

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №6, Том 9 / 2021, No 6, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-6-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN621.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Агафонова, С. В. Внутренние факторы развития синдрома психического выгорания / С. В. Агафонова, Н. Г. Брюхова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN621.pdf>

**For citation:**

Agafonova S.V., Bryukhova N.G. Internal factors in the development of burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(6): 19PSMN621. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN621.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

**Агафонова Светлана Валентиновна**

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», Астрахань, Россия  
Доцент кафедры «Общей и когнитивной психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [agafo-svetlana@yandex.ru](mailto:agafo-svetlana@yandex.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1496-8894>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=254843](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=254843)

**Брюхова Наталья Геннадиевна**

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», Астрахань, Россия  
Доцент кафедры «Конфликтологии и организационной психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [bryukhova@list.ru](mailto:bryukhova@list.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8494-0643>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=649457](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=649457)

## Внутренние факторы развития синдрома психического выгорания

**Аннотация.** В современном мире все больше людей страдает от проявлений и последствий синдрома психического выгорания, а существующие средства психологической помощи дают временный или недостаточный эффект, требуется оказание психологической помощи в течение продолжительного времени. Синдром выгорания приводит к падению трудовой мотивации, резкому снижению качества и производительности труда, развитию неудовлетворенности, психологическому неблагополучию, ухудшению соматического здоровья.

Статья посвящена поиску ведущих факторов развития синдрома психического выгорания и внутренних ресурсов человека, позволяющих противостоять его развитию.

Авторами статьи проанализированы и систематизированы отечественные и зарубежные исследования внутренних факторов выгорания, отдельно рассмотрены работы по данной проблеме за последние 5 лет. Выделены внутренние факторы, позволяющие избежать развития выгорания — факторы-барьеры. Проанализированы различия в направленности личности выгорающих и невыгорающих людей. Для анализа были использованы преимущественно работы, содержащие результаты эмпирических исследований.

Выделенные в результате анализа внутренние факторы были разделены на подгруппы, что позволило определить, что источником возникновения большей части внутренних факторов выгорания является личностная незрелость. Внутренними факторами, препятствующими возникновению психического выгорания, являются личностные

характеристики, представляющие собой антиподы факторов выгорания. Показано, что направленность личности у выгорающих людей эгоистическая, а у невыгорающих — духовно-нравственная или сущностная, при которой преобладают сущностные мотивы (любовь, семья, профессиональное призвание). Основой и источником личностной незрелости является нравственная незрелость человека. Ведущий внутренний фактор противодействия развитию выгорания относится к нравственной сфере, а развитие выгорания происходит при недостаточном уровне нравственного развития.

**Ключевые слова:** синдром психического выгорания; внутренние факторы выгорания; личностная зрелость; нравственность; эгоистическая направленность; духовно-нравственная направленность; личностное развитие

## Введение

В последние годы появляется все больше теоретических и эмпирических исследований синдрома психического выгорания. Такой интерес к данной проблеме вызван реалиями современной жизни — все большее число людей страдает от проявлений синдрома выгорания, а существующие средства психологической помощи дают временный или недостаточный эффект, требуется оказание психологической помощи в течение продолжительного времени. У людей с синдромом выгорания падает трудовая мотивация, резко снижаются качество и производительность труда, увеличивается состояние неудовлетворенности собой и жизнью, ощущение психологического неблагополучия, ведущее к нарушению функционирования человека в обществе, конфликтности, одиночеству, ухудшается соматическое здоровье.

Первоначально проявления синдрома выгорания привлекли к себе внимание, проявляясь у специалистов помогающих профессий системы «человек — человек»: медицинских работников, педагогов, социальных работников, менеджеров. Затем стали появляться работы, посвященные исследованию синдрома выгорания у представителей профессий с высоким уровнем стрессирующих факторов — у работников правоохранительных органов, системы исполнения наказаний, МЧС, пожарных, военнослужащих. В настоящее время существуют данные о подверженности выгоранию также представителей профессий, не относящихся к системе «человек — человек» (программистов, спортсменов, транспортных работников и др.), а также представителей непрофессиональных социальных групп (матерей, родителей, студентов). Это также свидетельствует о возрастании актуальности проблемы выгорания, о необходимости поиска эффективных путей ее решения.

Проблему психического выгорания исследовали как отечественные, так и зарубежные авторы: Г. Селье, К. Маслач, Б. Перлман, Е.А. Хартман, Дж. Гринберг, В.В. Бойко, Е.П. Ильин, В.Н. Дружинина, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Т.Д. Карягина и др.

Синдром выгорания является проявлением личностной деформации [1]. Зарубежные авторы используют термин *burnout* («выгорание»), введенный американским психиатром Х. Фрейденбергером в 1974 году [2]. В работах отечественных исследователей, посвященных синдрому выгорания, встречаются различные термины: «синдром эмоционального выгорания», «синдром психического выгорания», «синдром профессионального выгорания», отражающие различные стороны этого феномена. Мы в нашей работе будем использовать термин «синдром психического выгорания» как наиболее полно выражающий суть этого явления, а также его сокращенные варианты: «синдром выгорания», «психическое выгорание».

Психическое выгорание проявляется в трех синдромах: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений [3]. Эмоциональное истощение выражается в чувстве усталости и опустошенности вследствие эмоциональной перегрузки и стресса; деперсонализация — в отчуждении и обесценивании личности других людей, дегуманизации

отношения к ним; редукция личных достижений — в ощущении собственной бесполезности в профессиональном плане.

*Цель исследования* — систематизировать результаты исследований внутренних факторов развития синдрома психического выгорания, выделить ведущий внутренний фактор психического выгорания и фактор-барьер, противодействующий его развитию.

### Методы

Авторами статьи были проанализированы отечественные и зарубежные исследования внутренних факторов выгорания. Для анализа были использованы преимущественно работы, содержащие результаты эмпирических исследований. Отдельно рассмотрены работы по данной проблеме за последние 5 лет, причем анализ последних зарубежных исследований проводился с использованием в качестве источников информации международных реферативных баз данных Scopus и Web of Science.

