

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 3 (май - июнь) <http://mir-nauki.com/vol4-3.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/41PSMN316.pdf>

Статья опубликована 04.07.2016

Ссылка для цитирования этой статьи:

Шевченко А.А. Специфика совладающего поведения лиц с психическим выгоранием // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 3 <http://mir-nauki.com/PDF/41PSMN316.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.9

Шевченко Анна Александровна

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», Россия, Челябинск
Доцент кафедры «Социальной работы, педагогики и психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: chastoedovaanna@yandex.ru

Специфика совладающего поведения лиц с психическим выгоранием

Аннотация. В статье представлен анализ исследований использования совладающего поведения лицами с психическим выгоранием. Анализ показал, что наиболее подвержены выгоранию представители социальной сферы деятельности из-за частых эмоционально-напряженных контактов, чем работники производства, в связи с этим возникает большая необходимость использования совладающего поведения. Но эмпирических данных сравнения их с другими профессиональными группами недостаточно. Совладающее поведение рассматривается как фактор психического выгорания, но почти не рассматривается зависимость защитно-совладающего поведения от психического выгорания. Поэтому целью исследования стало выявление специфики совладающего поведения личности с психическим выгоранием у представителей социальной и производственной сфер деятельности. Были использованы адаптированные методики «МБИ», «МБИ – GS» и опросник копинг-стратегий (Р. Лазарус). Математическая обработка данных осуществлялась при помощи t – критерия Стьюдента, коэффициента линейной корреляции r -Пирсона и однофакторного дисперсионного анализа в программе SPSS. Результаты исследования показали, что, существует взаимовлияние психического выгорания и совладающего поведения. Копинг – стратегии являются одновременно фактором выгорания и его результатом. Выявлены общие моменты и различия в использовании совладающего поведения представителями социальной и производственной сфер деятельности.

Ключевые слова: психическое выгорание; копинг-стратегии; совладающее поведение; эмоциональное истощение; деперсонализация; цинизм; редукция профессиональных достижений; представители социальной сферы деятельности; представители производственной сферы деятельности

В отечественной психологии термин «психическое выгорание» появился относительно недавно и занял прочное место в числе терминов, обозначающих негативные профессиональные явления. Интерес к теме понятен: условия деятельности, связанные с отсутствием социальной и экономической стабильности, высокими требованиями, предъявляемыми к личности, способствуют возникновению профессиональных деструкций и снижению эффективности профессиональной деятельности. Для осуществления эффективной

работы по преодолению негативного воздействия, которое выгорание оказывает на личность и деятельность профессионала, важно исследовать ресурсы профессионального здоровья, к которым относится совладающее поведение.

Необходимость исследования психологической защиты и совладающего поведения применительно к явлениям, возникающим в профессиональной сфере, отмечает Э.Э. Сыманюк [11]. По мнению автора, многие виды деятельности характеризуются неопределенностью, вызывающей психическую напряженность, для преодоления которой используются защитные механизмы.

В настоящее время существуют исследования психологической защиты и копинг-стратегий у лиц с высоким уровнем выгорания. Преимущественно отмечается прямая взаимосвязь психического выгорания с неконструктивным защитно-совладающим поведением, направленным на избегание проблемы (Е.И. Гринь, М.Б. Калашникова, Т.Ю. Фокина) [6, 7, 12], конфронтацию (В.Е. Орел, М.Б. Калашникова) [7, 9], выплеск эмоций (М.В. Борисова) [3], снятие ответственности через проекцию (В.Е. Орел, Р.М. Айсина) [1, 9] и обратная взаимосвязь – с конструктивным, направленным на решение проблемы, исправление ситуации (С.А. Осипова и В.И. Курпатов, М.В. Борисова) [2, 10].

Анализ существующих исследований защитно-совладающего поведения у лиц с выгоранием позволил выявить ряд существенных противоречий. Во-первых, несмотря на сложившееся мнение о том, что выгорание является общепрофессиональным феноменом (С. Maslach, А. Pines, В.Е. Орел) [9, 15, 16], большинство эмпирических исследований защитно-совладающего поведения у лиц с профессиональными деструкциями было проведено на выборках врачей (Т.В. Большакова, Т.Ю. Фокина, С.А. Осипова, В.В. Лукьянов, Н.В. Гафарова) [2, 5, 8, 10, 12], учителей (Э.Э. Сыманюк, М.В. Борисова, О.М. Щербакова, М.Б. Калашникова) [11, 3, 14, 7], менеджеров (Р.М. Айсина) [1]. Весьма мало исследований, проведенных среди представителей несоциальной сферы деятельности, например, спортсменов (Е.И. Гринь) [6]. Во-вторых, защитно-совладающее поведение преимущественно рассматривается как фактор психического выгорания (Э.Э. Сыманюк, Р.М. Айсина, Т.В. Большакова, М.В. Борисова) [11, 1, 2, 3], но почти не рассматривается зависимость защитно-совладающего поведения от психического выгорания (В.Е. Орел). Многие исследования выполнены при помощи корреляционного анализа, не дающего представления о зависимости данных явлений друг от друга. Анализ работ позволил сформулировать предположение, что возможна взаимозависимость защитно-совладающего поведения и профессиональных деструкций друг от друга: защитно-совладающее поведение проявляется в профессионально-трудных ситуациях для повышения личностной адаптации и влияет на возникновение выгорания. Повышение уровня выгорания обуславливает выбор стратегий защитно-совладающего поведения. Таким образом, эти явления поддерживают существование и функционирование друг друга (этим может объясняться трудность преодоления выгорания), а стратегии защитно-совладающего поведения являются одновременно факторами психического выгорания и результатом влияния выгорания на личность. Также, учитывая специфику деятельности – частоту межличностных контактов и необходимость поддерживать благоприятные отношения у представителей социальной сферы деятельности, можно предположить, что представители этой группы под воздействием выгорания будут использовать стратегии совладания в большей мере, чем работники производства.

Целью исследования стало выявление специфики совладающего поведения личности с психическим выгоранием у представителей социальной и производственной сфер деятельности, для решения которой был поставлен ряд частных задач:

- 1) сравнить выраженность показателей копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности с различными уровнями психического выгорания;
- 2) выявить профессиональную специфику взаимосвязей копинг-стратегий и компонентов психического выгорания на разных уровнях его выраженности;
- 3) выявить профессиональную специфику взаимовлияния копинг-стратегий и компонентов психического выгорания.

Для реализации поставленной цели использовались методики изучения психического выгорания «Профессиональное выгорание» (С. Maslach и S. Jacson, адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для представителей социальной сферы деятельности [4], «MBI – GS» (С. Maslach и S. Jacson адаптация В.Е. Орла – для производственных [9]). Для изучения совладающего поведения был использован опросник способов совладания (Р. Лазарус, адаптация WCQ).

