

**Н. С. Пряжников, Е. Г. Ожогова**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В статье рассматривается взаимосвязь уровня эмоционального выгорания и смысложизненных ориентаций педагогов. В ходе эмпирического исследования показано, что у респондентов с выраженным уровнем эмоционального выгорания статистически чаще наблюдаются расхождения в системе смысложизненных ориентаций, чем у респондентов с невыраженным синдромом эмоционального выгорания. Для последних характерны внутренняя гармония, принятие своего прошлого, настоящего и будущего. В статье также обозначен парадокс: стрессовые ситуации, провоцирующие эмоциональное выгорание, могут при определенных обстоятельствах рассматриваться и как условия развития педагогов и психологов. В выявлении таких условий и разработке на их основе более современных медико-гигиенических нормативов труда педагогов и психологов авторы видят перспективы новых исследований синдрома эмоционального выгорания.

*Ключевые слова:* синдром эмоционального выгорания, смысложизненные ориентации, профессиональные деструкции, профессиональный стресс, дистресс, психолого-педагогическая деятельность.

The article is devoted to considering of the interrelation of level of emotional burning out and life-meaning orientations of teachers and psychologists. During empirical research it was shown that workers with the expressed level of emotional burning out statistically mismatches in the system the life-meaning orientations observed more often, than at workers with not expressed syndrome of emotional burning out for whom internal harmony, acceptance of the past, the present and the future are more characteristic. It is the paradox designate in the article: stressful situations provoking emotional burning out, under certain circumstances can be considered as conditions of development of teachers and psychologists. Thus, prospects of new researches of a syndrome of emotional burning out contact us with the identification of these

---

**Пряжников Николай Сергеевич** — докт. пед. наук, профессор кафедры возрастной психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* nsp-22@mail.ru

**Ожогова Елена Геннадьевна** — канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства ф-та начального, дошкольного и специального образования Омского гос. пед. ун-та (ОмГПУ, г. Омск). *E-mail:* oeg80@yandex.ru

conditions and development on this basis of more modern medico-hygienic standards of work of teachers and psychologists, which while, unfortunately, is not present.

*Key words:* syndrome of emotional burning out, life-meaning orientations, professional destructions, professional stress, distress, psychology and pedagogical activity.

### **Актуальность и обоснование исследования**

Проблему эмоционального выгорания нельзя считать новой, ее исследованию посвящено много работ (см., напр.: Водопьянова, 2000; Коклубовская, 2014; Леонова, 2004; Орел, 2001; Рогинская, 2002; Форманюк, 1994; Freudenberger, 1974; Maslach, Goldberg, 1998; Pines, Aronson, 1988; и др.). Но в настоящее время эта тема вновь приобретает особую актуальность, связанную с проводимыми в нашей стране реформами в образовании и науке. Один из смыслов этих реформ — повышение производительности труда педагогов, психологов и ученых и соответственно — их зарплат. На практике то и другое повышается за счет внутренних резервов: во многих образовательных учреждениях просто сокращают штаты, а оставшимся работникам увеличивают нагрузку. Понятно, что это приводит к дополнительному перенапряжению в труде, что часто и провоцирует синдром эмоционального выгорания. К сожалению, все это происходит в условиях, когда целостная система медико-гигиенических норм труда педагогов и психологов отсутствует, а отдельные имеющиеся нормы откровенно игнорируются.

Синдром эмоционального выгорания связан с деструкцией всех психических сфер и выражается физическим истощением, нередко выражающимся в нарушениях психосоматического характера различной степени тяжести (Бойко, 2004; Гришина, 1997; Burisch, 1989). Его проявления многообразны: от усталости, вызванной собственной работой, до ощущения пустоты, бессмысленности жизни, отчаяния, депрессии и разочарования в своем профессиональном выборе (Бойко, 2004; Водопьянова, 2000; Рогинская, 2002; Burisch, 1989). Не меньшим изменениям подвергается ценностно-смысловая сфера (кризис ценностей, внутриличностный конфликт, переживание одиночества, сильная зависимость от работы, разочарование в своих профессиональных идеалах). Тем не менее именно эта сфера исследована меньше всего. Таким образом, актуален вопрос о проведении исследований, направленных на изучение экзистенциально-аксиологических предпосылок развития синдрома эмоционального выгорания, среди которых немаловажная роль отводится смысловым жизненным ориентациям (Гришина, 1997; Маничев, 2001).