### Результаты и их обсуждение

#### Группы факторов развития синдрома выгорания

Несмотря на большое число работ, посвященных вопросам изучения синдрома психического выгорания, ряд исследователей отмечают отсутствие такой теории, которая могла бы однозначно объяснить происхождение данного синдрома [4; 5]. Как в зарубежной, так и в отечественной психологии большинство исследователей выделяют три группы факторов, которые могут вызывать развитие синдрома выгорания. К первой группе относят факторы, являющиеся особенностями самой личности. Их также называют внутренними. Ко второй группе относят внешние по отношению к личности факторы, связанные с внешними условиями труда. Эти факторы принято называть организационными. В третью группу включают факторы, относящиеся к личности и ее окружению одновременно. Их называют ролевыми [6].

Последние две группы факторов имеют значение для разработки мер противодействия выгоранию в рамках психологии труда или организационной психологии [7; 8]. Тогда как исследование факторов первой группы, т. е. особенностей самой личности, позволит определить ведущую причину развития синдрома выгорания. На наш взгляд, именно раскрытие внутренних личностных факторов, являющихся ведущими для развития синдрома выгорания, позволит найти эффективные методы противодействия этому явлению. Результаты многочисленных эмпирических исследований подтверждают тот факт, что в одинаковых внешних условиях у одних людей развивается синдром психического выгорания, а у других не развивается или развивается в меньшей степени. Поэтому далее рассмотрим, какие внутренние факторы развития психического выгорания выделяют разные авторы на основании теоретических и эмпирических исследований.

#### Внутренние факторы развития синдрома выгорания

Все внутренние факторы, называемые разными авторами, можно разделить на следующие четыре подгруппы:

1. Выражающие особенности темперамента: высокая интровертность [1; 9; 10], эмоциональность и реактивность [2; 10].
2. Отражающие отношение к выполняемой деятельности (труду) или ее результатам: трудоголизм [10–12], несоответствие профессиональным требованиям [13],

завышенная значимость профессии, ограничение себя в развитии в других жизненных сферах [14], неудовлетворенность профессиональным ростом [15].

3. Являющиеся проявлениями низкой социально-психологической компетентности: необщительность/малообщительность [10; 16; 17], застенчивость [10; 16], социальная пассивность [13], неспособность конструктивно разрешать конфликтные ситуации [13], социальное лицемерие [13], агрессивность [13; 18; 19], сложности контактирования с другими людьми [20–21], эмоциональная тупость и алекситимия [20], подозрительность к людям [22], слабое развитие копинг-стратегий [23], неумение просить помощи со стороны [23].

4. Являющиеся проявлениями личностной незрелости: чрезмерная амбициозность [11], перфекционизм [10; 11; 24], высокомерие [22], демонстративность, эгоцентризм [13], эмоциональная неустойчивость [13; 22; 25], импульсивность [10; 16; 25], подверженность негативным эмоциям [25], интенсивное переживание негативных обстоятельств [15; 26], склонность к эмоциональной холодности [13; 15; 26], мягкость [10; 16], увлекаемость [10; 16], идеализация действительности [7; 10; 12; 16; 27; 28; 29], фанатичность [10; 16], нетерпеливость [10; 16], желание все контролировать [12], низкая самодостаточность [10; 16], низкая самооценка [1; 15; 22], негативное самоотношение [30], экстернальный локус контроля [1; 13; 16], сниженная стрессоустойчивость [13; 22; 31], консерватизм [13; 22], повышенный уровень тревожности [22; 24; 32], склонность к чувству вины [22], зависимость от мнения других [22; 23], раздражительность, завистливость [22], недостаток автономии, потребность в поддержке [15].

По вопросу значения качеств эмпатии в развитии синдрома выгорания мнения у разных авторов расходятся. Одни [2; 10; 16] называют их факторами развития выгорания, другие, наоборот, относят эти качества к факторам противодействия выгоранию [33; 34]. Однако намечился путь разрешения противоречий в данном вопросе благодаря нескольким работам, выполненным за последние годы. Так, Лысевская О.В. и Варыханова К.В. отмечают, что эмпатия в сочетании со сформированностью навыка абстрагирования предотвращает истощение эмоциональных ресурсов [35]. Очень интересное объяснение, основанное на тонком наблюдении, дают Карягина Т.Д., Кухтова Н.В., Олифинович Н.И. Если эмпатические процессы (децентрация, сопереживание, эмпатическая забота) направлены на благополучие объекта эмпатии, то они выступают средством профилактики выгорания. А если человек не может справиться со своими переживаниями, то эмпатические процессы в этом случае ведут к личному дистрессу [36]. Брюхова Н.Г. отмечает, что предотвращению синдрома выгорания служит самоконтроль эмоциональных затрат для проявления необходимой и достаточной заботы о себе и других людях [37].

Подгруппа факторов, являющихся особенностями темперамента (интровертность, эмоциональность, реактивность), представляет собой врожденные личностные характеристики. Поэтому их влияние нельзя отменить. Но это влияние может быть сведено к минимуму, не вызывающему формирование синдрома выгорания. Для этого необходимо подбирать профессию или род занятий, соответствующий данным индивидуальным особенностям человека, а также оказать помощь в их адаптивном преобразовании в процессе деятельности.

Наиболее многочисленной является четвертая подгруппа факторов — личностные свойства, являющиеся проявлениями личностной незрелости. На наш взгляд, вторая (личностные свойства, отражающие отношение к выполняемой деятельности (труду) или ее результатам) и третья (личностные свойства, являющиеся проявлениями низкой социально-психологической компетентности) подгруппы факторов тесно связаны с четвертой подгруппой, т. к. их первопричиной также является личностная незрелость. Выражением личностной незрелости является нарушение саморегуляции, проявления несамостоятельности, нарушение здоровых конструктивных социальных взаимоотношений и взаимодействий с

другими людьми, усугубляющееся и более ярко проявляющееся при неблагоприятных внешних условиях, действия внешних факторов выгорания.