В исследовании приняли участие представители социальной сферы деятельности – 348 человек – и представители производственной сферы деятельности – 188 человек. На подготовительном этапе исследования была осуществлена проверка распределения признака на соответствие нормальному распределению. Все участники исследования в зависимости, от уровня выгорания, были разделены на три группы: группа с высоким уровнем выгорания, со средним уровнем выгорания и низким уровнем выгорания. Для выявления значимости различий в распределении специалистов с разным уровнем выгорания между группами представителей социальной и производственной сфер деятельности был использован критерий ϕ^* – угловое преобразование Фишера. Выявлено, что между рассматриваемыми показателями в исследуемых группах не обнаружено статистически значимых отличий в величине доли участников с разным уровнем выгорания (для групп с высоким уровнем выгорания $\phi^* = 1,621$, со средним – 0,184, с низким – 1,611; при $\phi^* = 1,64$ ($p \leq 0,05$) и $\phi^* = 2,31$ ($p \leq 0,01$)). Между исследуемыми группами не обнаружено статистически значимых отличий в доле участников с разным уровнем выгорания, и, следовательно, результаты обеих групп подходят для дальнейшего сравнения.

Для реализации первой задачи «сравнить выраженность показателей копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности с различными уровнями психического выгорания» был использован t – критерий Стьюдента. В таблице 1 представлены результаты математической обработки данных, наглядно отображены на рисунке 1 (составлен автором).

Таблица 1

Показатели средних значений копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности с разным уровнем психического выгорания

	Высокий уровень ПВ			Низкий уровень ПВ			Низкий – высокий уровень	
	ПССД	ППСД	t	ПССД	ППСД	t	t	t
КК	10,07	9,88	0,460	8,71	7,6	2,157*	3,502***	4,274***
Д	10,17	10,57	-0,949	9,56	8,62	1,822	1,527	3,863***
С	13,48	13,36	0,249	13	13,00	-0,155	1,042	0,486
ПСП	12,34	11,43	2,006*	10,85	11,02	-0,228	3,459***	0,705
ПО	7,75	7,50	0,744	6,49	6,67	-0,433	3,878***	2,104*
Б-И	14,09	13,62	0,825	10,09	9,42	0,974	7,725***	5,814***
ПРП	12,07	12,59	-1,147	12,19	13,05	-1,524	-0,281	-0,873
ПП	13,52	12,83	1,320	13,18	12,82	0,522	0,667	0,015

*ПВ – психическое выгорание; ПССД – представители социальной сферы деятельности; ППСД – представители производственной сферы деятельности; Д – дистанцирование; КК – конфронтационный копинг; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПП – положительная переоценка; С – самоконтроль; ПРП – планирование решения проблемы; $t - t$ - критерий Стьюдента; * – уровень статистической значимости 0,05; *** – уровень статистической значимости 0,001.*

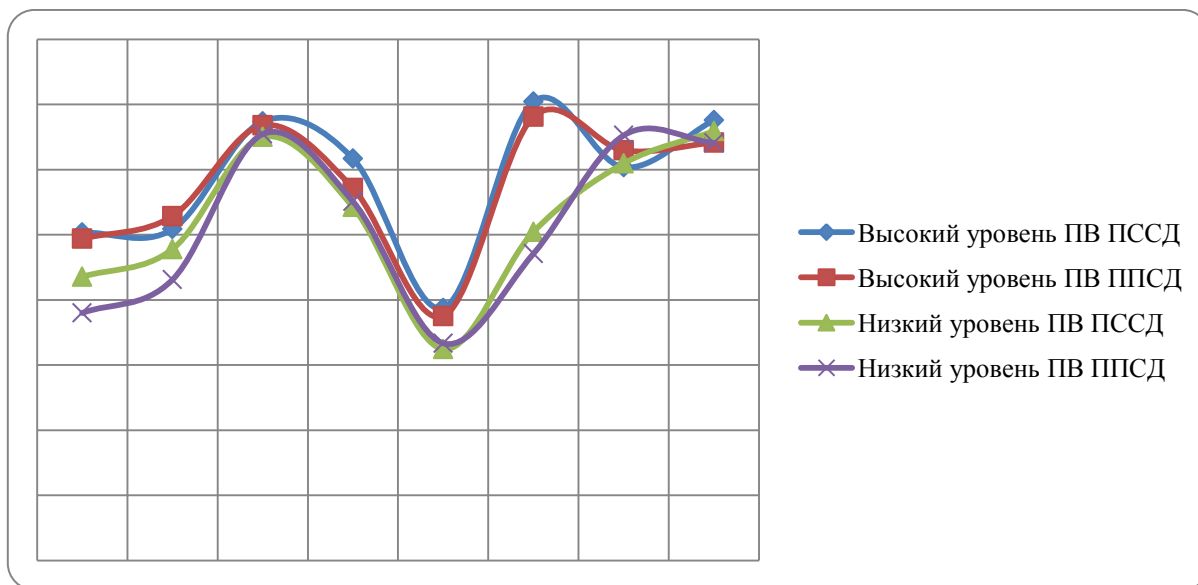


Рисунок 1. Средние показатели копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности с разным уровнем выгорания

ПВ – психическое выгорание; ПССД – представители социальной сферы деятельности; ППСД – представители производственной сферы деятельности; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка.

Различия в средних показателях копинг-стратегий обнаружены в рамках каждой профессиональной группы. В группах «выгоревших» представителей социальной и производственной сфер деятельности средние показатели конфронтационного копинга ($t = 3,502$ и $t = 4,274$ при $p \leq 0,001$ соответственно), принятия ответственности ($t = 3,878$ при $p \leq 0,001$ и $t = 2,104$ при $p \leq 0,05$ соответственно) и бегства-избегания ($t = 7,725$ и $t = 5,817$ при $p \leq 0,001$ соответственно) значимо выше, чем в группах «невыгоревших» профессионалов, то есть «выгоревшие» профессионалы чаще используют такие копинг-стратегии как конфронтационный копинг, принятие ответственности и бегство-избегание, чем «невыгоревшие». При высоких показателях выгорания, помимо конструктивных попыток справиться с ситуацией, признав свою роль в появлении, повышается использование и пассивно-агрессивных форм поведения, направленных как на противостояние, так и на избегание ситуации, независимо от сферы деятельности.

Выявлено, что при низких показателях выгорания конфронтационный копинг значимо выше у профессионалов социальной сферы ($t = 2,157$ при $p \leq 0,05$), чем у представителей производственной сферы деятельности. Можно заключить, что у «невыгоревших» учителей, социальных работников и продавцов уровень агрессивных усилий, направленных на изменение ситуации, выше, чем у работников производства. Возможно, что выплеск эмоций, а не их сдерживание и трансформация, способствует сохранению низких показателей выгорания, в то же время подобная форма реагирования может негативно сказаться в

деятельности. В данном случае необходимо формировать социально-приемлемые формы отреагирования состояний.

В группе «выгоревших» представителей социальной сферы деятельности обнаружены значимо более высокие показатели стратегии «поиск социальной поддержки», чем у «невыгоревших» представителей той же сферы деятельности ($t = -3,459$ при $p \leq 0,001$) и «выгоревших» представителей другой профессиональной группы, поэтому можно заключить, что поиск социальной поддержки чаще используется «выгоревшими» представителями социономических профессий, чем «невыгоревшими», и чаще, чем «выгоревшими» работниками производства. Обнаружено, что средние показатели стратегии «дистанцирование» в группе «выгоревших» представителей производственной сферы деятельности значимо выше, чем в группе «невыгоревших» представителей той же сферы ($t = -3,863$ при $p \leq 0,001$), то есть дистанцирование чаще используется «выгоревшими» работниками производства, чем «невыгоревшими». Вероятно, что выгорая, специалисты социальной сферы стремятся к социальным контактам (профессиональным и нет) с целью получения помощи, в противоположность специалистам производственной сферы, которые в большей мере применяют когнитивные попытки, стремясь отстраниться от проблемы.