## **Профессиональные и личностные деструкции в психолого-педагогической деятельности: обоснование объекта и предмета исследования**

Профессиональные деструкции часто определяют как негативные изменения личности, связанные с многолетним выполнением одной и той же работы и приводящие к таким последствиям, как снижение производительности труда, ухудшение взаимоотношений с коллегами и руководством, усложнение социальных контактов, проблемы в личной жизни. Как ни парадоксально, эти деструкции касаются не только монотонных видов труда, но часто проявляются и в творческих профессиях. Описывая такие деструкции, Э.Ф. Зеер (1997, с. 159—169) приводит примеры именно из деятельности педагогов: педагогическая агрессия, педагогический конформизм, социальное лицемерие и др. Деструкции накапливаются незаметно и нередко понимаются самим работником как определенные «достижения» в личностном развитии. Например, педагог или психолог начинает воспринимать свою доминантность над собеседником как «силу своего характера». Нередко здесь возникает противоречие: с одной стороны, педагог (или психолог) наслаждается своим умением доминировать над другими людьми (а то и манипулировать ими), а с другой стороны — сам переживает, оттого что многие люди не хотят развить с ним более серьезные отношения. И это также может быть основой для ощущения опустошенности жизни. Таким образом, обращение к проблематике профессиональных деструкций при исследовании синдрома эмоционального выгорания представляется вполне оправданным.

В качестве **объекта исследования** мы избрали психолого-педагогическую деятельность, понимая, что между работой психолога и педагога есть различия, но одновременно и много общего. Проиллюстрируем это на примере нашего разговора с профессором В.В. Петуховым (1950—2003), который долгое время по результатам различных опросов и рейтингов считался самым эффективным и самым любимым преподавателем у студентов факультета психологии и других гуманитарных факультетов МГУ имени М.В. Ломоносова. Мы задали ему вопрос: «Кем Вы себя считаете — психологом, учителем, философом (*В.В. во многом ориентировался на идеи М.К. Мамардашвили и не раз говорил об этом*), психотерапевтом (*студенты считали, что его лекции дают какой-то особый «психотерапевтический» эффект*), воспитателем (*В.В. затрагивал в лекциях очень широкую проблематику — вплоть до философских и этических вопросов развития личности*)? Наш собеседник сразу сказал, что он явно не воспитатель («не люблю морализировать»), затем, мысленно перебрав все, что мы обозначили в своем вопросе, ответил: «Я считаю себя только преподавателем психологии».

Но «преподаватель психологии» как раз и совмещает в себе психологический и педагогический труд, что для многих работников образования тоже характерно. К этому можно добавить, что мы и сами не раз слышали, как уважаемые психологи — А.А. Бодалев, В.В. Давыдов, Е.А. Климов и другие — говорили студентам и аспирантам, презрительно отозвавшимся о школьных учителях: «Нам, психологам, у них (у учителей) еще учиться и учиться надо...» Поэтому в данном исследовании мы не стали углубляться в нюансы различий в деятельности педагогов и психологов, тем более что и в самой психологии существует масса специализаций, в которых психологи могут реализовать себя и в качестве менеджеров, и в качестве тренеров, и в качестве «кабинетных исследователей». Интересно также, что в средних общеобразовательных школах психологов официально называют «педагогами-психологами».

Важнейшим объединяющим моментом работы психологов и педагогов является специфика проблем, возникающих в их деятельности, в частности проблема труда в условиях мощных стрессогенных факторов. Причем это не только внешние факторы, но и внутренние, связанные с недостаточной готовностью работников, особенно начинающих, выбирать и реализовывать оптимальные стратегии преодоления и профилактики своего функционального состояния на этапе подготовки к работе, в самом труде и в период восстановления работоспособности. Рассуждая о смысле любой профессиональной деятельности, Е.А. Климов ввел понятие «эргатическая (трудовая) функция», суть которой «в снижении степени неопределенности взаимосвязей между элементами эргатической системы» (Климов, 1998, с. 49—57). Но в эргатическую систему входит и субъект труда, т.е. сам педагог или психолог. В социомических профессиях, предполагающих множественные человеческие контакты (к этой категории, несомненно, относятся профессии педагога и психолога), внутренние проблемы и переживания наиболее выражены.

