

УДК 159.9

Куденцова Светлана Николаевна

кандидат психологических наук.

доцент кафедры медицинской информатики,

Московский государственный медико-стоматологический

университет имени А.И. Евдокимова

kudentsova@mail.ru

Svetlana N. Kudentsova

candidate of psychological sciences.

associate professor of medical informatics

The Moscow state medico-dental

university of A.I. Evdokimov

kudentsova@mail.ru

Особенности проявления синдрома выгорания у преподавателей высшей школы

Features of manifestation of a syndrome of burning out at teachers of the higher school

***Аннотация.** В статье проводится теоретический анализ состояния проблемы распространенности состояния эмоционального выгорания в среде преподавателей высшей школы, проводится анализ особенностей деятельности и личностных особенностей, способствующих и препятствующих формированию состояния эмоционального выгорания, рассматриваются возможные способы профилактики и коррекции состояния эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** преподаватель высшей школы, профессиональная деятельность, синдром эмоционального выгорания, профилактика и коррекция выгорания.*

***Summary.** In article the theoretical analysis of a condition of a problem of prevalence of a condition of emotional burning out among teachers of the higher school is carried out, the analysis of the features of activity and the personal features promoting and interfering formation of a condition of emotional burning out is carried out, possible ways of prevention and correction of a condition of emotional burning out are considered.*

***Keywords:** teacher of the higher school, professional activity, syndrome of emotional burning out, prevention and correction of burning out.*

Статус профессии и непосредственная профессиональная деятельность играют огромную роль в жизни человека, оказывая влияние на его психическое и физическое здоровье, чувство идентичности и самооценку. Чувство удовлетворения от профессиональной самореализации определяется

не только (и не столько) объемом материального вознаграждения за проделанную работу, но и уровнем престижа профессии, наличием возможности творческой реализованности в деятельности, степенью востребованности в социуме. Наиболее ярко это проявляется в социальноориентированных профессиях, к которым относится деятельность преподавателей высшей школы, для которой характерен высокий уровень интеллектуальных, эмоциональных и психологических нагрузок. Профессиональное развитие человека является сложным циклическим процессом, имеющим как прогрессивную, так и регрессивную линии развития. Одним из показателей деструктивного профессионального развития является состояние психического выгорания, которое широко встречается в педагогической деятельности [7;8;13;21;27;28].

Нахождение в поле эмоционального и интеллектуального напряжения, работа в условиях длительного действующего профессионально стресса приводят к возникновению специфического состояния, которое было обозначено как «синдром эмоционального выгорания». Исследования данного феномена в психологической науке началось в 70-х годах прошлого столетия, с работ Дж.Х.Фрейденберга [41;42;43], описавшего состояние крайней усталости, разочарования и деморализации у работников психиатрических клиник. С его работ, а также работ К.Маслач, С.Джексон и др. синдром эмоционального выгорания стал активно изучаться применительно к людям, профессиональная деятельность которых связана с ситуациями вынужденного общения (врач, педагог, продавец, менеджер и др.) [39;40;41;42;43;44;45;46;47;48;49;50;51;52;54;55;57;58].

По мере накопления и обобщения эмпирического материала в зарубежной психологической науке сложился ряд подходов, рассматривающих синдром эмоционального выгорания с различных аспектов: процессуальный и результативный подходы. Процессуальный подход к проблеме эмоционального выгорания представлен работами R. Brodsky, M. Burisch, D. Etzion, C. Cherniss, J. Edelwech, K. Kondo, в которых эмоциональное выгорание рассматривается в виде процесса, развивающегося во времени и пространстве профессиональной деятельности, усложняясь при переходе от фазы к фазе [39;48].

Результативный подход к проблеме эмоционального выгорания представлен в работах E. Aronson, P. Brill, M., Burisch, A. Pines, C. Maslach, S.Jackson [37;38;49;50;52]. В рамках данного подхода синдром эмоционального выгорания рассматривается как симптомокомплекс, включающий три элемента: психоэмоциональное истощение, негативные установки по отношению к другим и снижение результативности деятельности, в качестве причины возникновения синдрома эмоционального выгорания авторы указывают несоответствие личностных особенностей профессионала требованиям профессиональной деятельности. Традиционно рассматривается структура синдрома эмоционального выгорания, включающая в себя три основных компонента: психоэмоциональное истощение, цинизм и редукцию профессиональных достижений.