Таким образом, люди, подверженные психическому выгоранию, характеризуются психической незрелостью. Этот вывод также подтверждают результаты, полученные Гусевой А.П. [38], исследовавшей профессиональное развитие взрослых людей в связи с характеристиками зрелости личности и выявившей значение для развития выгорания негативного самоотношения, низкой осмысленности жизни, экстернальности.

Проведенные нами ранее исследования показывают, что основой личностной незрелости является нравственная незрелость человека [39–42]. Нравственная ориентация человека является основой его нормального личностного развития, критерием и отражением личностного здоровья [41]. Психологическое неблагополучие является результатом функционирования незрелого человека.

### **Основные направления исследований внутренних факторов выгорания за последние 5 лет**

Анализ исследований внутренних факторов выгорания показал, что в дополнение к вышеназванным факторам исследуются как отдельные личностные характеристики — рефлексивные [43], эмоциональный интеллект [44], вовлеченность в работу [45], соперничество [46], временная перспектива [47], так и сложные личностные образования и явления — ранние дезадаптивные схемы [48], типы экономического самоопределения [49], пассивное отношение к жизни [50], убеждения, отражающие целостную картину мира человека [51], отношения к объектам и субъектам труда [52], кризис идентичности [53].

Многие авторы выделяют в качестве фактора выгорания низкий уровень осмысленности жизни [54–56]. Как экзистенциальный феномен выгорание рассматривает Василенко А.Ю. в связи со смыслом труда [57], Тарасова С.А. — в связи с выбором профессиональной позиции [58].

Появляется все больше работ, в которых выгорание рассматривается в связи с нарушениями в нравственной сфере личности, которые выражаются в эгоориентации и сопровождаются дисфункциями и конфликтами в ценностно-смысловой сфере [59–62]. Такие конфликты связывают с дефицитом духовного начала, что выражается в слабом стремлении оказывать помощь и милосердие при высокой ценности материального благосостояния, в слабости социальных контактов [60–61].

### **Внутренние факторы, позволяющие избежать развития синдрома выгорания [факторы-барьеры для выгорания]**

Наряду с исследованием факторов возникновения синдрома выгорания осуществляется поиск факторов, позволяющих избежать его развития. Факторы противодействия формированию психического выгорания являются, по большей части, антиподами факторов выгорания. Не перечисляя их все, назовем лишь основные: низкий уровень тревожности, высокая активность, уверенность в себе, стрессо- и эмоциональная устойчивость, высокий уровень самокритичности, низкий уровень внушаемости, повышение уровня профессионализма [26], социально-психологическая компетентность [62], высокий уровень личностной зрелости и перцептивной компетентности, включающей способность осознавать и регулировать эмоции и настроения [63], высокие показатели осмысленности жизни [55–56], владение копинг-стратегиями [56], вовлеченность в деятельность [45; 64–66], чувство значимости себя на рабочем месте [62], удовлетворенность трудом [67] и др. Данные

факторы-характеристики свидетельствуют о личностной зрелости человека и его психологическом благополучии.

### **Направления исследований внутренних факторов выгорания в зарубежных исследованиях за последние 5 лет**

Внутренние факторы выгорания, рассматриваемые зарубежными авторами, по содержанию схожи с факторами, выделенными при анализе отечественных исследований: самокритичный перфекционизм [68], невротизм [69–71], ранние дезадаптивные схемы [72], интровертность [73], агрессивность [71], самоуничижение [74], депрессивный стиль интерпретации [75].

Большинство зарубежных авторов ведет свои исследования в направлении поиска способов преодоления и предупреждения синдрома выгорания, т. е. они больше сосредоточены на поиске факторов-барьеров. К таковым относят следующие: нахождение смысла в работе, позитивное мышление, оптимизм, способы повышения уровня счастья, сосредоточение на своих достижениях, а не останавливаться на ошибках [76–77], социально-психологическая компетентность — доверительные отношения и взаимодействие с коллегами, эффективное двустороннее общение [77–81], самосострадание [68; 74; 82; 83], открытость и сознательность [69], внимательность, психологическая гибкость [82; 84], повышение уровня вовлеченности [76; 84]; эмоциональный интеллект [70; 85], владение способами совладания со стрессом и эмоциональным напряжением [76; 86; 87], психологический капитал — ресурсы эффективности, оптимизма, надежды, устойчивости и процветание [88], духовность [89–90].

Таким образом, зарубежные исследования по большей части проводятся в рамках позитивной психологии, отдельные работы посвящены исследованию роли духовности в противодействии выгоранию.

### **Направленность личности выгорающих и невыгорающих людей**

Ряд авторов к внутренним факторам выгорания относит направленность. Анализ работ по исследованию направленности личности у выгорающих и невыгорающих людей показал следующее. Направленность личности людей с синдромом выгорания — эгоистическая, когда доминирующим является тот или иной эгоистический мотив (карьера, престиж, слава, власть, материальные блага и т. п.):

- смысложизненная ценностная значимость материально обеспеченной жизни, достижения определенного социального статуса [57; 59];
- потребность в заработной плате и высокий уровень внешней отрицательной мотивации [91];
- доминирование потребности в безопасности над социальными потребностями [7];
- отсутствие выраженного стремления оказать помощь и проявить милосердие по отношению к другим людям в сочетании с высокой ценностью материального благосостояния [60];
- эгоцентричная установка на личное благополучие вместо общественно-значимых ориентаций [57; 92];
- направленность профессиональной деятельности на удовлетворение эгоцентрических потребностей, а не на ее содержание, не на предмет занятий [93];

- низкий уровень мотивации к эмоциональной отдаче в профессиональной деятельности [33].