Все это и позволяет рассматривать в данном исследовании психолого-педагогическую деятельность целостно, конкретизируя ее в *предмете исследования* — взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и профессиональных деструкций личности в психолого-педагогической деятельности в образовательных учреждениях.

### **Эмпирическое исследование смысложизненных ориентаций у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания**

*Теоретической и методологической основой исследования послужили взгляды и концептуальные идеи, изложенные в трудах ряда отечественных и зарубежных ученых (Бойко, 2004; Водопья-*

нова, 2000, 2005; Зеер, 1997; Зеер, Сыманюк, 1997; Маничев, 2001; Орел, 2001; Рогинская, 2002; Сыманюк, 2004, 2005; Форманюк, 1994; Freudenberger, 1974; Maslach, Goldberg, 1998; Pines, Aronson, 1988).

*Методы исследования.* Использовались следующие методики: 1) «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (Бойко, 2004, с. 151—156); 2) «Опросник на выгорание» (*Maslach Burnout Inventory — MBI*) (Водопьянова, 2005, с. 443—463); 3) Тест «Смыслжизненные ориентации (СЖО)» (Леонтьев, 1999; Прикладная психология, 1998, с. 508—511).

*Выборка.* В исследовании приняли участие 140 педагогов общеобразовательных школ г. Омска в возрасте 22—68 лет (средний возраст — 36.9 года). Педагогический стаж респондентов от 6 месяцев до 44 лет (средний стаж работы — 12.3 года).

### **Результаты исследования и их первичная интерпретация**

Полученные результаты свидетельствуют о значительной выраженности в выборке педагогов компонентов синдрома эмоционального выгорания. Эмоциональное истощение: высокая степень — у 33.57% респондентов, средняя — у 25%; деперсонализация: высокая степень — у 34.29% респондентов, средняя — у 35.71%; редукция профессиональных достижений: высокая степень — у 32.41% и средняя — у 46.43%. У большей части респондентов (2/3) на фоне значительного уровня психоэмоционального напряжения отмечены нравственные деформации, циничное отношение к труду, ограничение репертуара рабочих действий и осознание своей неуспешности в сочетании с признаками профессиональной стагнации.

Все респонденты были разделены на 4 группы в соответствии с уровнем выраженности синдрома эмоционального выгорания: группа 1 — синдром не выражен (отсутствует либо проявляются лишь отдельные его компоненты); группа 2 — признаки синдрома умеренно выражены; группа 3 — синдром частично сложился; группа 4 — синдром ярко выражен (наблюдается сформированность всех его компонентов).

Исследование смысложизненных ориентаций (СЖО) в выделенных группах респондентов выявило ряд тенденций.

Результаты групп 1 и 2 характеризуют испытуемых как целеустремленных людей, адекватно ставящих жизненные цели, подкрепленные личной ответственностью за их реализацию. Процесс собственной жизни они воспринимают как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Показатели субшкал «локус контроля — Я» и «локус контроля — жизнь» указывают на то, что респонденты этих групп считают себя силь-

ными личностями, обладающими достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. В целом полученные результаты указывают на то, что респондентам с невыраженным (группа 1) и умеренно выраженным (группа 2) синдромом эмоционального выгорания свойственно гармоничное соотношение составляющих смысла жизни личности, а также категорий будущего, настоящего и прошлого, что подтверждается значением субшкал «цели в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни» и общим показателем осмысленности жизни.

У респондентов группы 3 показатели субшкал теста СЖО отличаются умеренной выраженностью, за исключением показателей по субшкале «процесс жизни и ее эмоциональная насыщенность». В целом это свидетельствует о том, что они недостаточно удовлетворены своей жизнью.

