стресса осмысливается как непродуктивная реакция, не позволяющая активизировать адаптационную функцию. Переживание стресса в целях адаптации, напротив, квалифицируется в качестве признака здоровой психики и необходимого условия профилактики эмоционального истощения [24].

Один из самых ярких российских представителей функционального подхода в анализе природы эмоционального выгорания В.В. Бойко определил «выгорание» как механизм психологической защиты, действие которого направлено на исключение эмоций в ответ на стрессы [25]. В подобном ключе рассуждают Л. Демина и И. Ральникова, наблюдая в эмоциональном выгорании процесс сохранения энергетических и психологических ресурсов [26]. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Стар-

ченкова определяют эмоциональное выгорание как «неблагоприятную реакцию на рабочие стрессы, включающую в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты» [27, с. 8].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Природа эмоционального выгорания рассматривается в психологической науке в парадигмах психического состояния и психологического процесса. Наиболее важными аспектами в изучении феномена эмоционального выгорания являются причины возникновения, симптоматика и функциональные особенности. В качестве значимого фактора эмоционального выгорания может выступать рабочая атмосфера, в качестве причины – стрессовые состояния, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Не исключается эмоционально перегруженная ситуация за пределами профессии. Обстоятельства рабочей среды в качестве фактора «выгорания» оказывают влияние на поведение в широком спектре жизнедеятельности и процессе реализации различных социальных ролей.

На теоретическом и эмпирическом уровне выявляется клиническая природа феномена эмоционального выгорания. Наличие психосоматических проявлений «выгорания» является основанием, чтобы квалифицировать эмоциональное выгорание в качестве синдрома. Симптомы «выгорания» интерпретируются в психологии с точки зрения психологической теории адаптации.

На основании результатов психологических исследований можно утверждать, что эмоциональное выгорание несет в себе функцию психологической защиты, направленной на предотвращение травмирующего воздействия стресса на психику. Эмоциональное выгорание развивается на фоне экзистенциального кризиса личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Князев В.Н.* Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке // Вестник университета. 2017. № 5. С. 181-189. EDN: [YQPZJF](#)
2. *Freudenberger H.J.* Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159-165.
3. *Maslach C.* The client role in staff burn-out // Journal of Social Issues. 1978. Vol. 34. Issue 4. P. 111-124.
4. *Maslach C.* Burnout: The Cost of Caring. Engelwood Cliffs: Prentice Hall, 1982. 192 p.

5. *Edelwich E., Brodsky A.* Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y.: Human Sciences Press, 1980. 255 p.
6. *Pines A., Aronson E.* Career Burnout: Causes and Cures. N. Y.: The Free Press, 1988. 257 p.
7. *Ермакова Е.В.* Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27-39.
8. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1986. 339 с.
9. *Рукавишников А.А.* Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 23 с.
10. *Мальцева Н.В.* Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2005.
11. *Орёл В.Е.* Синдром «психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала // Сибирский психологический журнал. 2006. № 23. С. 33-39.
12. *Полякова О.Б.* Подходы к пониманию и структуре профессиональных деформаций в Отечественной и зарубежной психологии // Человеческий капитал. 2013. № 5-6 (53-54). С. 81-88.
13. *Кмить К.В., Попов Ю.В.* Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2013. № 3. С. 3-10.
14. *Белугина М.А., Конькова С.И.* Личностные факторы эмоционального выгорания матерей // Психология когнитивных процессов. 2020. № 9. С. 99-111.
15. *Лаврентьева Е.С., Сорокина Ю.В.* Синдром эмоционального выгорания как механизм психологической защиты // Известия Института систем управления СГЭУ. 2021. № 1 (23). С. 62-66.
16. *Рочев В.П., Крашевский Л.В.* О взаимосвязи между уровнями синдрома эмоционального выгорания и состоянием здоровья у студентов вуза // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2018. № 4. С. 45-48.
17. *Гришина Н.В.* Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. С. 143-156.
18. *Лэнгле А.* Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3-16.
19. *Рытенкова Ю.Н.* Теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания в Отечественной и зарубежной литературе // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2013. № 3. С. 312-316.
20. *Орёл В.Е.* Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
21. *Семенова А.Е., Балабан Д.В.* Синдром эмоционального выгорания: особенности возникновения и протекания в молодежной среде // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. Курск: ЮЗГУ, 2021. С. 113-116.
22. *Морозова О.Ю.* Проблема эмоционального выгорания социальных педагогов учреждений образования // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. С. 173-175.
23. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме / ред. и вступ. статья проф. М.Г. Дурмишьяна. М.: Медгиз, 1960. 254 с.
24. *Селье Г.* Стресс без дистресса / общ. ред. Е.М. Крепса. М.: Прогресс, 1979. 125 с.
25. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
26. *Демина Л.Д., Ральникова И.А.* Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. 132 с.
27. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. М.: Изд-во Юрайт, 2020. 299 с.

REFERENCES

1. Knyazev V.N. The modern condition of problem of emotional burnout in the psychological science. *Vestnik universiteta*, 2017, no. 5, pp. 181-189. (In Russian).
2. Freudenberger H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974, vol. 30, pp. 159-165.
3. Maslach C. The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1978, vol. 34, issue 4, pp. 111-124.
4. Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. Engelwood Cliffs, Prentice Hall, 1982, 192 p.
5. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. New York, Human Sciences Press, 1980, 255 p.