Таким образом, универсальной закономерностью является то, что деформация проявляется в использовании как зрелых (принятие ответственности), так и незрелых (конфронтация и избегание) копинг-стратегий. Профессионально-специфически деформация проявляется в использовании представителями социальной сферы деятельности стратегий, направленных на взаимодействие, работниками производства – в использовании стратегий, направленных на когнитивные попытки отделиться от ситуации.

Для реализации второй задачи «выявить профессиональную специфику взаимосвязей копинг-стратегий и компонентов психического выгорания на разных уровнях его выраженности» был использован коэффициент линейной корреляции r -Пирсона. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Коэффициенты корреляций между показателями компонентов психического выгорания и копинг-стратегий в группе представителей социальной сферы деятельности с разным уровнем психического выгорания

	Высокий уровень			Средний уровень ПД			Низкий уровень ПД		
	ЭИ	Д	РПД	ЭИ	Д	РПД	ЭИ	Д	РПД
КК	0,067	0,096	0,196*	0,162	0,165	0,085	0,069	0,189	0,110
Д	-0,066	0,182*	0,076	-0,095	0,006	-0,108	0,253*	0,053	0,029
С	-0,092	-0,028	0,159	0,093	-0,024	0,028	0,103	-0,050	0,195
ПСП	-0,037	-0,024	0,056	0,147	-0,164	-0,033	0,020	-0,068	0,351**
ПО	-0,074	0,025	0,191*	0,150	-0,057	0,058	0,197	0,074	0,253*
Б-И	0,099	0,171*	-0,019	0,191*	0,060	-0,070	0,166	0,075	-0,110
ПРП	-0,067	0,037	0,286**	0,057	-0,039	0,206*	0,006	0,083	0,288**
ПП	-0,165*	0,050	0,292**	0,126	-0,092	0,250**	0,049	0,133	0,418**

*ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция профессиональных достижений; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка; * - уровень статистической значимости 0,05; ** - уровень статистической значимости 0,01.*

Согласно результатам, представленным в таблице 2, в группах представителей социальной сферы деятельности со средним и низким уровнем выгорания не обнаружено значимых взаимосвязей деперсонализации с копинг-стратегиями.

В группах профессионалов с разным уровнем выгорания выявлены значимые положительные корреляционные связи между показателями профессиональной успешности и стратегиями «планирование решения проблемы» ($r = 0,286$ при $p \leq 0,01$ – в группе с высоким уровнем выгорания, $r = 0,206$ при $p \leq 0,05$ – в группе со средним уровнем выгорания и $r = 0,288$ при $p \leq 0,01$ – в группе с низким уровнем выгорания), «положительная переоценка» ($r = 0,292$ при $p \leq 0,01$ – в группе с высоким уровнем выгорания, $r = 0,250$ при $p \leq 0,01$ – в группе со средним уровнем выгорания и $r = 0,418$ при $p \leq 0,01$ – в группе с низким уровнем выгорания). В группах «выгоревших» и «невыгоревших» профессионалов выявлены значимые положительные корреляционные связи между показателями профессиональной успешности и принятием ответственности ($r = 0,191$ при $p \leq 0,05$ – в группе с высоким уровнем выгорания и $r = 0,253$ при $p \leq 0,05$ в группе с низким уровнем выгорания). Выявленные корреляции означают, что высоким показателям профессиональной успешности соответствуют высокие показатели стратегий «планирование решения проблемы», «положительной переоценки», «принятия ответственности» независимо от уровня выгорания. В содержательном плане можно говорить о том, что, стремясь сохранить профессиональную успешность на высоком уровне, профессионалы с разным уровнем выгорания используют преимущественно конструктивные копинги, направленные на разрешение проблемы и рост собственной личности.

В группе с высоким уровнем выгорания обнаружена значимая положительная корреляционная связь между показателями профессиональной успешности и стратегией «конфронтационный копинг» ($r = 0,196$ при $p \leq 0,05$). Можно заключить, что высокие показатели профессиональной успешности соответствуют высоким показателям конфронтационного копинга. Вероятно, что для поддержания профессиональной успешности, «выгоревшие» профессионалы, в отличие от «невыгоревших», используют деструктивные формы совладания, применяя агрессивные усилия для изменения ситуации, что усугубляет положение «выгоревшего» профессионала.

В группе с высоким уровнем выгорания выявлена значимая обратная корреляция между показателями эмоционального истощения и положительной переоценки ($r = -0,165$ при $p \leq 0,05$), то есть высокие показатели эмоционального истощения соответствуют низким показателям положительной переоценки. Это свидетельствует о том, что «выгоревшие» профессионалы не способны применять усилия по созданию положительного значения проблемной ситуации, направлять их на развитие собственной личности. Обнаружены значимые прямые корреляционные связи между показателями деперсонализации и стратегий «дистанцирование», «бегство-избегание» ($r = 0,182$ и $r = 0,171$ при $p \leq 0,05$ соответственно). Выявленные показатели означают, что высоким показателям деперсонализации соответствуют высокие показатели дистанцирования и бегство-избегания. Вероятно, «выгоревшие» профессионалы прилагают усилия по избеганию проблемы и мысленному уменьшению ее значимости, причиной использования которых является стремление обезличить отношения с реципиентами (например, врач, стремясь дистанцироваться от проблемы пациента, воспринимает его не как человека, а как носителя болезни «язва из 39 палаты»).

В группе со средним уровнем выгорания была выявлена значимая прямая корреляционная связь эмоционального истощения с бегством-избеганием ($r = 0,191$ при $p \leq 0,05$) и с дистанцированием в группе с низким уровнем выгорания ($r = 0,253$ при $p \leq 0,05$). Можно заключить, что высоким показателям эмоционального истощения соответствуют

высокие показатели стратегий «бегство-избегание» и «дистанцирование». В содержательном плане это указывает на то, что профессионалы, с целью снижения эмоционального истощения, стремятся отстраниться от проблемы, избежать ее. В группе профессионалов с низким уровнем выгорания выявлена значимая прямая корреляционная связь между показателями профессиональной успешности и стратегией «поиск социальной поддержки» ($r = 0,351$ при $p \leq 0,01$), то есть высокие показатели профессиональной успешности соответствуют высоким показателям стратегии «поиск социальной поддержки». Возможно, что сохранять низкий уровень выгорания позволяет расположенность профессионала к социальному окружению и отсутствие враждебности, наблюдаемой у «выгоревших» профессионалов.