А. Лоуэн отмечает, что эгоистическая направленность зачастую ведет к обнищанию духа, внутреннему чувству одиночества, состоянию неудовлетворенности [94].

Направленность личности невыгорающего человека — духовно-нравственная или сущностная, при которых доминируют сущностные мотивы — любовь, семья, профессиональное призвание, глубокий непреходящий интерес к деятельности, не связанной с профессией [95], что подтверждается следующими результатами исследований о ценностных ориентациях и направленности личности, позволяющих избежать психического выгорания:

- субъективный смысл труда — профессиональное самоосуществление и возможность помогать людям, а не его оплата [57];
- преобладание бытийных ценностей над материальными [57];
- приоритетность терминальных ценностей: «здоровье», «любовь», «счастливая семейная жизнь», «наличие хороших и верных друзей», «жизненная мудрость» «жизнерадостность», «честность», «чуткость» [96];
- преобладание социальных потребностей, альтруистической ориентации [7];
- творческая активность («преобразователи» и «гармонизаторы») в отличие пассивной жизненной позиции, инертности, консерватизма, ригидной эгоориентации («пользователи» и «потребители») [97].

Мы в нашем ранее проведенном исследовании выявили, что эгоцентрические ценности высокого материального благосостояния, признания, уважения людей и влияния на окружающих являются препятствиями для личностного развития, а духовно-нравственные ценности семьи, помощи и милосердия, веры в Бога — его ресурсами [41]. Т. е. эгоистическая направленность личности выгорающих людей является выражением их незрелости, а духовно-нравственная направленность позволяет избежать личностной деформации и выгорания.

### **Психическое выгорание и нравственная сфера человека**

Нравственные дефекты и нравственную дезориентацию личности относят к факторам выгорания [33]. Выгорающим людям присущи дефицитарность ценностно-смысловой сферы, искажение их нравственных установок и ориентиров, нравственная деградация [43; 57; 92].

Черникова Т.В. [98] рассматривает психическое выгорание как комплексное динамическое явление, имеющее ценностно-нравственные предпосылки и основания. Она выделяет такой показатель способности противостоять синдрому выгорания как поиск ресурсов собственного развития и предоставление их для развития других людей.

Вслед за Воловиковой М.И., Галкиной Т.В. [99], Андриенко О.А. [100], Осадчук О.Л. [101], Емельяновой [60], Киселевой [102] мы полагаем, что ведущий внутренний фактор, способствующий формированию личностного здоровья и личностной зрелости, и, тем самым, препятствующий снижению устойчивости личности к действию факторов психического выгорания относится к нравственной сфере человека.

### Выводы

1. Все внутренние факторы выгорания можно разделить на следующие четыре подгруппы, представляющие собой: особенности темперамента; отношение к выполняемой деятельности (труду) или ее результатам; проявления низкой социально-психологической компетентности; проявления личностной незрелости.

2. В качестве внутренних факторов выгорания в течение последних 5-ти лет исследуются личностные характеристики, сложные личностные образования и явления, а также нарушения в экзистенциальной и нравственной сферах личности.

3. Внутренними факторами, препятствующими возникновению психического выгорания, являются личностные характеристики, представляющие собой антиподы факторов выгорания.

4. Направленность личности у людей с синдромом выгорания — эгоистическая, а направленность личности невыгорающего человека — духовно-нравственная или сущностная, при которой доминируют сущностные мотивы — любовь, семья, профессиональное призвание.

5. Источником возникновения большей части внутренних факторов выгорания является личностная незрелость, основанная на нравственной незрелости человека. Поиски ведущего внутреннего фактора выгорания и фактора-барьера для его развития необходимо вести в нравственной сфере личности. Необходимо выявить универсальное нравственное явление, отражающее целостную картину мира человека, направляющее его по пути личностного развития и формирования личностной зрелости и, тем самым, способствующее устойчивости к действию факторов психического выгорания.

### Заключение

Отечественными и зарубежными авторами выделяется большое количество внутренних факторов выгорания, что в практическом плане может привести к распылению сил, направленных на предупреждение и помощь при развитии синдрома психического выгорания. Поэтому необходимо продолжить исследования ведущего внутреннего фактора выгорания в нравственной сфере личности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
2. Freudenberger H.J. Staff Burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 1974. — Vol. 30. — P. 159–165.
3. Maslach C. Patterns of burnout among a national sample of public contact workers / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Health and Human Resources Administration. — 1984. — Vol. 7. — P. 189–212.
4. Орел В.Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы / Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография // В.Е. Орел. — Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. — С. 55–81.



5. Бажан Т. Краткий аналитический обзор психологических концепций синдрома профессионального эмоционального выгорания / Т. Бажан, Ж.А. Жунибекова, У.К. Киякбаева, Р.А. Керимбекова, М.А. Керимбеков // Международный студенческий научный вестник: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции / Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Агентство международных исследований», 2018. — С. 44–47.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 329 с.
7. Гапонова С.А. Эмоциональное выгорание и характеристики мотивационной сферы специалистов помогающих профессий (на примере медицинских работников) / С.А. Гапонова, И.А. Майорова, С.Г. Ловков // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. — 2016. — Т 3, № 51. — С. 100–107.
8. Борисова Е.В. Организационная психология: учебно-методическое пособие / Е.В. Борисова, Н.Г. Брюхова, Н.В. Дорофеева, Б.В. Кайгородов, Ю.В. Кузнецова, Н.В. Майсак, О.В. Семеняк, Л.В. Тимашева, Д.А. Яковец. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2021. — 226 с.
9. Погорелов Д.Н. Факторы, обуславливающие профессиональное выгорание педагогов в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования / Д.Н. Погорелов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. — 2018. — Т 2, № 35. — С. 78–85.
10. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 224 с.
11. Анохин А.М. Отражение синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога / А.М. Анохин, С.А. Анохина, Г.Р. Булгакова, Р.Х. Кримова // ЦИТИСЭ. — 2017. Т 4, № 13. — С. 25.
12. Баянкулов Р.И. Пластилиновая терапия как одна из методов психотерапии в профилактике синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности врача / Р.И. Баянкулов // Онкология и радиология Казахстана. — 2017. — Т 2, № 44. — С. 54–57.
13. Малышев И.В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с высоким и низким эмоциональным выгоранием / И.В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т 11. № 3. С. 83–87.
14. Хасанова О.В. Жизненные ценности и эмоциональное выгорание (психометрические аспекты) / О.В. Хасанова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2018. — № 7. URL: <http://e-koncept.ru/2018/182012.htm> (дата обращения: 20.11.2021).
15. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. — М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. — 472 с.
16. Никишина В.Б. Внутренние детерминанты «профессионального выгорания» у специалистов социальной работы / В.Б. Никишина, Т.А. Ушакова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сборник научных статей / Курск: КГУ, 2007. — С. 117–120.