6. Pines A., Aronson E. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York, The Free Press, 1988, 257 p.
7. Ermakova E.V. Study of emotional burnout syndrome as value meaning personality sphere disorder (theoretical aspect). *Cultural-Historical Psychology*, 2010, no. 1, pp. 27-39. (In Russian).
8. Ananyev B.G. *Human as an Object of Cognition*. Leningrad, LSU Publ., 1986, 339 p. (In Russian).
9. Rukavishnikov A.A. Personal Determinants and Organizational Factors of the Genesis of Mental Burnout Among Educators. Cand. psychol. sci. diss. thesis. Yaroslavl, 2001, 23 p. (In Russian).
10. Maltseva N.V. Manifestations of Mental Burnout Syndrome in Educator Professionalization Depending on Age and Work Experience. Cand. psychol. sci. diss. thesis. Ekaterinburg, 2005. (In Russian).
11. Orel V.E. Syndrome of "mental burning-out" and behavior and activity style features of professional. *Siberian Journal of Psychology*, 2006, no. 23, pp. 33-39. (In Russian).
12. Polyakova O.B. Approaches to understanding and structure professional deformation in the domestic and foreign psychologists. *Human Capital*, 2013, no. 5-6 (53-54), pp. 81-88. (In Russian).
13. Kmit K.V., Popov Yu.V. Burnout not linked to work-related stress. *V.M. Bekhterev Review of Psychiatry and Medical Psychology*, 2013, no. 3, pp. 3-10. (In Russian).
14. Belugina M.A., Konkova S.I. Personal factors of emotional burnout mothers. *Psikhologiya kognitivnykh protsessov*, 2020, no. 9, pp. 99-111. (In Russian).
15. Lavrenteva E.S., Sorokina Yu.V. Burnout syndrome as a mechanism of psychological defense. *Izvestiya Instituta sistem upravleniya SGEU*, 2021, no. 1 (23), pp. 62-66. (In Russian).
16. Rochev V.P., Krashevskiy L.V. On the relationship between levels of burnout and health status in students of the university. *Medicine. Sociology. Philosophy. Applied Research*, 2018, no. 4, pp. 45-48. (In Russian).
17. Grishina N.V. Helping relationships: professional and existential issues. In: *Psychological Issues of Personal Self-Realization*. St. Petersburg, Publishing House of St. Petersburg State University, 1997, pp. 143-156. (In Russian).
18. Lengele A. Burn-out from the point of view of existential analysis. *Voprosy psikhologii*, 2008, no. 2, pp. 3-16. (In Russian).
19. Rytenkova Yu.N. Theoretical analysis of burnout syndrome in domestic and foreign literature. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk*, 2013, no. 3, pp. 312-316. (In Russian).
20. Orel V.E. The syndrome of mental burnout of personality. Moscow, Institute of Psychology of RAS Publ., 2005, 330 p. (In Russian).
21. Semenova A.E., Balaban D.V. Burnout syndrome: features of occurrence and course in the youth environment. In: *Current Issues of Health Saving in Modern Society*. Kursk, SWSU Publ., 2021, pp. 113-116. (In Russian).
22. Morozova O.Yu. The issue of burnout of social educators of educational institutions. In: *Quality Improving of Professional Training of Specialists in Social and Educational Spheres*. Vitebsk, Masherov VSU Publ., 2018, pp. 173-175. (In Russian).
23. Selye G. *Essays on Adaptation Syndrome*. Moscow, Medgiz Publ., 1960, 254 p. (In Russian).
24. Selye G. *Stress Without Distress*. Moscow, Progress Publ., 1979, 125 p. (In Russian).
25. Boyko V.V. "Emotional Burnout" Syndrome in Professional Communication. St. Petersburg, Piter Publ., 1999, 105 p. (In Russian).
26. Demina L.D., Ralnikova I.A. *Mental Health and Protective Mechanisms of Personality*. Barnaul, Altai University Publ., 2005, 132 p. (In Russian).
27. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. *Burnout Syndrome. Diagnosis and Prevention*. Moscow, Yurait Publ., 2020, 299 p. (In Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Морозов Евгений Михайлович – кандидат богословия, доцент кафедры богословских и исторических дисциплин. Томская духовная семинария, г. Томск, Российская Федерация.

E-mail: tigriso@mail.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1796-3706>

Вклад в статью: идея исследования, поиск и анализ литературных источников, написание статьи, утверждение текста статьи.

Садоха Евгения Игоревна – магистрант по направлению подготовки «Когнитивная психология и технологии». Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Российская Федерация.

E-mail: esadoha@mail.ru

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-5903-1027>

Вклад в статью: поиск и анализ литературных источников, написание текста статьи.

Evgeniy M. Morozov – Candidate of Divinity, Associate Professor of Divinity and Historical Disciplines Department. Tomsk Theological Seminary, Tomsk, Russian Federation.

E-mail: tigriso@mail.ru

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1796-3706>

Contribution: research idea, literature search and analysis, article writing and approval.

Evgenia I. Sadokha – Master’s Degree Student in “Cognitive Psychology and Technologies”. National Research Tomsk State University, Tomsk, Russian Federation.

E-mail: esadoha@mail.ru

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-5903-1027>

Contribution: literature sources search and analysis, article text writing.