Для выявления корреляционных связей между компонентами психического выгорания и копинг-стратегиями в группе представителей производственной сферы деятельности использовался коэффициент линейной корреляции r -Пирсона. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Коэффициенты корреляций между показателями компонентов психического выгорания и копинг-стратегий у представителей производственной сферы деятельности с разным уровнем психического выгорания

	Высокий уровень ПВ			Средний уровень ПВ			Низкий уровень ПВ		
	ЭИ	Д	РПД	ЭИ	Д	РПД	ЭИ	Д	РПД
КК	-0,008	0,059	0,179	0,108	-0,067	0,232	-0,024	0,042	0,300*
Д	0,149	0,014	-0,035	0,194	0,024	0,188	0,118	-0,036	-0,032
С	0,011	-0,114	0,437**	0,125	0,008	0,126	0,251	0,202	0,124
ПСП	-0,138	-0,074	0,187	0,024	-0,034	0,035	0,166	0,182	0,214
ПО	-0,060	-0,199	0,283*	0,165	0,014	-0,045	0,230	0,146	0,209
Б-И	0,210	-0,025	0,070	-0,053	-0,084	0,195	0,058	-0,033	0,018
ПРП	-0,136	0,044	0,202	0,207	0,020	0,436**	0,011	0,313*	0,135
ПП	0,051	-0,059	0,309*	0,287*	0,169	0,111	0,266*	0,311*	0,327*

*ПВ – психическое выгорание; ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция профессиональных достижений; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка; * - уровень статистической значимости 0,05; ** - уровень статистической значимости 0,01.*

В группах со средним и высоким уровнем выгорания не выявлено значимых корреляционных связей копинг-стратегий с деперсонализацией и с эмоциональным истощением – в группе с высоким уровнем выгорания. Предположительно, высокие показатели данных компонентов психического выгорания могут объясняться отсутствием стилевых особенностей совладания с трудными профессиональными состояниями.

В группе профессионалов с высоким уровнем выгорания обнаружены значимые прямые корреляционные связи профессиональной успешности с самоконтролем ($r = 0,437$ при $p \leq 0,01$), принятием ответственности ($r = 0,283$ при $p \leq 0,05$) и положительной переоценкой ($r = 0,309$ при $p \leq 0,05$). Полученные корреляции означают, что высокому уровню профессиональной успешности соответствуют высокие уровни стратегий «самоконтроль», «принятие ответственности», «положительная переоценка». Полученные результаты свидетельствуют о том, что «выгоревшие» представители производственной сферы деятельности пытаются сохранить чувство профессиональной успешности, используя

конструктивные стратегии совладания, применяя попытки регулирования эмоций, признавая свою роль в возникновении проблемы и ища положительные моменты в возникшей ситуации.

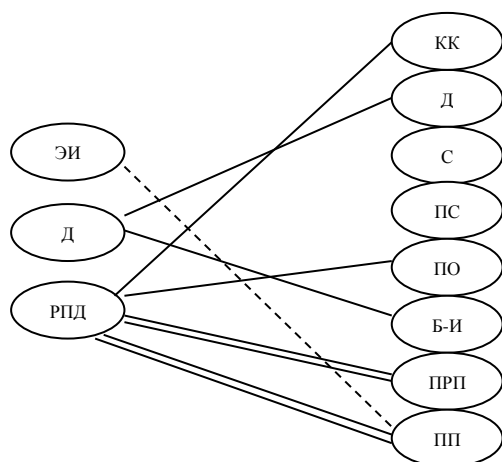
В группе профессионалов со средним уровнем выгорания обнаружены значимые корреляционные связи профессиональной успешности с планированием решения проблемы ($r = 0,436$ при $p \leq 0,01$), то есть высокие показатели профессиональной успешности соответствуют высоким показателям стратегии «планирование решения проблемы». Обнаружена значимая прямая корреляционная связь эмоционального истощения и положительной переоценки ($r = 0,287$ при $p \leq 0,05$). Можно заключить, что высокие показатели эмоционального истощения соответствуют высоким показателям стратегии «положительная переоценка». В содержательном плане, это говорит о том, что профессионалы, склонные к выгоранию используют позитивные стратегии совладания со сложными жизненными ситуациями, направленные на разрешение проблемы и личностный рост.

В группе профессионалов с низким уровнем выгорания обнаружены значимые прямые корреляционные связи положительной переоценки с эмоциональным истощением ($r = 0,266$ при $p \leq 0,05$), деперсонализацией ($r = 0,311$ при $p \leq 0,05$) и профессиональной успешностью ($r = 0,327$ при $p \leq 0,05$). Выявленные корреляции означают, что высоким показателям положительной переоценки соответствуют высокие показатели эмоционального истощения, деперсонализации, профессиональной успешности. Обнаружена значимая прямая корреляционная связь между показателями деперсонализации и планирования решения проблемы ($r = 0,313$ при $p \leq 0,05$), то есть высоким показателям деперсонализации соответствуют высокие показатели стратегии «планирование решения проблемы». Вероятно, что с ростом компонентов выгорания, использование когнитивных стратегий совладания, направленных на анализ проблемы и создание положительного значения ситуации, способствует поддержанию низкого уровня выгорания.

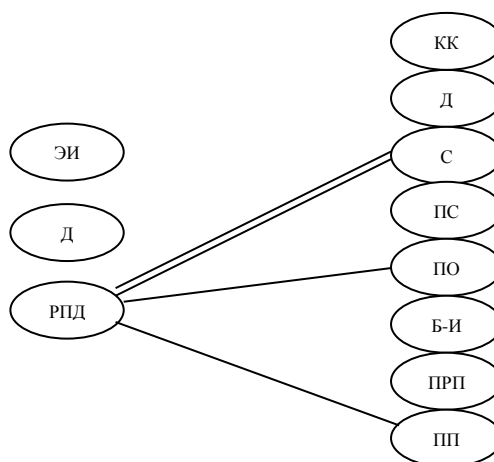
В группе профессионалов с низким уровнем выгорания обнаружена значимая прямая корреляционная связь между показателями профессиональной успешности и конфронтационного копинга ($r = 0,300$ при $p \leq 0,05$). Можно заключить, что высоким показателям профессиональной успешности соответствуют высокие показатели конфронтационного копинга. Вероятно, что с целью сохранения чувства профессиональной успешности «невыгоревшие» профессионалы могут применять поведение, связанное с агрессивными действиями.

Для сравнения и наглядного представления взаимосвязи компонентов психического выгорания и копинг-стратегий у представителей разных сфер деятельности использовались структурограммы (рис. 2, 3, составлены автором). Сравнительный анализ структурограмм позволил выявить универсальные и профессионально-специфические закономерности корреляционных связей между компонентами психического выгорания и копинг-стратегиями.