17. Борисова М.В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М.В. Борисова, Н.П. Анисимова // Ярославский педагогический вестник / Ярославль: ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2011. Т 2, № 2. — С. 212–215.
18. Юламанова А.А. Агрессивное поведение как симптом эмоционального выгорания / А.А. Юламанова, Р.Р. Самугуллин // Научный электронный журнал «Матрица научного познания». — 2019. — № 4. — С. 256–260.
19. Петри А.Н. Особенности эмоционального выгорания медицинских работников / А.Н. Петри // Акмеология, — 2017. — № 1. — С. 128–133.
20. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Медицинская газета. — 2005. — № 43. — С. 25–32.
21. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие / М.А. Писаревская // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. Т 7, № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (дата обращения: 20.11.2021).
22. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вести / СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. — № 5. — С. 30–34.
23. Нечаенко И.Я. Эмоциональное выгорание как фактор, связанный с копинг-стратегиями / И.Я. Нечаенко // Вестник факультета психологии и педагогики. — 2016. — № 2. — С. 142–146.
24. Мельничук А.С. Эмоциональное выгорание и перфекционизм у учителей: особенности взаимосвязи / А.С. Мельничук // Вестник психотерапии. — 2017. — Т 63, № 68. — С. 77–94.
25. Аринушкина Н.С. Особенности эмоционального выгорания работников дошкольных образовательных учреждений / Н.С. Аринушкина // Актуальные проблемы экономики и менеджмента. — 2017. — Т 1, № 13. — С. 70–73.
26. Лечиева М.И. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у лиц экстремальных и помогающих профессий / М.И. Лечиева, О.В. Мансури // Национальное здоровье. — 2017. — Т 3, № 4. — С. 93–113.
27. Cox T. The nature and measurement of workrelated stress: theory and practice / Т. Cox, А. Griffiths // Evaluation of Human Work. — 2005. — P. 553–571.
28. Edelwich E. Stages of Disillusionment in the Helping Professions / E. Edelwich, А. Brodsky. — N.Y.: 1980. — 240 p.
29. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е.В.Ермакова // Культурно-историческая психология. — 2010. — № 1. — С. 27–39.
30. Бараева Е.И. Влияние профессионального самоотношения личности на эмоциональное выгорание педагогов в зрелом возрасте / Е.И. Бараева, Е.А. Кот // Высшая школа: научно-методический и публицистический журнал. — 2017. — Т 1, № 117. — С. 55–59.
31. Варданян Ю.В. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием / Ю.В. Варданян, А.А. Парамонов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2019. — Т 7, № 6. — С. 24.

32. Редина Т.В. Эмоциональное выгорание педагогов специальных коррекционных образовательных учреждений / Т.В. Редина // Знание, понимание, умение. — 2010. — № 1. — С. 222–227.
33. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 1999. — 105 с.
34. Карамова Э.И. Проявления эмоционального выгорания у пожарных с разными личностными особенностями / Э.И. Карамова, Л.И. Хусаинова // Символ науки. — 2016. — Т 11, № 4. — С. 164–168.
35. Лысевская О.В. Эмоциональное выгорание педагогов школы в зависимости от особенностей проявления у них эмпатии / О.В. Лысевская, К.В. Варыханова // Молодежный вестник ИРГТУ. — 2016. — № 3. — С. 15.
36. Карягина Т.Д. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов / Т.Д. Карягина, Н.В. Кухтова, Н.И. Олифинович. — DOI: 10.17759/cpp.2017250203 // Консультативная психология и психотерапия. — 2017. — Т 25, № 2. — С. 39–58.
37. Брюхова Н.Г. Психология профессионального роста: факторы и закономерности: монография / Н.Г. Брюхова, М.Ю. Виноградская, Н.В. Гуремина и др. — Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. — С. 165–177.
38. Гусева А.П. Профессиональное развитие специалистов социэкономической сферы занятости в связи с параметрами психологической зрелости / А.П. Гусева // Интернет-журнал «Мир науки». — 2017. — Т 5, № 1. — С. 36. — URL: <http://mir-nauki.com/PDF/37PSMN117.pdf> (дата обращения: 20.11.2021).
39. Агафонова С.В. Исследование проблем нравственного развития личности в возрастном периоде ранняя зрелость / С.В. Агафонова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. — 2015. Т 3, № 35. — С. 164–172. — URL: <http://www.scientific-notes.ru/pdf/040-024.pdf> (дата обращения: 20.11.2021).
40. Агафонова С.В. Психологические факторы развития современного человека в периоде зрелости: факторы инфантилизации и факторы достижения личностной зрелости / С.В. Агафонова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2017. — Т 2, № 29. — С. 73–78.
41. Агафонова С.В. Духовно-нравственные ценности как ресурсы и эгоцентрические ценности как препятствия для личностного развития в ранней зрелости / С.В. Агафонова, Н.М. Кармазина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. — 2019. — № 4. — С. 31–38.
42. Брюхова Н.Г. Внутриличностный нравственный конфликт руководителя организации и его отношение к соблюдению нравственных норм / Н.Г. Брюхова, М.А. Тааева // Весенние психолого-педагогические чтения: материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию со дня рождения почетного профессора АГУ А.В. Буровой. 19 апреля 2020 г. (Астраханский государственный университет) / Астрахань: Издательский дом «Астраханский университет». 2020. — С. 227–230.

