

**Информация для цитирования:**

Влах Н.И., Стоянова И.Я., Данилов И.П., Пестерева Д.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) // Медицина в Кузбассе. 2025. №4. С. 14-20.

**Влах Н.И., Стоянова И.Я., Данилов И.П., Пестерева Д.В.**

НИИ комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний,  
г. Новокузнецк, Россия,  
Томский государственный университет,  
г. Томск, Россия



## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

В настоящее время, в условиях высоких технических требований и увеличивающегося потока информации, информатизации и интенсивности труда, конкуренции и необходимости выстраивания межличностных отношений на рабочих местах, проблема профессионального эмоционального выгорания сохраняет свою актуальность. К психологическим проявлениям эмоционального выгорания относятся эмоциональное истощение, избыточная тревога, дезинтеграция личности. Эти нарушения чаще всего наблюдаются у работников в сфере услуг и медицине в ответ на постоянно высокую интенсивность социальных контактов, что в итоге приводит к рискам психологических и физиологических нарушений.

По этой причине эмоциональное выгорание исследовалось в основном у работников «помогающих» профессий: педагогов, врачей, медицинских и социальных работников, психологов. Изучение данного феномена у работников других сфер профессиональной деятельности крайне недостаточно, особенно среди работников промышленных и ресурсодобывающих отраслей. Так, например, представляется значимым изучение эмоционального выгорания у работников основных профессий угольной промышленности – ведущей отрасли в Кузбассе, которая занимает лидирующее место в стране по числу работающих во вредных и/или опасных условиях труда – 374,6 тыс. человек, из которых 13% заняты добычей полезных ископаемых. Удельный вес работников с вредными и/или опасными условиями труда от общей численности занятых работников по основным видам экономической деятельности в регионе составляет 67,5%.

Поиск и отбор источников для выявления основных направлений изучения особенностей эмоционального выгорания у представителей различных профессий, в том числе у работников угледобывающей промышленности, осуществлен с использованием библиографических баз данных: Scopus, MedLine, Web of Science, PubMed, The Cochrane Library, РИНЦ, CyberLeninka. Представленные в обзоре результаты исследований отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о разнообразии подходов к изучению этого феномена. Ученые сходятся во мнении о необходимости выявления ранних признаков эмоционального выгорания, мониторинга психоэмоционального состояния, определения групп риска среди работников различных профессиональных когорт для своевременной профилактики и коррекции. Анализ данных показал, что исследований психологического здоровья работников, занятых во вредных и/или опасных условиях труда, в том числе шахтеров, относительно немного, в основном они касаются клинических проблем и требуют незамедлительного пристального изучения.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание; профессиональное выгорание; «помогающие» профессии; работники угледобывающей промышленности; обзор

**Vlakh N.I., Stoyanova I.Ya., Danilov I.P., Pestereva D.V.**

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia,  
National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

### CURRENT APPROACHES TO THE STUDY OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE CONTEXT OF ITS MANIFESTATION IN REPRESENTATIVES OF VARIOUS PROFESSIONAL GROUPS (LITERATURE REVIEW)

At present, in the conditions of high technical requirements and an ever-increasing flow of information, informatization and intensity of work, competition and the need to build interpersonal relationships in the workplace, the problem of professional emotional burnout remains relevant. Psychological manifestations of emotional burnout include emotional exhaustion, excessive anxiety, and personality disintegration. These disorders are most often observed in workers in the service sector or medicine in response to a constantly high intensity of social contacts, which ultimately leads to the risks of psychological and physiological disorders.

For this reason, emotional burnout has been studied mainly among workers in «helping» professions: teachers, doctors, medical and social workers, and psychologists. The study of this phenomenon among workers in other fields of professional activity is extremely

insufficient, especially among workers in industrial and resource-producing industries. For example, it seems significant to study the emotional burnout of workers in the main professions of the coal industry – the leading one in Kuzbass, that occupies a leading position in the country in terms of the number of people working in harmful and (or) hazardous working conditions – 374.6 thousand people, 13% of whom are engaged in mining and petroleum production. The share of workers with harmful and (or) hazardous working conditions from the total number of employed workers in the main types of economic activity in the region is 67.5%.