В отечественной психологической науке феномен эмоционального выгорания начал активно изучаться в 90-х годах прошлого столетия. Процессуальный подход в отечественной психологической науке представлен работами В.В. Бойко, Л.В. Куликова, О.А. Михайлова [5;17]. Результативный подход реализуется в работах Н.Е.Водопьяновой, В.Е.Орел, О.В.Крапивиной, А.А.Рукавишникова и др. [7;8;16;29]. Под синдромом эмоционального выгорания понимается процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы[4, с.14]. Большинство работ, посвященных изучению феномена эмоционального выгорания в педагогической среде было направлено на изучение проявления данного феномена у учителей средней школы, а изучение данного феномена у преподавателей высшей школы длительное время находилось вне фокуса исследовательского интереса.

Многочисленными исследователями было показано, что на формирование синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние как особенности профессиональной деятельности, так и личностные особенности субъекта деятельности. Эти факторы принято обозначать как внешние и внутренние (или организационные и личностные).

Внешними факторами преподавательской деятельности выступают:

- ненормированность рабочего времени, невозможность точного прогноза результатов своей деятельности, относительно низкий уровень заработной платы [11];
- объективное увеличение учебной нагрузки, наличие гиподинамии, высокий уровень межличностных контактов [25];
- высокая эмоциональная напряженность деятельности [6,31];
- повышенная ответственность за выполняемые функции, увеличивающаяся сложность контингента обучаемых, невозможность отбора обучаемых [12];
- неустойчивость внешней среды, связанная с постоянным реформированием высшей школы, высокий уровень бюрократизации многих процессов, протекающих в вузе [14];
- периодическое прохождение конкурсной процедуры избрания на должность [36].
- дефицитарность временных ресурсов вследствие уменьшения количества учебных часов по дисциплинам и общим увеличением аудиторной нагрузки на преподавателя [26].

К внутренним факторам преподавательской деятельности относят:

- интенсивную интериоризацию обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, высокий уровень эмоциональной ригидности [12];

- наличие внутриличностного конфликта между ценностями профессиональной деятельности и ценностями семьи (особенно у преподавателей-женщин) [9].

Изучению различных аспектов синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы были посвящены работы Н.А.Аминова, Н.В.Мальцевой, И.И.Серединой, Е.С.Старченковой, Л.И. Щербич и др. [2;19;31;32]. Исследователями выделяется ряд факторов, являющихся источниками стресса у работников интеллектуального труда:

- фактор условий труда – высокий уровень перегрузок на работе, постоянная нехватка времени, необходимость постоянного принятия решений;

- факторы, связанные с ролевой позицией работника в организации – ролевые конфликты и ролевая неопределенность, высокий уровень ответственности за действия других людей при низком уровне участия в принятии решений;

- факторы, связанные с особенностями взаимоотношений и делегированием полномочий (с коллегами, администрацией);

- факторы, связанные с карьерным ростом и развитием: слишком быстрый или медленный карьерный рост, страх досрочного прекращения преподавательской деятельности, невозможность профессионального роста и развития;

- факторы, связанные с особенностями психологического климата в организации и возможности (невозможности) получения квалифицированной психологической помощи;

- факторы, имеющие внешне организационные причины – проблемы в семье и ближайшем социальном окружении, связанные с ненормированным характером выполняемой профессиональной деятельности (помимо непосредственно преподавательской деятельности от преподавателя требуется проводить научно-исследовательскую работу и оформлять ее результаты в виде статей и монографий; вести учебно-методическую работу; разрабатывать и пересматривать учебно-методические комплексы и программы, разрабатывать инструменты контроля знаний студентов и т. д. Все эти и другие виды деятельности преподаватель вынужден выполнять во внеаудиторное время) [3;14;20;22].