Высокий уровень выгорания



Представители социальной сферы деятельности

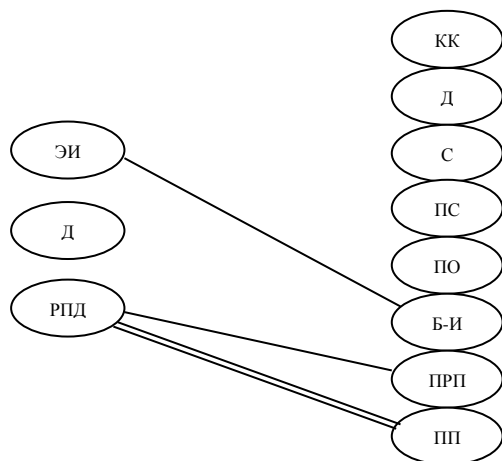


Представители производственной сферы деятельности

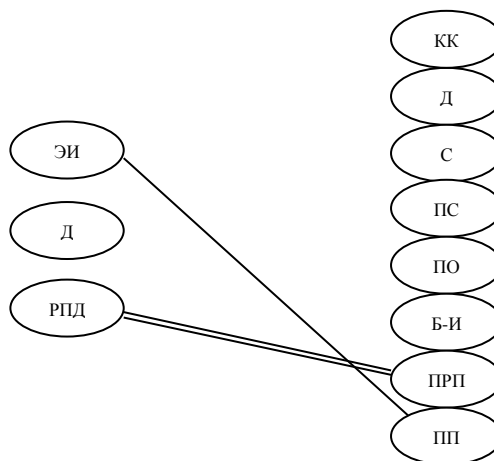
Рисунок 2. Структурограмма статистически значимых взаимосвязей между показателями компонентов психического выгорания и копинг-стратегий у представителей социальной и производственной сфер деятельности с высоким и уровнем выгорания

==== положительные связи при $p \leq 0,01$; _____ положительные связи при $p \leq 0,05$;
 ЭИ – эмоциональное истощение; РПД – редукция персональных достижений;
 Д – деперсонализация; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование;
 С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности;
 БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка.

Средний уровень выгорания



Представители социальной сферы деятельности



Представители производственной сферы деятельности

Низкий уровень выгорания

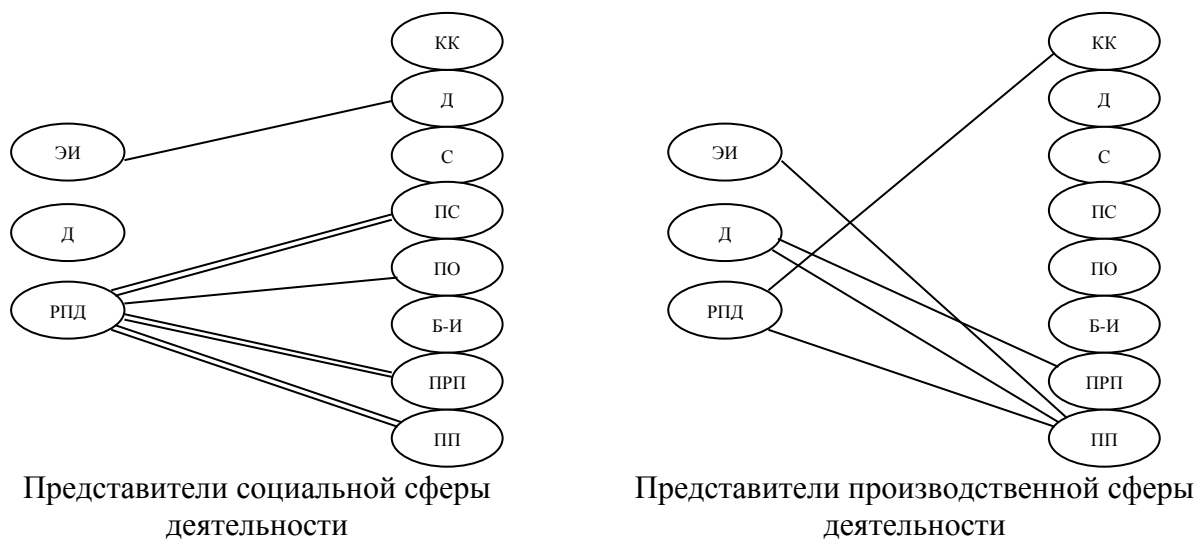


Рисунок 3. Структурограмма статистически значимых взаимосвязей между показателями компонентов психического выгорания и копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности с низким уровнем выгорания

===== положительные связи при $p \leq 0,01$; - - - - - положительные связи при $p \leq 0,05$; ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция персональных достижений; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; БИ – бегство-избегание; ПРП – планирование решения проблемы; ПП – положительная переоценка.

Универсальными закономерностями профессиональных деструкций для представителей обеих сфер деятельности с разными уровнями выгорания являются положительные корреляции профессиональной успешности: у профессионалов с высоким уровнем выгорания – со стратегиями «принятие ответственности», «положительная переоценка»; у профессионалов со средним уровнем выгорания – с планированием решения проблемы; у профессионалов с низким уровнем выгорания – с положительной переоценкой.

Профессионально-специфическими закономерностями профессиональных деструкций для «выгоревших» представителей социальной сферы являются: положительная корреляция между показателями профессиональной успешности и показателями стратегий «конфронтационный копинг», «планирование решения проблемы», а также деперсонализации и стратегий «дистанцирование», «бегство-избегание»; отрицательная корреляция между показателями эмоционального истощения и положительной переоценки. Специфическими закономерностями для профессионалов со средним уровнем выгорания являются: прямая корреляция эмоционального истощения с бегством-избеганием, а также профессиональной успешности с «положительной переоценкой». У профессионалов с низким уровнем выгорания наблюдается прямая корреляция между показателями профессиональной успешности и стратегий «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», а также эмоционального истощения – с дистанцированием.

Профессионально-специфическими закономерностями профессиональных деструкций для «выгоревших» работников производства являются прямые корреляции профессиональной успешности с самоконтролем; для профессионалов со средним уровнем выгорания – эмоционального истощения с положительной переоценкой; для «невыгоревших»

профессионалов – эмоционального истощения с положительной переоценкой, деперсонализации – с планированием решения проблемы и положительной переоценкой, профессиональной успешности – с конфронтационным копингом.

Таким образом, универсальными способами совладания являются: принятие ответственности, положительная переоценка и планирование решения проблемы для поддержания профессиональной успешности. Профессионально-специфические закономерности для представителей социальной сферы деятельности связаны с использованием стратегий, направленных на анализ ситуации и поиск поддержки; деформация копинг-стратегий проявляется в избегании проблемы и агрессивном взаимодействии. Профессионально-специфические закономерности для работников производства связаны с использованием стратегий, направленных на анализ ситуации и конфронтацию, деформация проявляется в использовании стратегий, направленных на самоконтроль.

Для реализации третьей задачи «выявить профессиональную специфику взаимовлияния копинг-стратегий и компонентов психического выгорания» был использован однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено, что для таких переменных, как «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание» и «эмоциональное истощение», $F_{ф.} \geq F_{кр.}$ ($F_{ф.}$ для поиска социальной поддержки = 1,829, для бегства-избегания = 2,103 при $p \leq 0,01$). Это доказывает влияние эмоционального истощения на выбор данных копингов. В содержательном плане, можно говорить о том, что профессионалы социальной сферы, испытывающие эмоциональное перенасыщение, начинают использовать по сути противоположные копинги: с одной стороны они стремятся избежать проблемы, которая в социальных профессиях связана с насыщенными социальными контактами, с другой стороны ищут разрешения проблемы в социальных контактах. Однако, данные социальные контакты могут отличаться качественно – профессионал стремится избежать социальных контактов, связанных с оказанием профессиональной помощи и стремится к социальным контактам, связанным с получением помощи.