43. Акименко А.К. Динамика рефлексивных характеристик личности в структуре профессионального выгорания / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2017. — Т 6, № 4. — С. 367–373.
44. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект как фактор эффективной профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации / С.В. Иванова // Ведомости уголовно-исполнительной системы. — 2019. — № 12. — С. 18–24.
45. Шиялева И.Ф. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / И.Ф. Шиялева, А.Р. Биктагирова. — DOI: 10.21510/1817-3292-2017-1-93-101 // Педагогический журнал Башкортостана. — 2017. — Т 1, № 68. — С. 93–104.
46. Яковлев В.В. Социально-психологические и демографические предикторы эмоционального выгорания медицинских регистраторов учреждений здравоохранения / В.В. Яковлев, А.И. Фролов. — DOI: 10.23888/humJ20191130-141 // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». — 2019. — Т 7, № 1(24). — С. 130–141.
47. Дьяконова В.А. Анализ результатов содержания эмоционального выгорания учителей с разной временной перспективой / В.А. Дьяконова, М.М. Елфимова // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). — 2020. — Т 6, № 75. — С. 45–50.
48. Боянов В.С. Эмоциональное выгорание в контексте воздействия ранних дезадаптивных схем / В.С. Боянов, П.В. Кабанова, Т. В. Капустина // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. — 2018. — Т 4, № 23. — С. 24–27.
49. Сафукова Н.Н. Эмоциональное выгорание учителей с различными типами экономического самоопределения / Н.Н. Сафукова // Проблемы современного образования. — 2019. — № 3. — С. 43–50.
50. Кожевина А.П. Особенности психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов / А.П. Кожевина, С.В. Дубровина // Психофизиология. — 2019. — Т 12, № 2. — С. 60–71.
51. Мельничук А.С. Убеждения личности как фактор эмоционального выгорания / А.С. Мельничук // Мир психологии. — 2017. — Т 1, № 89. — С. 279–289.
52. Ярошенко Е.И. Особенности психологического отношения личности к объектам и субъектам труда как предиктор эмоционального выгорания (социально-когнитивный подход) / Е.И. Ярошенко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2019. — Т 19, № 1. — С. 83–88.
53. Ильина Т.И. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей / Т.И. Ильина, С.Д. Гуриева // Человек и образование. — 2019. — Т 3, № 60. — С. 85–93.
54. Захарова С.Е. Особенности профессиональных деформаций у судебных приставов-исполнителей / С.Е. Захарова, З.Г. Устаев // Акмеология. — 2017. — № 1. — С. 124–127.
55. Кайгородова Н. Эмоциональное выгорание в контексте смысло-жизненных ориентаций у участковых уполномоченных полиции / Н. Кайгородова, Е. Курсакова, Е. Шагако // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. — 2017. — № 3. — С. 31–40.

56. Мещерякова А.В. Эмоциональное выгорание и смысложизненные представления у сотрудников уголовно-исполнительной системы / А.В. Мещерякова, Е.А. Пахомова // UNIVERSUM: Психология и образование. — 2018. — Т 9, № 51. — С. 21–25.
57. Василенко А.Ю. Эмоциональное выгорание учителя: оплата труда или ценностно-смысловой кризис личности? / А.Ю. Василенко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2017. — Т 6, № 2(19). — С. 230–233.
58. Тарасова С.А. Эмоциональное выгорание и профессиональная позиция субъекта труда (на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы) / С.А. Тарасова // Вестник Самарского юридического института. — 2016. — Т 4, № 22. — С. 129–134.
59. Денисов А. Психология эмоционального выгорания (на материалах эмпирического исследования профессиональной деятельности стоматологов) / А. Денисов, Н. Терехина // Развитие личности. — 2017. — № 3. — С. 205–221.
60. Емельянова Т.П. Личностные факторы эмоционального выгорания педагогов коррекционной школы / Т.П. Емельянова, Е.И. Шуралева. — DOI: 10.17805/ggz.2018.5.6 // Горизонты гуманитарного знания. — 2018. — № 5. — С. 67–84.
61. Кустова В.В. Специфика эмоционального выгорания преподавателей вуза / В.В. Кустова, И.А. Сергеева // Высшее образование сегодня. — 2017. — № 9. — С. 41–45.
62. Бабинцева Л.Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов / Л.Н. Бабинцева // Педагогический имидж. — 2017. — Т 3, № 36. — С. 118–125.
63. Ланина Н.В. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания педагогов / Н.В. Ланина, В.Н. Пономарева // Известия Воронежского государственного педагогического университета. — 2017. — Т 4, № 277. — С. 229–232.
64. Bakker A.B. Key questions regarding work engagement / A.B. Bakker, S. Albrecht, M.P. Leiter // European Journal of Work and Organizational Psychology. — 2011. — V 20, № 1. — P. 4–28.
65. Schaufeli W.B. The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factoranalytic approach / W.B. Schaufeli, M. Salanova, V. Gonzalez-Roma // Journal of Happiness Studies. — 2002. — V 3, № 1. — P. 71–92.
66. Maslach C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. / C. Maslach, M.P. Leiter. — San Francisco CA: Jossey-Bass, 1997. — 200 p.
67. Руженская Е.В. Эмоциональное выгорание медицинского персонала, работающего в психиатрии / Е.В. Руженская // Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета. — 2017. — Т 17, № 7. — С. 152–155.
68. Richardson C.M.E. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology / C.M.E. Richardson, W.T. Trusty, K.A. George. — DOI: 10.1080/09515070.2018.1509839 // Counselling psychology quarterly. — 2020. — V 33, № 2. — P. 187–198.