Преподавательская деятельность имеет как общие так и специфические особенности, вследствие этого и особенности формирования и проявления синдрома эмоционального выгорания у преподавателей могут различаться и быть обусловлены спецификой вуза. Изучение особенностей формирования синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вузов МВД показало, что к внутренним факторам влияющим на формирование синдрома эмоционального выгорания относятся: низкая коммуникативная компетентность, слабое развитие навыков саморегуляции, низкий уровень креативности, значительный уровень пессимизма [11].

Изучение СЭВ у преподавателей - медиков выявило отрицательную корреляционную связь между уровнем выгорания и уровнем творческого

потенциала (чем больше выражен уровень творческого потенциала, тем ниже уровень эмоционального выгорания). У преподавателей, ведущих лечебную работу уровень и степени выраженности оказался значительно выше, чем у преподавателей, выполняющих только учебную нагрузку [1;24].

Проведенное Гончаренко Ю.В. и Петровской М.В. изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у преподавателей из числа военнослужащих и гражданского персонала показало более высокий уровень сформированности его фаз и симптомов у преподавателей из числа военнослужащих. В результате эмоционального выгорания у преподавателей военного вуза возникает дегуманизация, которая проявляется в лояльном (а зачастую и позитивном) отношении к насилию, обесценении человеческой жизни, пренебрежительном отношении к личности курсантов и коллег [10].

Синдром эмоционального выгорания у преподавателей изучался в соотношении с такими показателями как:

- Ценности личности. В исследовании Сурженко Л.А. и Луговского В.А. было показано, что у преподавателей с выявленным высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания имеется жесткая структура ценностей, которая отражает интересы личности и слабо подвержена влияниям внешней среды, в ценностной структуре доминируют ценности личного успеха, независимости и автономности. Для таких преподавателей наибольшее значение имеет ценность «уважения мнения других людей (избегание конфронтации)», ярко выражено стремление к избеганию ситуаций, угрожающих безопасности. Для преподавателей, имеющих низкий уровень выгорания характерным оказалось проявление ценностей, выражающих интересы группы, а не только интересы индивидов, нацеленность на сохранность собственного здоровья и высокий ранг такой ценности как «защищенность своей нации от врагов». В иерархии ценностей доминировала группа ценностей, направленных на позитивное взаимодействие с другими [33].

- Длительность профессиональной деятельности. В настоящее время связь между выраженностью фаз эмоционального выгорания и длительностью выполнения профессиональной деятельности весьма неоднозначна: в работах одних авторов указывается на прямую зависимость между нарастанием выраженности эмоционального выгорания и стажем профессиональной деятельности [1;18; 28], в других констатируется отсутствие такой связи [12].

- Профессиональная идентичность. В исследовании Л.Н.Молчановой было показано, что включенность состояния эмоционального выгорания в структуру профессиональной идентичности деструктивно воздействует на ее компоненты и, увеличивает уровень адаптационных нарушений и у преподавателей высшей школы (старших преподавателей, доцентов и профессоров), снижает эмоционально-оценочный и когнитивный потенциал активности и выполняет «декогнитивные» и «демотивационные» функции [23].

- Пол. В исследовании Гредюшко О.П. проводилось сравнение показателей эмоционального выгорания у мужчин и женщин и было выявлено, что для женщин характерным является большая степень осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, большая степень утраты интереса к субъектам и результатам профессиональной деятельности, выше показатели фрустрированности, напряженности, пресыщенности деловыми контактами. У мужчин, в целом уровень эмоционального выгорания ниже, чем у женщин, менее изменяются показатели психического и физического здоровья, но значительно выше уровень агрессии [12].

- Тип мышления и профиль преподаваемых дисциплин. В исследовании Черкашиной Е.Ю. и Высоцкой Н.В. было установлено, что преподаватели технических дисциплин (с выраженным логическим типом мышления) менее подвержены эмоциональному выгоранию, они более экономно расходуют эмоции не только в профессиональной сфере, но и вне ее. У них отмечается более высокий уровень перенасыщенности деловыми контактами. Для преподавателей гуманитарных дисциплин (с выраженным образным типом мышления) характерна большая степень осознания психотравмирующих факторов профессии, у них отмечается более высокий уровень выгорания как в целом, так и по таким параметрам как: напряжение, полная или частичная утрата интереса к субъектам профессиональной деятельности [35].