Обнаружено, что для таких переменных, как «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «бегство-избегание», «положительная переоценка» и «деперсонализация», $F_{ф.} \geq F_{кр.}$ ($F_{ф.}$ для конфронтационного копинга = 1,641, для дистанцирования = 1,683 при $p \leq 0,05$, $F_{ф.}$ для бегства-избегания = 2,390 при $p \leq 0,01$, для положительной переоценки = 1,909 при $p \leq 0,05$). Полученные результаты позволяют сделать предположение, что деперсонализация оказывает влияние на выбор вышеперечисленных стратегий. В содержательном плане, можно говорить о том, что деперсонализация оказывает влияние на выбор агрессивных и избегающих копингов. В тоже время деперсонализация формирует и конструктивную стратегию, направленную на поиск положительных моментов в проблемной ситуации, то есть профессионалы, обезличивающие отношения с реципиентами, ищут положительные моменты в своем изменившемся отношении.

Профессиональная успешность оказывает влияние на выбор стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» ($F_{ф.} > F_{кр.}$, $F_{ф.}$ для планирования решения проблемы = 2,220, для положительной переоценки = 2,577 при $p \leq 0,01$). В содержательном плане можно говорить о том, что профессиональная успешность оказывает влияние на выбор конструктивных стратегий, направленных на разрешение проблемной ситуации и попытки найти в ней положительные стороны.

В целом, копинг-стратегии, так же, как и бессознательные стили жизнедеятельности, преимущественно оказывают влияние на выбор стратегий пассивно-агрессивного типа («дистанцирование», «бегство-избегание» и «конфронтационный копинг»). «Выгоревшие» профессионалы в проблемной ситуации либо предпринимают попытку избежать

неприятностей, либо излишне рискуют и проявляют враждебность. В то же время профессиональная успешность оказывает влияние на выбор положительных стратегий, направленных на разрешение проблемы и рост собственной личности. Эмоциональное истощение, однако, способно тоже оказывать влияние на выбор позитивной стратегии, – «выгорающие» профессионалы осуществляют активный поиск поддержки у окружения, не изолируясь от него.

В свою очередь выявлено, что для эмоционального истощения и таких копинг-стратегий как «принятие ответственности» ($F_{\phi} = 2,573$), «бегство-избегание» ($F_{\phi} = 3,136$), «планирование решения проблемы» ($F_{\phi} = 1,925$), $F_{\phi} > F_{кр}$. Полученные результаты позволяют предположить, что показатели эмоционального истощения зависят от показателей данных копингов. В содержательном плане можно говорить о том, что не только использование неконструктивных стратегий совладения с трудной ситуацией способно формировать у профессионала эмоциональное перенасыщение. Возможно, что это связано с тем, что эмоциональное истощение является первым проявляющимся компонентом выгорания, поэтому и первоначальные попытки справиться с проблемой могут быть конструктивными.

Для деперсонализации и таких копинг-стратегий, как «конфронтационный копинг» ($F_{\phi} = 1,899$) и «бегство-избегание» ($F_{\phi} = 2,507$), $F_{\phi} > F_{кр}$, что доказывает влияние их на формирование деперсонализации, поэтому можно говорить о том, что на формирование негуманного отношения к реципиентам оказывают влияние стратегии, связанные с проявлением агрессивного поведения и желанием избежать проблемы.

Для профессиональной успешности и таких копинг-стратегий, как «конфронтационный копинг» ($F_{\phi} = 1,870$), «планирование решения проблемы» ($F_{\phi} = 3,053$) и «положительная переоценка» ($F_{\phi} = 3,112$), $F_{\phi} > F_{кр}$, что доказывает влияние их на формирование профессиональной успешности. В содержательном плане можно говорить о том, что чувство профессиональной успешности формируют преимущественно конструктивные способы разрешения проблемной ситуации, связанные с анализом и попытками найти в ней положительные стороны. Однако, помимо конструктивных стратегий, на формирование профессиональной успешности влияют агрессивные попытки профессионала изменить ситуацию. Скорее всего, подобные меры по улучшению ситуации способны вызывать лишь временное переживание чувства профессиональной успешности.

В целом, большее влияние на формирование таких компонентов выгорания, как «эмоциональное истощение» и «дегуманизация», оказывают копинги, связанные с избеганием проблемы профессионалом. На формирование чувства профессиональной успешности влияние оказывают преимущественно конструктивные стратегии, направленные на аналитический подход к проблеме и поиск в ней положительных моментов.

Для выяснения влияния компонентов психического выгорания и копинг-стратегий друг на друга в группе представителей производственной сферы деятельности был использован однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено, что для таких переменных, как «конфронтационный копинг», «бегство-избегание» и «эмоциональное истощение», $F_{\phi} \geq F_{кр}$. (F_{ϕ} для конфронтационного копинга = 1,845, для бегство-избегания = 1,804 при $p \leq 0,05$). Это доказывает влияние эмоционального истощения на их выбор. В содержательном плане можно говорить о том, что профессионалы неформальной сферы, испытывающие эмоциональное перенасыщение, начинают использовать противоположные копинги: с одной стороны, они стремятся избежать проблемы, с другой стороны, они настроены на конфликтное взаимодействие, то есть специалист не способен к конструктивному разрешению проблемы.

Для таких переменных, как «конфронтационный копинг», «поиск социальной поддержки» и «деперсонализация», $F_{\phi} \geq F_{кр}$. (F_{ϕ} для конфронтационного копинга = 2,087, для

поиска социальной поддержки = 1,818 при $p \leq 0,05$), что подтверждает влияние деперсонализации на выбор вышеперечисленных стратегий. В содержательном плане можно говорить о том, что работники производства, склонные к циничному отношению к объекту труда, используют противоположное совладающее поведение, подобные результаты могут быть объяснены недостатком коммуникативных навыков – обращение в случае проблемы за социальной помощью легко может перерасти в конфликт.

Профессиональная успешность оказывает влияние на выбор стратегии «конфронтационный копинг» ($F_{\phi} > F_{кр}$, F_{ϕ} для конфронтационного копинга при $p \leq 0,01$). В содержательном плане можно говорить о том, что, возможно, профессионально успешный представитель производственной сферы деятельности, использует стратегию конфронтации, так как воспринимает свою позицию как единственно правильную.

В целом копинг-стратегии так же, как и бессознательные стили жизнедеятельности, преимущественно оказывают влияние на выбор стратегий пассивно-агрессивного типа (дистанцирование, бегство-избегание и конфронтационный копинг). Профессионалы в проблемной ситуации либо предпринимают попытку избежать неприятностей, либо проявляют враждебность. В то же время профессиональная успешность оказывает влияние на формирование положительных стратегий, направленных на разрешение проблемы через взаимодействие с другими людьми. Возможно, что профессионалы, которые воспринимают себя как успешные, концентрируются на решении проблемы, а не на сиюминутном облегчении своего самочувствия за счет принижения других или ухода.

Для выявления обратного влияния копинг-стратегий на компоненты психического выгорания в группе представителей производственной сферы деятельности был использован однофакторный дисперсионный анализ. Выявлено, что для эмоционального истощения и таких копинг-стратегий, как «конфронтационный копинг» ($F_{\phi} = 1,843$ при $p \leq 0,05$) и «бегство-избегание» ($F_{\phi} = 1,776$ при $p \leq 0,05$), $F_{\phi} > F_{кр}$, что доказывает влияние данных копингов на эмоциональное истощение. В содержательном плане, можно говорить о том, что использование неконструктивных стратегий (пассивно-агрессивного типа) совладания с трудной ситуацией способно формировать у профессионала эмоциональное перенасыщение.