The search and selection of sources to identify the main directions of studying the features of emotional burnout in representatives of various professions, including workers in the coal mining industry, were carried out using bibliographic databases, such as Scopus, MedLine, Web of Science, PubMed, The Cochrane Library, RISC, CyberLeninka. The research results presented in the review by domestic and foreign authors indicate a variety of approaches to the study of this phenomenon. Scientists agree on the need to identify early signs of emotional burnout, monitor psycho-emotional state, and determine the risk groups among workers of various professional cohorts for timely prevention and correction. Data analysis showed that there are relatively few studies on the psychological health of workers engaged in harmful and/or hazardous working conditions, including miners; they mainly concern clinical issues and require immediate, close study.

**Key words:** emotional burnout; professional burnout; «helping» professions; workers of coal mining industry; review

По мнению многих исследователей, высокая степень эмоциональной напряженности в деятельности может способствовать формированию и дальнейшему развитию синдрома эмоционального выгорания [1-4]. Данный синдром был открыт и описан в начале 1950-х годов. Довольно долго исследователи считали, что это заболевание вызывает неизвестная форма вируса. В 1970-х годах медики обратили внимание на то, что новый «вирус» поражает по большей части специалистов «помогающих» профессий, деятельность которых связана с обслуживанием людей. Впоследствии ученые установили прямую связь между стрессом на работе, общением с большим числом людей, профессиональной перегрузкой и увеличением количества больных и возникающим заболеванием. Болезнь получила название «синдром хронической усталости».

Данная проблема превратилась в предмет научных исследований после того, как была описана американским психиатром Н. Freudenberger, который и ввел впервые термин «выгорание» (англ. *burnout*) в научный оборот в 1974 году. Он наблюдал за группой людей, которые с большим воодушевлением и отдачей работали в общественных организациях. По прошествии нескольких месяцев такой добровольной работы многие волонтеры стали циничными и раздражительными. Налицо было душевное истощение. Freudenberger Н. назвал начальный профессиональный энтузиазм «эмоциональное горение», а состояние душевной усталости получило контрастное название – «эмоциональное выгорание» (ЭВ) [5-7]. В дальнейшем выгорание исследовали А.М. Pines, К. Maslach и др. [8, 9]. Определение этому состоянию дала социальный психолог К. Maslach в 1976 году – это синдром эмоционального и физического истощения, включающий развитие отрицательной самооценки, негативного отношения к работе, утрату сочувствия и понимания к пациентам или клиентам [9].

#### АНАЛИЗ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ К ПРОБЛЕМЕ

Существующие теоретические и эмпирические исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в отечественной и зарубежной психологии [10-17]. Большое количество работ посвящено причинам возникновения эмоционально-

го выгорания, особенно значимыми из которых являются исследования связи эмоционального выгорания с профессиональной деятельностью, связанной с ответственностью за жизнь, здоровье и судьбу других людей. Это «помогающие» профессии (педагоги, врачи, медицинские и социальные работники, психологи) – группа профессий, центральной задачей которых является оказание поддержки и помощи другим людям в различных аспектах их жизни, особенно в моменты нужды и кризиса. Это может включать физическую, психологическую, социальную или духовную поддержку, в зависимости от конкретной профессии и контекста. Общие характеристики группы: способность понимать чувства другого человека и делиться своими чувствами с ним, оказывая ему поддержку; умение слушать и выражать свои мысли таким образом, чтобы оказать максимальную помощь; соблюдение профессиональной этики, конфиденциальности и уважение к клиенту; уважение к различиям, индивидуальным особенностям и потребностям каждого человека [18-23]. Проблема не потеряла актуальности, а потому требует все новых подходов к ее изучению, которые разрабатывают такие авторы, как В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.И. Влах, А. Фу, Т. Чжао, рассматривая синдром эмоционального выгорания в качестве состояния переутомления, встречающегося у людей любых профессий [24-27]. Эти исследования объединяет общий организационный подход, который заключается в выделении ряда факторов, способствующих эмоциональному выгоранию:

- высокая рабочая нагрузка;
- недостаточное вознаграждение за проделанную работу;
- недостаток или полное отсутствие социальной поддержки со стороны руководителя и сотрудников;
- осуществление трудовой деятельности при постоянном риске штрафных санкций;
- высокий уровень неопределенности при оценке выполняемой трудовой деятельности;
- невозможность оказывать влияние на принятие решений;
- бесперспективная, монотонная и однообразная деятельность;
- неоднозначные или двусмысленные требования к выполняемой работе;

- необходимость внешне проявлять эмоции, которые не соответствуют действительности;
- отсутствие интересов вне работы;
- отсутствие отпусков, выходных дней.