В качестве личностных особенностей, способствующих возникновению синдрома эмоционального выгорания ряд авторов, указывают:

- высокий уровень чувствительности, эмпатичности, тревожности, агрессивности, низкий уровень самооценки, саморегуляции, эмоциональности, сенситивности, (М.В.Борисова, А.Н. Коновальчук, Н.В. Мальцева и другие) [6;15;19];

- эмоциональную неустойчивость, высокий уровень внутренней напряженности [26].

В качестве личностных факторов, препятствующих возникновению синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы, выступают:

- высокий уровень психологических знаний и умений, обеспечивающих профессиональную компетентность и эффективность деятельности [25];

- высокий уровень самоконтроля, рефлексии, уверенности в себе, способности к свободному выражению чувств, потребности в личностном и профессиональном росте, ценностное отношение к себе [25];

- конструктивное отношение к состоянию эмоционального стресса [33].

- высокий уровень оптимизма [34].

Сформировавшийся синдром эмоционального выгорания дезорганизует профессиональную деятельность, приводит к серьезным психосоматическим проблемам, требующим помощи специалистов. Предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей или минимизировать

его последствия возможно при реализации специальных профилактических и психокоррекционных программ. Не подвергая сомнению необходимость проведения психокоррекционной и психопрофилактической работы с преподавателями, многие авторы отмечают, что на ряд внешних факторов профессиональной деятельности преподавателя (таких как оплата и условия труда, уровень ответственности за реализуемые функции, оценку профессиональной деятельности со стороны администрации вуза, коллег, студентов, высокий уровень деловых контактов) воздействовать практически невозможно, воздействию могут быть подвержены исключительно факторы внутренние (особенности мотивации, саморегуляция, самоконтроль стрессовых ситуаций и др.).

Исследователями отмечается, что различия в деятельности преподавателей вуза, осуществляющих наряду с преподавательской и непосредственную профессиональную деятельность требуют особых профилактических и коррекционных программ, по сравнению с сотрудниками и преподавателями вузов, не осуществляющими профессиональную деятельность [11].

Е.А. Семенова предложила осуществлять программную деятельность по профилактике синдрома эмоционального выгорания в трех направлениях: информационная поддержка, эмоциональная поддержка и повышение значимости педагогического труда [30].

На этапе информационной поддержки предлагается подробно информировать преподавателей о «синдроме эмоционального выгорания», его структуре и особенностях проявления. Знания о поведенческих особенностях проявления синдрома, его отдельных симптомов способствуют осознанию наличия в собственном поведении проявления синдрома и формируют мотивацию обращения за специализированной психологической помощью. На этапе эмоциональной поддержки может проводиться индивидуальная и или групповая психокоррекционная работа. Выбор той или иной формы профилактической психокоррекционной работы обусловлен рядом факторов:

- индивидуальная работа обеспечивает высокий уровень дифференцирования, конфиденциальности, вариативности используемых методов, однако она требует от психолога значительных временных и энергетических затрат и высокого уровня профессионализма;

- групповая работа (в виде социально-психологического тренинга в объеме 10-12 занятий с периодичностью 1-2 раза в неделю) предоставляет возможность отработки ряда навыков: коммуникативности, саморегуляции, обратной связи, которые наиболее эффективно формируются в условиях групповой деятельности.

Наиболее эффективным является сочетание групповой и индивидуальной работы, которая может проводиться по итогам групповой работы с преподавателями, испытывающими наибольшие трудности.

Т.Ю.Овсянниковой была предложена и апробирована модель предупреждения формирования синдрома эмоционального выгорания в

пространстве высшей школы, которая включает себя ряд принципов, методов, условий проведения коррекционных мероприятий и результативность оценки эффективности. Коррекционная деятельность разворачивается в рамках трех этапов: подготовительного, основного и заключительного, каждый из которых включает обязательные диагностические, коррекционные и просветительские компоненты, отвечающие основным целям этапа. Экспериментальная проверка подтвердила успешность реализации модели для целей снижения уровня эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы, однако автор указывает, что наиболее инертной оказалась фаза резистенции по сравнению с фазами напряжения и истощения, где сдвиги были наиболее выраженными [25]. В качестве метода коррекции предлагается использовать игровые методы с применением БОС-терапии. Тренинг с использованием технологий игрового биоуправления заключается в том, что на экране компьютера предъявляется модель стрессовой ситуации на основе соревновательного сюжета, при этом происходит сканирование внутренних ощущений человека. Добиться выигрыша или позитивного развития сюжета возможно только при формировании навыка произвольного управления вегетативными функциями, поскольку обязательным условием является нахождение человека в состоянии покоя и релаксации. С помощью такой игры формируется модель эффективного поведения в ситуации стресса и вырабатываются навыки переноса полученных способов конструктивного разрешения стрессовых ситуаций в реальные ситуации стрессового типа [34].