В группе 4 (респонденты с ярко выраженным синдромом эмоционального выгорания) все показатели субшкал теста СЖО, за исключением «целей в жизни», снижены по сравнению с показателями других групп. Отмечается неудовлетворенность собой, жизнью в целом и прожитой частью жизни, неверие в свои силы и невозможность контролировать события собственной жизни. Нередок фатализм — убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю. При большой неудовлетворенности прошлым и настоящим респонденты этой группы живут планами на будущее, что может придавать их жизни осмысленность и целеустремленность.

С целью изучения взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и СЖО нами был проведен *корреляционный анализ* (r Спирмена).

В группе 1 (с невыраженным синдромом выгорания) отмечена умеренная корреляционная связь показателей редукции личных достижений и субшкал СЖО «процесс жизни» ( $r_s = -0.31$ ), «локус контроля — Я» ( $r_s = -0.37$ ), «локус контроля — жизнь» ( $r_s = -0.47$ ). Полученные значения достоверны при  $p \leq 0.05$ . Эти данные позволяют говорить о том, что на начальном этапе в синдроме эмоционального выгорания чувство неуспешности, некомпетентности и падение самооценки связано с процессом жизнедеятельности, снижением интереса к эмоциональной насыщенности жизни, с утратой контроля над своей жизнью и способности самостоятельно принимать решения. Как следствие может присутствовать явление деперсонализации. Отмечается умеренная положительная корреляционная связь между общим показателем осмысленности жизни и деперсонализацией ( $r_s = -0.37$ ,  $p \leq 0.05$ ). Из этого понятно, что даже незначительные негативные изменения в системе СЖО

могут приводить к профессиональной неуспешности, низкой удовлетворенности жизнью и к формированию нравственной дезориентации.

В группе 2 (с наличием отдельных признаков синдрома выгорания) показатели корреляционных связей позволяют зафиксировать достоверные связи эмоционального истощения и показателей «локуса контроля — Я» ( $r_s = -0.38$ ;  $p \leq 0.01$ ). Деперсонализация коррелирует с субшкалами СЖО «цели в жизни» ( $r_s = -0.31$ ;  $p \leq 0.05$ ), «результативность жизни» ( $r_s = -0.32$ ;  $p \leq 0.05$ ), «локус контроля — Я» ( $r_s = -0.32$ ;  $p \leq 0.05$ ), «локус контроля — жизнь» ( $r_s = -0.38$ ;  $p \leq 0.01$ ). Полученные значения показывают, что чем устойчивее жизненные цели, их осмысленность и направленность на будущее, при высокой результативности жизни, удовлетворенности самореализацией, тем в меньшей степени выражены признаки деперсонализации (цинизм, пессимизм, обезличенная негуманная позиция по отношению к ученикам, коллегам, родителям школьников и нравственная дезориентация). Кроме того, выявлена корреляционная связь между таким показателем эмоционального выгорания, как редукция личных достижений, и показателями субшкал СЖО «цели в жизни» ( $r_s = -0.34$ ,  $p \leq 0.01$ ), «локус контроля — жизнь» ( $r_s = -0.44$ ,  $p \leq 0.01$ ) и общим показателем осмысленности жизни ( $r_s = -0.31$ ,  $p \leq 0.05$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что чем выше осмысленность и целенаправленность, нацеленность жизнедеятельности на будущее и стремление к контролю и управлению своей жизнью, тем меньше проявляются такие признаки эмоционального выгорания, как снижение самооценки, профессиональная стагнация, осознание неуспешности, некомпетентности и профессионального застоя; и наоборот.

В группе 3 (частично сложившийся синдром выгорания) получены корреляционные связи разной силы для всех компонентов синдрома эмоционального выгорания со всеми субшкалами СЖО. Это обстоятельство лишь подтверждает тенденцию, наметившуюся у респондентов групп 1 и 2.