Для деперсонализации и таких копинг-стратегий как «конфронтационный копинг» ($F_{\phi} = 1,749$ при $p \leq 0,05$), «бегство-избегание» ($F_{\phi} = 1,744$ при $p \leq 0,05$) и «планирование решения проблемы» ($F_{\phi} = 1,820$ при $p \leq 0,05$), $F_{\phi} > F_{кр}$, что доказывает влияние их на формирование деперсонализации. Можно говорить о том, что на формирование циничного отношения к объекту труда оказывают влияние не только стратегии, связанные с проявлением агрессивного поведения и желанием избежать проблемы, но и стратегии, направленные на применение когнитивных усилий по разрешению ситуации. Выявлено, что для профессиональной успешности и конфронтационного копинга ($F_{\phi} = 1,922$ при $p \leq 0,05$) $F_{\phi} > F_{кр}$, что доказывает его влияние на формирование профессиональной успешности.

В целом, можно говорить о том, что на формирование компонентов психического выгорания в данной группе оказывают влияние стратегии избегающе-агрессивного типа, что можно объяснить плохими коммуникативными навыками и особенностями профессиональной деятельности, не требующей от специалиста усилий по сохранению благоприятных отношений с реципиентами.

Для наглядного представления взаимовлияния компонентов психического выгорания и копинг-стратегий у представителей социальной и производственной сфер деятельности использовались структурограммы (рис. 4, составлен автором). Сравнительный анализ структурограмм позволил выявить универсальные и профессионально-специфические

закономерности корреляционных связей между компонентами психического выгорания и копинг-стратегиями.

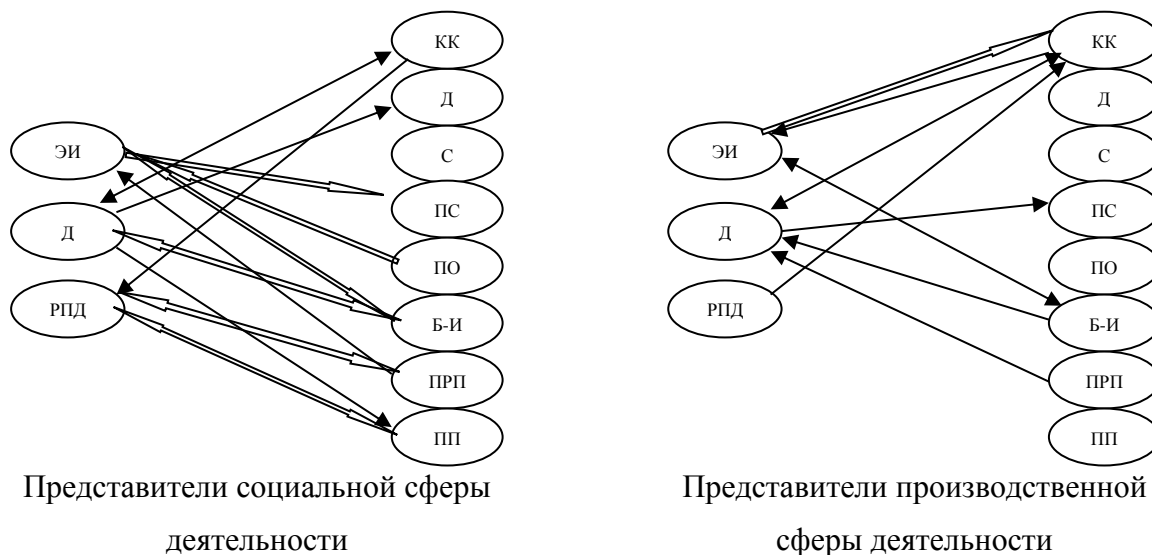


Рисунок 4. Структурограмма взаимовлияния компонентов психического выгорания и копинг-стратегий в группах представителей социальной и производственной сфер деятельности

\longleftrightarrow влияние при $p \leq 0,01$; \longleftrightarrow взаимовлияние при $p \leq 0,01$;
 \longleftrightarrow взаимовлияние при $p \leq 0,05$; \longleftrightarrow влияние при $p \leq 0,05$;
 ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция персональных достижений; КК – конфронтационный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – Принятие ответственности; БИ – Бегство-избегание; ПРП – Планирование решения проблемы; ПП – Положительная переоценка.

Универсальными закономерностями для представителей обеих сфер деятельности являются: взаимовлияние эмоционального истощения и стратегии «бегство-избегание»; взаимовлияние конфронтационного копинга и деперсонализации; влияние стратегии «бегство-избегание» на формирование деперсонализации.

Выявлены профессионально-специфические закономерности для представителей социальной сферы деятельности: эмоциональное истощение оказывает влияние на выбор стратегий «поиск социальной поддержки»; в свою очередь показатели эмоционального истощения зависят от таких копинг-стратегий, как «принятие ответственности», «планирование решения проблемы». Деперсонализация оказывает влияние на выбор таких копингов, как «дистанцирование», «положительная переоценка», «бегство-избегание», а профессиональная успешность – на выбор стратегий «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка». Показатели профессиональной успешности зависят от показателей конфронтационного копинга, планирования решения проблемы и положительной переоценки.

Профессионально-специфическими особенностями для представителей производственной сферы деятельности являются: взаимовлияние эмоционального истощения и конфронтационного копинга; влияние деперсонализации на выбор стратегии «поиск социальной поддержки», зависимость показателей деперсонализации от показателей копинга «планирование решения проблемы»; влияние профессиональной успешности на выбор стратегии «конфронтационный копинг».

Подводя итоги, по каждой задаче было выявлено:

1) универсальной закономерностью является то, что деформация проявляется в использовании как зрелых (принятие ответственности), так и незрелых (конфронтация и избегание) копинг-стратегий. Профессионально-специфически деформация проявляется в использовании представителями социальной сферы деятельности стратегий, направленных на взаимодействие, работниками производства – в использовании стратегий, направленных на когнитивные попытки отделиться от ситуации.

2) универсальными способами совладания являются: принятие ответственности, положительная переоценка и планирование решения проблемы для поддержания профессиональной успешности. Профессионально-специфические закономерности для представителей социальной сферы деятельности связаны с использованием стратегий, направленных на анализ ситуации и поиск поддержки; деформация копинг-стратегий проявляется в избегании проблемы и агрессивном взаимодействии. Профессионально-специфические закономерности для работников производства связаны с использованием стратегий, направленных на анализ ситуации и конфронтацию, деформация проявляется в использовании стратегий, направленных на самоконтроль.

3) универсальными закономерностями совладающего поведения лиц с профессиональными деструкциями являются: взаимовлияние эмоционального истощения с бегством-избеганием, деперсонализации с конфронтационным копингом, образующих замкнутую систему; влияние бегства-избегания на формирование деперсонализации. Профессионально-специфическими закономерностями для работников производства являются: влияние компонентов психического выгорания на выбор копинг-стратегий, направленных на взаимодействие (либо поиск поддержки, либо агрессивное взаимодействие). К профессионально-специфическим закономерностям для представителей социальной сферы, в отличие от работников производства, относится влияние компонентов психического выгорания на выбор более широкого спектра стратегий, направленных на поиск поддержки, избегание проблемы и самоанализ.