Таким образом, можно констатировать, что в коррекционной работе по снижению уровня эмоционального выгорания у преподавателей вузов могут использоваться как индивидуальные, так и групповые методы психологической помощи, однако они позволяют только понизить уровень выгорания, а при сохранении влияния внешних факторов возможно формирование синдрома снова.

Проведенный анализ психологической литературы и эмпирических исследований показал, что профессиональная деятельность вузовского преподавателя относится к типу стрессогенных профессий, которые требуют высокого уровня психоэмоциональной устойчивости, коммуникативности, стрессоустойчивости, саморегуляции. Факторами, способствующими развитию эмоционального выгорания у преподавателей вузов являются: ежедневная психоэмоциональная перегрузка вследствие высокой ответственности, наличия большого количества ситуаций неопределенности, требующих оперативного принятия решений, усложняющийся контингент обучаемых, постоянно изменяющиеся условия деятельности. Последствия влияния выгорания на профессиональную деятельность преподавателя вуза могут быть нивелированы за счет своевременного обращения за профессиональной психологической помощью и реализацией в вузе программ психопрофилактики и психокоррекции, однако без существенных изменений внешних условий деятельности избежать вторичного возникновения синдрома эмоционального выгорания вряд ли возможно.

Литература

1. Алимova И.С., Ермолаева Л.Г., Насонова, Н.В., Шабалина М.О. Психологические аспекты эмоционального «выгорания» преподавателей медицинского вуза // Вестник Санкт-Петербургского Университета, 2015, вып. 2., с.130-138.
2. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации // Профессиональный потенциал. – 2002. – № 1. – С. 45–48.
3. Бабанов А.С. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. 2009, №12, с.7-10.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Психологическое обеспечение социального развития человека. Л., 1989, 132 с.
5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
6. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, 2005, №2, с.96-104.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005. — 336 С.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПб ГУ, 2000. – С.443-463.
9. Гайдар К.М., Малютина О.П. Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. №2.с.27-30.
10. Гончаренко Ю.В., Петровская М.В. Эмоциональное выгорание как социальная и личностная проблема преподавателя военного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25233> (дата обращения: 10.11.2017).
11. Горбач Н.А., Лисняк М.А., Трепашко Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» у преподаватели вузов // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2010, №2 (41), с.28-30.
12. Гредюшко О.П. Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы // Вестник ТГГПУ, 2009. №2-3 (17-18).
13. Густелева А.Н. Смысло-жизненные ориентации учителей с несформированным уровнем эмоционального выгорания. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск: КГУ, 2007. с.49-51.
14. Ендовицкий Д.А. Увеличение объема документооборота как фактор снижения экономической эффективности вуза // Высшее образование в России, 2014, №11, с.17-24.

15. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей. Автореф. дис. ...канд. психол. наук / Нижний Новгород, 2008. 28 с.

16. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих. Дисс.... канд. психол. н., Тамбов, 2004. 200 с.

17. Куликов Л.В., Михайлова О.А. Виды трудового стресса // Психология психических состояний. 2001. №3. С. 45-55

18. Лукьянов В.В. Эмпатия, профессиональный стаж и особенности синдрома эмоционального выгорания у психиатров-наркологов. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск: КГУ, 2007. С.100-102.

19. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя зависимости от возраста и стажа работы. Дисс. ...канд. психол. наук/ Н.В. Мальцева. Екатеринбург, 2005. 212 с.

20. Малютина О.П. О риске снижения работоспособности преподавателя в условиях интенсификации профессиональной деятельности // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2015. №1. с.55-67.