69. Waldmann C. Association between personality traits and burnout risk. A cross-sectional study among medical and psychology students / C. Waldmann, U. Wolfradt, A. Klement, S. Fuchs, H. Riemenschneider, M. Heise. — DOI: 10.1007/s11553-016-0573-y // *Pravention und gesundheitsforderung*. — 2017. — V 12, № 1. — P. 61–67.
70. Yusoff M.S.B. The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students / M.S.B. Yusoff, S.N.H. Hadie, M.A.M. Yasin. — DOI: 10.1186/s12909-021-02733-5 // *BMC Medical Education*. — 2021. — V 21, № 1. — P. 293.
71. Tasic R. Nursery teachers in preschool institutions facing burnout: Are personality traits attributing to its development? / R. Tasic, N. Rajovic, V. Pavlovic, B. Djikanovic, S. Masic, I. Velickovic, D. Mostic, J. Cumic, P. Milcanovic, V. Janicijevic, D. Stanisavljevic, N. Milic. — DOI: 10.1371/journal.pone.0242562 // *PLoS ONE*. — 2020. — V 15, № 11. — e0242562.
72. Kaeding A. Professional Burnout, Early Maladaptive Schemas, and Physical Health in Clinical and Counselling Psychology Trainees / A. Kaeding, C. Sougleris, C. Reid, M.F. van Vreeswijk, C. Hayes, J. Dorrian, S. Simpson. — DOI: 10.1002/jclp.22485 // *Journal of clinical psychology*. — 2017. — V 73, № 12. — P. 1782–1796.
73. Tuovinen S. Introversion and Social Engagement: Scale Validation, Their Interaction, and Positive Association With Self-Esteem / S. Tuovinen, X. Tang, K. Salmela-Aro. — DOI: 10.3389/fpsyg.2020.590748 // *Frontiers in Psychology*. — 2020. — V 11. — 590748.
74. Moè A. Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout / A. Moè, I. Katz. — DOI: 10.1016/j.tate.2020.103173 // *Teaching and Teacher Education*. — 2020. — V 96. — 103173.
75. Bianchi R. Burnout is associated with a depressive interpretation style / R. Bianchi, D. da Silva Nogueira. — DOI: 10.1002/smi.2897 // *Stress and Health*. — 2019. — V 35, № 5. — P. 642–649.
76. Harolds J.A. Quality and Safety in Health Care, Part L Positive Psychology and Burnout / J.A. Harolds. — DOI: 10.1097/RLU.0000000000002439 // *Clinical nuclear medicine*. — 2019. V 44, № 8. — P. 643–645.
77. Harolds J.A. Quality and Safety in Healthcare, Part LII Other Lessons From Positive Psychology Regarding Burnout / J.A. Harolds. — DOI: 10.1097/RLU.0000000000002534 // *Clinical nuclear medicine*. — 2019. — V 44, № 10. — P. 792–794.
78. Lianov L.A. Powerful Antidote to Physician Burnout: Intensive Healthy Lifestyle and Positive Psychology Approaches / L.A. Lianov. — DOI: 10.1177/15598276211006626 // *American journal of lifestyle medicine*. — 2021. — V 15, № 5. — P. 563–566.
79. Jafari A. The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women / A. Jafari, A. Alami, E. Charoghchian, A. Delshad Noghabi, M. Nejatian. — DOI: 10.1186/s12905-021-01372-8 // *BMC Women's Health*. — 2021. — V 21, № 1. — P. 231.
80. Tu Z. Driver-passenger communicative stress and psychological distress among Chinese bus drivers: the mediating effect of job burnout / Z. Tu, J. He, N. Zhou, X. Shen. — DOI: 10.1186/s12889-021-10618-x // *BMC Public Health*. — 2021. — V 21, № 1. — P. 547.

81. Corbin C.M. The role of teacher-student relationships in predicting teachers' personal accomplishment and emotional exhaustion / C.M. Corbin, P. Alamos, A.E. Lowenstein, J.T. Downer, J.L. Brown. — DOI: 10.1016/j.jsp.2019.10.001 // Journal of School Psychology. — 2019. — № 77. — P. 1–12.
82. Martinez-Rubio D. Protective role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on the burnout subtypes among psychology and nursing undergraduate students / D. Martinez-Rubio, C. Martinez-Brotos, A. Monreal-Bartolome, A. Barcelo-Soler, D. Campos, A. Perez-Aranda, A. Colomer-Carbonell, S. Cervera-Torres, S. Sole, Y. Moreno, J. Montero-Marin. — DOI: 10.1111/jan.14870 // Journal of advanced nursing. — 2021. — V 77, № 8. — P. 3398–3411.
83. Hashem Z. Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals / Z. Hashem, P. Zeinoun. — DOI: 10.1007/s12671-020-01469-5 // Mindfulness. — 2020. — V 11, № 11. — P. 2542–2551.
84. Robins T.G. The effectiveness, feasibility, and acceptability of a dialectical behaviour therapy skills training group in reducing burnout and psychological distress in psychology trainees: A pilot study / T.G. Robins, R.M. Roberts, A. Sarris. — DOI: 10.1111/ap.12389 // Australian psychologist. — 2019. — V 54, № 4. — P. 292–301.
85. Kant R. Relationship between emotional intelligence and burnout: An empirical investigation of teacher educators / R. Kant, A. Shanker. — DOI: 10.11591/IJERE.V10I3.21255 // International Journal of Evaluation and Research in Education. — 2021. — V 10, № 3. — P. 966–975.
86. Chang J.-J. A path model for burnout in community mental health professionals / J.-J. Chang, S.-H. Shin. — DOI: 10.3390/ijerph18189763 // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — V 18, № 18. — 9763.
87. Shoman Y. Predictors of occupational burnout: A systematic review / Y. Shoman, E.E. May, S.C. Marca, P. Wild, R. Bianchi, M.D. Bugge, C. Caglayan, D. Cheptea, M. Gnesi, L. Godderis, S. Kiran, D.M. McElvenny, Z. Mediouni, I.S. Mehlum, D. Mijakoski, J. Minov, H.F. van der Molen, E. Nena, M. Otelea, I.G. Canu. — DOI: 10.3390/ijerph18179188 // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — V 18, № 17. — 9188.
88. Freire C. Psychological capital and burnout in teachers: The mediating role of flourishing / C. Freire, M.M. Ferradás, A. García-Bértoa, J.C. Núñez, S. Rodríguez, I. Piñeiro. — DOI: 10.3390/ijerph17228403 // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — V 17, № 22. — P. 1–14.
89. Dal Corso L. Employee burnout and positive dimensions of well-being: A latent workplace spirituality profile analysis / L. Dal Corso, A. de Carlo, F. Carluccio, D. Colledani, A. Falco. — DOI: 10.1371/journal.pone.0242267 // PLoS ONE. — 2020. — V 15, № 11. — e0242267.
90. Shaniuk P.M. The Spiritual Works of Mercy as a Tool to Prevent Burnout in Medical Trainees / P.M. Shaniuk. — DOI: 10.1177/0024363920920400 // Linacre Quarterly. — 2020. — V 87, № 4. — P. 399–406.
91. Лучшева Л.М. Исследование эмоционального выгорания и мотивации к труду у стрелков ведомственной охраны / Л.М. Лучшева, В.И. Лякина // Проблемы современного педагогического образования. — 2020. — Т 68, № 3. — С. 354–356.