Предположение подтверждено частично. Существует взаимовлияние совладающего поведения и психического выгорания, совладающее поведение является одновременно и фактором выгорания, и его результатом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айсина, Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: автореферат дисс. ...канд. психол. наук / Р.М. Айсина. – М., 2007 – 27 с.
2. Большакова, Т.В. Синдром психического выгорания у медицинских работников / Т.В. Большакова // Проблемы исследования синдрома выгорания и пути его коррекции у специалистов помогающих профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. научных статей. – Курск, Изд.-во Курского госуниверситета, 2007. – С. 22-24.
3. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. С. 96 – 104.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

5. Гафарова, Н.В. Роль личностных особенностей в профессиональной и социальной дезадаптации (на примере медицинских работников): автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Н.В. Гафарова. – Челябинск, 2012.
6. Гринь, Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дисс. ... канд. психол. наук / Е.И. Гринь. – Краснодар, 2009. – 24 с.
7. Калашникова, М.Б. Копинг-стратегии учителей / М.Б. Калашникова, Ю.С. Широкова // Педагогика. – 2011. №3. С. 50 – 57.
8. Лукьянов, В.В. Защитно-совладающее поведение и синдром «эмоционального выгорания» у врачей наркологов, их коррекция и влияние на эффективность лечения больных: автореферат ... дисс. доктора психол. наук / В.В. Лукьянов. – СПб, 2007. – 53 с.
9. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.
10. Осипова, С.А. Синдром «эмоционального выгорания» как преморбид депрессии / С.А. Осипова, В.И. Курпатов // Проблемы исследования синдрома выгорания и пути его коррекции у специалистов помогающих профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. научных статей. – Курск: Изд-во Курского госуниверситета, 2007. – С. 126 – 130.
11. Сыманюк, Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности / Э.Э. Сыманюк; под ред. Э.Ф. Зеера // Практико-ориентированная монография. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 252 с.
12. Фокина, Т.Ю. Личностно-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов: автореферат дисс. ... канд. мед. наук / Т.Ю. Фокина. – М., 2009 – 26 с.
13. Шевченко, А.А. Психологическое содержание и особенности возникновения профессиональных деструкций личности: автореферат дисс. ...канд. психол. наук / А.А. Шевченко. – Челябинск, 2012.
14. Щербакова, О.М. Связь профессионального выгорания со стратегиями копинг-поведения у педагогов дошкольных образовательных учреждений / О.М. Щербакова, А.В. Орлов, Е.Н. Башук; отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конференции. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 293 – 295.
15. Maslach, C. Job burnout: new directions in research and intervention / C. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – 2003. – Vol. 12. – P. 189 – 192.
16. Pines, A.M. Burnout: An existential perspective // Professional burnout: Re-cent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach, T. Marec. Washington DC: Taylor and Francis. – 1993. – P. 33 – 51.

Shevchenko Anna Alexandrovna

Chelyabinsk state pedagogical university, Chelyabinsk, Russia
E-mail: chastoedovaanna@yandex.ru

Features coping behavior of individuals with burnout

Abstract. The article presents an analysis of studies of coping behavior of persons with burnout. The analysis showed that most susceptible to the burnout are those of people jobs because of frequent emotional contact with others. Therefore, they use more coping behavior.

However, there is not enough empirical data comparing those groups of people with other professions. Therefore, the aim of this study was to identify the coping behavior features of people having social and production spheres of activity with burnout. "MBI", "MBI – GS" and the questionnaire of coping strategies by R. Lazarus were used in the study. T – Student test and linear correlation coefficient r-Pearson were used in SPSS program for mathematical data processing. The results showed that, there is the influence of burnout and coping behaviors on each other. Coping strategies are a factor of burnout and its result. Identified the common and different aspects of use of coping behavior by the representatives of the social and productive spheres of activity.

Keywords: burnout; coping strategies; coping behavior; emotional exhaustion; depersonalization; cynicism; reduction of professional achievements; representatives of the social sphere of activity; representatives of the production sphere of activity

REFERENCES

1. Aysina, R.M. The influence of personality factors on manager's burnout in the context of a commercial organization: Abstract of Dissertation / R.M. Aysina. – M., 2007 – 27 p.
2. Bolshakova, T.V. The burnout among health care workers / T.V. Bolshakova // Problems in the study of burnout and ways of its correction by specialists of helping professions (medical, psychological, and pedagogical practice): collected scientific articles. – Kursk, Publishing house of the Kursk state University, 2007. – p. 22-24.
3. Borisova, M.V. Psychological determinants of burnout among teachers / M.V. Borisova // Questions of psychology. – 2005. – №2. P. 96 – 104.
4. Vodopyanova, N.E. Burnout: diagnosis and prevention / N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova. - St. Petersburg, 2005. 336 p.
5. Gafarova, N.V. The role of personal characteristics in professional and social disadaptation among doctors: Abstract of Dissertation / N.V. Gafarova. – Chelyabinsk, 2012 – 23 p.
6. Grin, E.I. Personal resources to overcome burnout in athletes: Abstract of Dissertation / E.I. Grin. – Krasnodar, 2009. – 24 p.
7. Kalashnikova, M.B. The coping strategies of the teachers / M.B. Kalashnikova, Yu.S. Shirokova // Pedagogy. – 2011. №3. P. 50 – 57.
8. Lukyanov, V.V. The protective behaviours and burnout among physicians is drug treatment. The correction and impact on the effectiveness of treatment of patients. Abstract of Dissertation / V.V. Lukyanov. – SPb, 2007. – 53 p.
9. Orel, V.E. Burnout of person / V.E. Orel. – M., 2005. 330 p.

10. Osipova, S.A. Burnout as a factor in depression / S.A. Osipova, V.I. Kurpatov // Problems in the study of burnout and ways of its correction by specialists of helping professions (medical, psychological, and pedagogical practice): collected scientific articles. – Kursk, Publishing house of the Kursk state University, 2007. – p. 126 – 130.
11. Symanyuk, E.E. Psychological foundations of the professional destructions of the teacher. Dissertation. Ekaterinburg, 2005. 452 p.
12. Fokina, T.Yu. The personal and psychological aspects of burnout among dentists: Abstract of Dissertation / T.Yu. Fokina. – M., 2009 – 26 s.
13. Shevchenko, A.A. Psychological content and features of the occurrence of the professional destructions. Abstract of Dissertation. Chelyabinsk, 2012. 27 p.
14. Shcherbakova, O.M. The relationship of burnout and the strategies of coping behaviour among teachers of preschool educational institutions / O.M. Shcherbakova, A.V. Orlov, E.N. Bashchuk; otv. red.: E.A. Sergienko, T.L. Kryukova // Psychology coping behavior: materials of International scientific-practical conference. – Kostroma, 2007. p. 293 – 295.
15. Maslach, C. Job burnout: new directions in research and intervention / C. Maslach // Current Directions in Psychological Science. – 2003. – Vol. 12. – P. 189 – 192.
16. Pines, A.M. Burnout: An existential perspective // Professional burnout: Re-cent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach, T. Marec. Washington DC: Taylor and Francis. – 1993. – P. 33 – 51.