21. Маркова А. К. Психология профессионализма. - М.: Международный гуманитарный фонд Знание, 1996. - 312 с

22. Мартынович Н.Н., Съемщикова Ю.П., Барзунова Т.В. Синдром эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2017, вып. 6, с.22-25.

23. Молчанова Л.Н. Реализация состояния психического выгорания в структуре профессиональной идентичности педагогов высшей школы. Известия ПГПУ им.В.Г.Белинского. 2011. №24, с.979-985.

24. Мучински П. Психология, профессия, карьера. СПб, 2004, 539 с.

25. Овсянникова Т.Ю. Психологические условия предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы. Автореф. дис. ...канд.психол.н., Нижний Новгород, 2008, 24 с.

26. Оленович О.А. Особенности проявления синдрома выгорания у преподавателей медицинских вузов и его влияние на эффективность их профессиональной деятельности // Оралдың ғылым жаршысы (научно-теоретический и практический журнал). – 2015. – №15 (146). – С.84-90.

27. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 330 с.

28. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания. Дисс. д-ра психол.наук, Ярославль, 2005, 449 с.

29. Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук. - Ярославль, 2001. - 173 с.
30. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. –М.: Изд-во Института психотерапии, 2006, 256 с..
31. Серегина И.И., Щербич Л.И. «Психологическое выгорание» преподавателей вуза: причины и последствия/ 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. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. – с.140-143.
32. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (на примере деятельности торгового агента). Дисс. канд.психол.н..Санкт-Петербург, 2002.17 с.
33. Сурженко Л.А.Луговский В.А. Ценности личности как фактор формирования синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // Научный журнал КубГАУ, 2013, №88(04), с.1-14.
34. Филлинберг И.Н., Васильева В.В., Косарева Е.И. Некоторые аспекты синдрома эмоционального выгорания преподавателей // Психология, социология и педагогика. 2016. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.spaika.ru/2016/06/6745> (дата обращения: 05.12.2017).
35. Черкашина Е.Ю., Высоцкая Н.В. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы // Теория и практика общественного развития, 2015, №18, с.24-26.
36. Шагарова И.В., Хорошевская М.М. Особенности агрессии и профессионального выгорания преподавателей вуза // Вестник Омского университета. Серия: Психология, 2012. №1. С.43-50.
37. Brill P. L. The need for an operational definition of burnout / P. L. Brill // *Family and Community Health*. 1984. - № 6. - P. 12-24.
38. Burish M. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, Cr.
39. Cohn, P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf// *Sport Psychologis*. 1990. V. 4 (2). P. 95-106.
40. Dierendonck D., Schaufeli W., Sixma H. Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. V. 13. P. 86-100.
41. Freudenberger H.J. Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159-165.
42. Freudenberger, H.J.: Burn-out: the organizational menace. *Train. Devel. J.*, July 1977, pp. 26-27.
43. Freudenberger, H.J.: The staff burnout syndrome in alternative institutions, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 12(1): 73-82, 1975.

44. Gallimore J., Burke S. *Athletic burnout. Sport & Exercise Psychology. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia. 2005. P. 41-52.*
45. Harlick, M., McKenzie A. *Burnout in junior tennis: A research report // New Zealand Journal of Sport Medicine. 2000. V. 28. P. 36-39.*
46. Kelley B.C., Eklund R.C., Ritter-Taylor M. *Stress and burnout among collegiate tennis coaches // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1999. V. 21. P. 113-130.*
47. Kondo K. *Burnout syndrome // Asian Medical J. 1991. N 34 (11).*
48. Lai C, Wiggins M.S. *Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players // International Sports Journal. 2003. V. 7. P. 120-127.*
49. Maslach & T. Marek, Washington: Taylor & Francis. 1993. P. 75-93.
50. Maslach C., Jackson S.E. *Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // Journal of Health and Human Resources Administration. 1984. Vol.7. P. 189-212.*
51. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. *Job burnout // Annual review of Psychology. 2001. V. 52. P. 397-422.*
52. Maslach, C. *Patterns of burnout among a national sample of public contact workers / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Health s Human Resources Administration. 1984. - № 7. - P. 189-212.*
53. Mills L. B., Huebner E. S. *A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners // Journal Of School Psychology. 1998. Vol. 36 (1). P. 103-12.*
54. Perlman B., Hartman E.A. *Burnout: Summary and Future and Research // Human relations. 1982. V.35 (4). P. 283-305.*
55. Pines A.M. *Burnout: An existential perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek, Washington DC: Taylor & Francis,. 1993. P. 33-51.*
56. Pines A.M., Aronson E. *Burnout: from tedium to personal growth. N.Y. 1981. -229 p.*
57. Raedeke T. D., Smith A. L. *Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. V. 23. P. 281-306.*
58. Smith R.E. *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. // Journal of Sport Psychology. 1986. V. 8. P. 36-50.*