В группе 4 (выраженный синдром выгорания) особенно обращают на себя внимание коэффициенты корреляции субшкалы «локус контроля — жизнь» со всеми компонентами синдрома эмоционального выгорания: эмоциональное истощение ( $r_s = -0.48$ ), деперсонализация ( $r_s = -0.51$ ), редукция личных достижений ( $r_s = -0.46$ ). Интересно, на наш взгляд, наличие корреляционных связей между эмоциональным истощением и субшкалами «цели в жизни» ( $r_s = -0.43$ ) и «процесс жизни» ( $r_s = -0.4$ ). Получена корреляция между показателями редукции личных достижений и субшкалой «процесс жизни» ( $r_s = -0.42$ ). Полученные значения достоверны при  $p \leq 0.001$ .



Можно предположить, что наибольшее влияние на развитие эмоционального выгорания оказывает эмоциональное истощение и осознание своей личностно-профессиональной неуспешности, а также нарушение процесса целеполагания, проектирования своего будущего, неудовлетворенность своей жизнью и утрата контроля над ней.

Таким образом, можно сделать следующий **вывод**: система смысложизненных ориентаций в значительной степени влияет на психоэмоциональное состояние педагогов и в некоторой степени обуславливает развитие у них синдрома эмоционального выгорания. У респондентов с низким уровнем или отсутствием данного синдрома отмечается гармоничное соотношение в системе СЖО и жизненных перспектив; особенно заметно внутреннее соответствие таких хронологических категорий, как прошлое, настоящее и будущее. У респондентов с частично выраженным и полностью сложившимся синдромом наблюдается значительное рассогласование в системе СЖО. При неудовлетворенности самореализацией, утрате интереса или насыщенности жизни респонденты живут планами на будущее, так как настоящее и прошлое не позволяют им обрести полноценный смысл.

#### **Заключение: Парадоксы эмоционального выгорания, возможные сомнения в традиционных моделях исследования и перспективы новых исследований**

У понятия «синдром эмоционального выгорания» есть много общего с другими понятиями, отражающими повышенную эмоциональную напряженность, переживания работника, в частности с такими, как «профессиональный стресс» (Пряжников, 2008), «кризис профессионального развития» (Зеер, Сыманюк, 1997), «усталость от работы» (Бодров, 2012), «профессиональные страхи» (Пряжников, 2009) и др. Часто, рассуждая о причинах эмоционального выгорания, говорят о «стрессогенных факторах» (или о «факторах-стрессорах»). Эмоциональное выгорание оказывается включенным в обширную систему понятий, связанных с глобальными особенностями труда, негативно влияющими на личность работника.

Но возникает вопрос: только ли негативно это влияние? Г. Селье — классик, предложивший понятие «стресс», — рассматривал его скорее позитивно и даже писал, что полная свобода от стресса означает смерть (Селье, 1992, с. 18—20). При этом он противопоставлял «стресс» и «дистресс», считая последний причиной многих проблем, возникающих у человека. Сам дистресс — это неспособность человека реализовать накопившуюся энергию в конкретной жизненной или профессиональной ситуации, когда такая энергия начинает как бы «изнутри разъедать» и организм, и



психику человека. Кстати, главный способ преодоления дистресса Г. Селье видел в том, чтобы человек «был на дружеской ноге со своей профессией», а в идеале — подобрал для себя «игровую профессию», в которой мог бы реализовать себя (там же, с. 91).

Но тогда возникает сомнение, всегда ли профессиональный стресс и даже дистресс (по Г. Селье) и как следствие — эмоциональное выгорание педагогов и психологов оказываются исключительно негативным явлением. Быть может, иногда стрессовые и дистрессовые ситуации оказываются важным условием для переосмысления себя и своей деятельности и для последующего развития? Уместно вспомнить, что в возрастной психологии и психологии развития именно кризисы являются условием самого развития, о чем говорил еще Л.С. Выготский. Интересно, что многие авторы (например, Л. Портер и Э. Лоулер) считают, что сама удовлетворенность трудом является следствием успешной работы, когда работник преодолевает различные сложности, возникающие в труде (Пряжников, 2008, с. 150—151).