92. Тощенко Ж.Т. Фантомы российского общества / Ж.Т. Тощенко. — М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2015. — 668 с.
93. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. — 2008. — № 2. — С. 3–16.
94. Лоуэн А. Депрессия и тело / А. Лоуэн. — М.: Велигор, 2015. — 319 с.
95. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001. — 464 с.
96. Михеева А.А. Эмоциональное выгорание и ценностные ориентации сотрудников УИС Казахстана с различным стажем служебной деятельности / А.А. Михеева, Т.В. Черникова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2016. — Т 3, № 66. — С. 46–49.
97. Ожогова Е.Г. Особенности синдрома «психического выгорания» у современных педагогов общеобразовательных школ / Е.Г. Ожогова, И.Н. Рассказова // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — Т 65, № 3. — С. 301–304.
98. Черникова Т.В. Рефлексивно-вербальные индикаторы эмоционального выгорания учителя / Т.В. Черникова. — DOI: <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2019-19-1-76-82> // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2019. — Т. 19, № 1. — С. 76–82.
99. Воловикова М.И. Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества (вместо предисловия) / М.И. Воловикова, Т.В. Галкина // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. — М.: Институт психологии РАН, 2014. — С. 5–13.
100. Андриенко О.А. К проблеме взаимосвязи воспитания личности и развития коллектива / О.А. Андриенко. — DOI: [10.26140/bgz3-2019-0802-0001](https://doi.org/10.26140/bgz3-2019-0802-0001) // Балтийский гуманитарный журнал. — 2019. — Т 8, № 2(27). — С. 13–16.
101. Осадчук О.Л. Надежность как качество личности субъекта профессиональной деятельности / О.Л. Осадчук // Человек и общество в нестабильном мире: материалы региональной научно-практической конференции / Омск: Омская юридическая академия, 2016. — С. 176–180.
102. Киселева О.В. Развитие профессионально значимых качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы как фактор, препятствующий деформирующему влиянию субкультуры осужденных / О.В. Киселева // Социальные отношения. — 2018. — Т 1, № 24. — С. 88–94.



**Agafonova Svetlana Valentinovna**

Astrakhan State University, Astrakhan, Russia  
E-mail: [agafo-svetlana@yandex.ru](mailto:agafo-svetlana@yandex.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1496-8894>  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=254843](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=254843)

**Bryukhova Natal'ya Gennadievna**

Astrakhan State University, Astrakhan, Russia  
E-mail: [bryukhova@list.ru](mailto:bryukhova@list.ru)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8494-0643>  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=649457](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=649457)

## Internal factors in the development of burnout

**Abstract.** In the modern world, more and more people suffer from the manifestations and consequences of mental burnout syndrome, and the existing means of psychological assistance give a temporary or insufficient effect, psychological assistance is required for a long time. Burnout syndrome leads to a drop in work motivation, a sharp decrease in the quality and productivity of labor, the development of dissatisfaction, psychological distress, and deterioration of somatic health. The article is devoted to the search for the leading factors of the development of the syndrome of mental burnout and internal human resources that allow resisting its development. The authors of the article analyzed and systematized domestic and foreign studies of internal factors of burnout, separately reviewed the work on this problem over the past 5 years. Internal factors that allow avoiding the development of burnout — barrier factors are highlighted.

The differences in the orientation of the personality of burnout and non-burnout people are analyzed. For the analysis, mainly works containing the results of empirical studies were used. The internal factors identified as a result of the analysis were divided into subgroups, which made it possible to determine that the source of most of the internal factors of burnout is personal immaturity. Internal factors that prevent the occurrence of mental burnout are personal characteristics, which are the antipodes of burnout factors. It is shown that the orientation of personality in burnout people is egoistic, and in non-burnout people it is spiritual-moral or essential, in which essential motives prevail (love, family, professional vocation). The basis and source of personal immaturity is the moral immaturity of a person.

The leading internal factor of countering the development of burnout belongs to the moral sphere, and the development of burnout occurs with an insufficient level of moral development of counteracting the development of burnout belongs to the moral sphere, and the development of burnout occurs with an insufficient level of moral development.

**Keywords:** burnout; internal factors of burnout; personal maturity; morality; selfish orientation; spiritual and moral orientation; personal development