Литература

1. Алимова И.С., Ермолаева Л.Г,Насонова, Н.В.,Шабалина М.О. *Психологические аспекты эмоционального «выгорания» преподавателей медицинского вуза // Вестник Санкт-Петербургского Университета, 2015, вып. 2., с.130-138.*
2. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. *Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации // Профессиональный потенциал. – 2002. – № 1. – С. 45–48.*
3. Бабанов А.С. *Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания // Трудный пациент. 2009, №12, с.7-10.*

4. Безносков С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Психологическое обеспечение социального развития человека. Л., 1989, 132 с.
5. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999. - 105 с.
6. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии, 2005, №2, с.96-104.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2005. — 336 С.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПб ГУ, 2000. – С.443-463.
9. Гайдар К.М., Малютин О.П. Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. №2.с.27-30.
10. Гончаренко Ю.В., Петровская М.В. Эмоциональное выгорание как социальная и личностная проблема преподавателя военного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25233> (дата обращения: 10.11.2017).
11. Горбач Н.А., Лисняк М.А., Трепашко Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» у преподаватели вузов // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2010, №2 (41), с.28-30.
12. Гредюшко О.П. Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы // Вестник ТГГПУ, 2009. №2-3 (17-18).
13. Густелева А.Н. Смыслоразнонаправленные ориентации учителей с несформированным уровнем эмоционального выгорания. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск:КГУ, 2007. с.49-51.
14. Ендовицкий Д.А. Увеличение объема документооборота как фактор снижения экономической эффективности вуза // Высшее образование в России, 2014, №11, с.17-24.
15. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей. Автореф. дис. ...канд. психол. наук / Нижний Новгород, 2008. 28 с.
16. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих. Дисс.... канд. психол. н. , Тамбов, 2004. 200 с.
17. Куликов Л.В., Михайлова О.А. Виды трудового стресса // Психология психических состояний. 2001. №3. С. 45-55
18. Лукьянов В.В. Эмпатия, профессиональный стаж и особенности синдрома эмоционального выгорания у психиатров-наркологов. Проблемы

исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). Курск: КГУ, 2007. С.100-102.

19. Мальцева Н.В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя зависимости от возраста и стажа работы. Дисс. ...канд. психол. наук/ Н.В. Мальцева. Екатеринбург, 2005. 212 с.

20. Малютина О.П. О риске снижения работоспособности преподавателя в условиях интенсификации профессиональной деятельности // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2015. №1. с.55-67.

21. Маркова А. К. Психология профессионализма. - М.: Международный гуманитарный фонд Знание, 1996. - 312 с

22. Мартынович Н.Н., Съемщикова Ю.П., Барзунова Т.В. Синдром эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений // Система менеджмента качества: опыт и перспективы. 2017, вып. 6, с.22-25.

23. Молчанова Л.Н. Реализация состояния психического выгорания в структуре профессиональной идентичности педагогов высшей школы. Известия ПГПУ им.В.Г.Белинского. 2011.№24, с.979-985.

24. Мучински П. Психология, профессия, карьера. СПб, 2004, 539 с.

25. Овсянникова Т.Ю. Психологические условия предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы. Автореф. дис. ...канд.психол.н., Нижний Новгород, 2008, 24 с.

26. Оленович О.А. Особенности проявления синдрома выгорания у преподавателей медицинских вузов и его влияние на эффективность их профессиональной деятельности // Оралдың ғылым жаршысы (научно-теоретический и практический журнал). – 2015. –№15 (146). – С.84-90.

27. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 330 с.

28. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания. Дисс. д-ра психол.наук, Ярославль, 2005, 449 с.

29. Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: дис. ... канд. психол. наук. - Ярославль, 2001. - 173 с.

30. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. –М.: Изд-во Института психотерапии, 2006, 256 с..

31. Серегина И.И., Щербич Л.И. «Психологическое выгорание» преподавателей вуза: причины и последствия/ 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. гос. ун-т. – Курск : КГУ, 2007. – с.140-143.

32. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (на примере деятельности торгового агента). Дисс. канд.психол.н..Санкт-Петербург, 2002.17 с.
33. Сурженко Л.А.Луговский В.А. Ценности личности как фактор формирования синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // Научный журнал КубГАУ, 2013, №88(04), с.1-14.
34. Филинберг И.Н., Васильева В.В., Косарева Е.И. Некоторые аспекты синдрома эмоционального выгорания преподавателей // Психология, социология и педагогика. 2016. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2016/06/6745> (дата обращения: 05.12.2017).
35. Черкашина Е.Ю., Высоцкая Н.В. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы // Теория и практика общественного развития, 2015, №18, с.24-26.
36. Шагарова И.В., Хорошевская М.М. Особенности агрессии и профессионального выгорания преподавателей вуза // Вестник Омского университета. Серия: Психология, 2012. №1. С.43-50.
37. Brill P. L. The need for an operational definition of burnout / P. L. Brill // *Family and Community Health*. 1984. - № 6. - P. 12-24.
38. Burish M. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Shaufeli, Cr.
39. Cohn, P.J. An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf// *Sport Psychologis*. 1990. V. 4 (2). P. 95-106.
40. Dierendonck D., Schaufeli W., Sixma H. Burnout among general practitioners: A perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. V. 13. P. 86-100.
41. Freudenberger H.J. Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 159-165.
42. Freudenberger, H.J.: *Burn-out: the organizational menace*. *Train. Devel. J.*, July 1977, pp. 26-27.
43. Freudenberger, H.J.: *The staff burnout syndrome in alternative institutions*, *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 12(1): 73-82, 1975.
44. Gallimore J., Burke S. *Athletic burnout*. *Sport & Exercise Psychology*. Australian Catholic University. School of Human Movement (NSW). Sydney, Australia. 2005. P. 41-52.
45. Harlick, M., McKenzie A. *Burnout in junior tennis: A research report* // *New Zealand Journal of Sport Medicine*. 2000. V. 28. P. 36-39.
46. Kelley B.C., Eklund R.C., Ritter-Taylor M. *Stress and burnout among collegiate tennis coaches* // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1999. V. 21. P. 113-130.
47. Kondo K. *Burnout syndrome* // *Asian Medical J*. 1991. N 34 (11).
48. Lai C, Wiggins M.S. *Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players* // *International Sports Journal*. 2003. V. 7. P. 120-127.
49. Maslach & T. Marek, Washington: Taylor & Francis. 1993. P. 75-93.

50. Maslach C., Jackson S.E. *Patterns of burnout among a national sample of public contact workers // Journal of Health and Human Resources Administration. 1984. Vol.7. P. 189-212.*
51. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. *Job burnout // Annual review of Psychology. 2001. V. 52. P. 397-422.*
52. Maslach, C. *Patterns of burnout among a national samaple of public contact workers / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Health s Human Resources Administration. 1984. - № 7. - P. 189-212.*
53. Mills L. B., Huebner E. S. *A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners // Journal Of School Psychology. 1998. Vol. 36 (1). P. 103-12.*
54. Perlman B., Hartman E.A. *Burnout: Summary and Future and Research // Human relations. 1982. V.35 (4). P. 283-305.*
55. Pines A.M. *Burnout: An existential perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek, Washington DC: Taylor & Francis,. 1993. P. 33-51.*
56. Pines A.M., Aronson E. *Burnout: from tedium to personal growth. N.Y. 1981. -229 p.*
57. Raedeke T. D., Smith A. L. *Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. V. 23. P. 281-306.*
58. Smith R.E. *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. // Journal of Sport Psychology. 1986. V. 8. P. 36-50.*