Рассматривая эмоциональное выгорание в труде врачей, Т.Б. Коклубовская пишет, что при высокой удовлетворенности своей работой, при повышении мастерства и признании результатов своего труда, «выгорание» работника превращается в «горение», которое не только позволяет работать лучше, но даже и восстанавливает увлеченного своим делом специалиста, например, через известную педагогам и психологам «подпитку» от воспитанников (Коклубовская, 2014, с. 79—80). Остается лишь вопрос определения меры, предельно допустимых нормативов психолого-педагогических нагрузок, превышение которых приводит к негативным личностным нарушениям даже у хорошо подготовленных специалистов с развитой индивидуальной психогигиеной труда.

Таким образом, помимо выявления негативных последствий профессиональных стрессов, провоцирующих эмоциональное выгорание педагогов и психологов, следует изучать и такие сложные условия их труда, которые, наоборот, приносили бы в работу особые смыслы и в целом не разрушали здоровье и психику, а способствовали ее обогащению и развитию. При этом важно все больше делать акцент на формировании индивидуального стиля труда, позволяющего и педагогу, и психологу лучше осознавать и развивать свой творческий потенциал, не только направляя его на решение сложных внешних и внутренних проблем, но и используя для поиска новых, более интересных и творческих проблем. Напомним, что главный смысл любого труда — это решение проблем («нет проблем — не нужен и работник!!!»), и именно в этом заключается любая трудовая («эргатическая», по Е.А. Климову) функция. Даже в выборе профессии и в дальнейшей специализации человек ори-

ентируется на те проблемы, которые ему придется решать. К таким проблемам можно отнести и внутренние проблемы работника, когда приходится опираться на собственный ресурс, оптимально рассчитывая его в сложных условиях, а потом и гордиться тем, что и другим людям помогаешь, и сам не деградируешь. На этой основе можно было бы не только разрабатывать общие психогигиенические и медицинские нормативы труда педагогов и психологов, но и формировать у самих специалистов готовность вырабатывать индивидуальные нормативы («границы», «пределы») своих нагрузок на конкретном этапе своего профессионального развития. Так мы представляем себе перспективы дальнейших исследований синдрома эмоционального выгорания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Бодров В.А.* Современные представления о чувстве усталости в профессиональной деятельности // Психол. журнал. 2012. Т. 33. С. 23—34.

*Бойко В.В.* Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004.

*Водопьянова Н.Е.* Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. С. 443—463.

*Водопьянова Н.Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.

*Гришина Н.В.* Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1997. С. 143—156.

*Зеер Э.Ф.* Психология профессий. Екатеринбург: УГППУ, 1997.

*Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.* Кризисы профессионального становления личности // Психол. журнал. 1997. Т. 18. № 6. С. 35—44.

*Климов Е.А.* Введение в психологию труда. М.: Культура и спорт; ЮНИТИ, 1998.

*Коклюбовская Т.Б.* Особенности проявления признаков эмоционального выгорания у врачей // Вопр. психологии. 2014. № 2. С. 75—81.

*Леонова А.Б.* Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психол. журнал. 2004. Т. 25. № 2. С. 75—85.

*Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.

*Маничев С.А.* Критические жизненные события и профессиональное выгорание // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2001. С. 192—202.

*Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Школьный психолог. 2001. Т. 22. № 1. С. 90—101.

Прикладная социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. М.: Из-во «Ин-т практ. психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998.

Пряжников Н.С. Мотивация трудовой деятельности. М.: Академия, 2008.

Пряжников Н.С. Страх, осторожность и ответственность в деятельности психолога // Журн. практич. психолога. 2009. № 6. С. 143—266.

Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85—95.

Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992.

Сыманюк Э.Э. Профессионально обусловленные деструкции педагогов // Мир психологии. 2004. № 3. С. 202—207.

Сыманюк Э.Э. Стратегии самосохранения личности // Мир психологии. 2005. № 1. С. 156—162.

Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопр. психологии. 1994. № 6. С. 57—64.

Burisch M. Das Burnout-Syndrom — Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin, Heidelberg: Springer, 1989.

Freundenberger H.J. Staff burnout // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. N 1. P. 159—166.

Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives // Applied and Preventive Psychology. 1998. Vol. 7. P. 63—74.

Pines A., Aronson E. Career burnout: Causes and cures. N.Y.: Free Press, 1988.

Поступила в редакцию  
27.06.14