В последние несколько лет эмоциональное выгорание все чаще выявляется у работников, деятельность которых не подразумевает постоянного контакта с людьми (например, у программистов, шахтеров, металлургов).

Одним из подходов изучения эмоционального выгорания на клиническом уровне является оценка взаимосвязи с некоторыми заболеваниями. В настоящее время обнаружено, что эмоциональное выгорание является предиктором многих соматических заболеваний: гиперхолестеринемии, диабета II типа, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии), сексуальной дисфункции, нарушений опорно-двигательного аппарата, головных болей и проблем с желудочно-кишечным трактом. У людей с эмоциональным выгоранием также наблюдается снижение энергетического потенциала, что проявляется в быстром утомлении, бессоннице, головокружении, тошноте, апатии и др.

Одним из направлений изучения ЭВ является его рассмотрение как в профессиональном, так и в личностном аспекте. Продолжительное (в течение нескольких лет) выполнение любой профессиональной деятельности способствует тому, что личность человека может деформироваться. В современных исследованиях существуют различные подходы и интерпретации: в психологических трудах личностная деформация рассматривается, как правило, в профессиональном контексте как изменение личностных качеств (способов поведения и общения, характера, ценностных ориентаций, стереотипов восприятия), происходящее под воздействием профессиональной деятельности. Основываясь на обобщении исследований нарушения профессионального личностного развития, А.К. Маркова относит «личностную деформацию (например, эмоциональное истощение и выгорание, а также ущербную профессиональную позицию) к одной из профессиональных тенденций» [1, 2].

Вместе с тем, имеет место несколько иная точка зрения. Так, например, Трунов Д.О. разграничивает понятие «профессиональная деформация» от термина «синдром сгорания» [28]. Профессиональная личностная деформация может отличаться своей направленностью — обладать отрицательным или положительным характером. Она также может обладать глобальным, поверхностным, устойчивым или эпизодическим характером. И одно, и другое состояние тесно связаны с трудовой деятельностью. Отличие только в том, что о «синдроме сгорания» принято говорить в контексте профессиональной деятельности, а личностно-профессиональная деформация относится по большей части к жизни вне работы. Чтобы представить разницу между вышеуказанными феноменами, можно использовать условную оппозицию «Человек — Профессионал». «Я как

профессионал» — представляет собой часть личности индивида, ответственную за выполнение профессиональных обязанностей и максимально проявляется в сфере профессиональной деятельности. «Я как человек» — является более центральной («своей») частью личности, включающей в себя определенные обыденные представления о себе, о жизни и мире. Эта часть личности включает в себя все жизненные принципы и установки, проявляясь в основном в «личной жизни». Используя эти определения, можем представить синдром эмоционального выгорания как утрату контролирующей роли «Я профессионал» и внедрение «Я человек» в сферу профессиональной компетенции. Специалист «по-человечески» устает на работе, начиная испытывать раздражение в адрес своих клиентов (пациентов). Профессиональная деформация, наоборот, может быть представлена как расширение господства «Я профессионал» и внедрение его в сферу деятельности «Я человек». Возвращаясь домой с работы, человек продолжает ощущать и вести себя как специалист.

Несмотря на существование определенного сходства между явлениями профессиональной деформации, профессиональным стрессом и эмоциональным выгоранием, последнее является относительно самостоятельным явлением. До некоторых пор не существовало общепринятого взгляда на сущность и структуру эмоционального выгорания, а также на факторы, которые способствуют его появлению. Но даже при наличии определенных разногласий исследователи едины в операциональном определении эмоционального выгорания. Сегодня в качестве общепринятого и наиболее распространенного выступает определение выгорания, которое дали исследователи С. Maslach и S.E. Jackson: «Эмоциональное выгорание — это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди работников, занимающихся разными видами помогающих профессий» [16].

Хотя проблема синдрома эмоционального выгорания изначально ставилась в рамках психологии и медицины, споры о том, нормальная это реакция или болезнь, вызванная необходимостью постоянного общения и взаимодействия с людьми, которых ты не выбираешь, не прекращаются. Сегодня синдром эмоционального выгорания обладает диагностическим статусом (МКБ-10: Z73 «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью») и является истинным классическим синдромом с преневротическими и невротическими характеристиками в зависимости от стадии выгорания.

Одним из подходов изучения ЭВ является использование некоторыми исследователями различных существующих моделей. К примеру, с психодинамикой беспомощности [29] или теорией общего стресса [30] у представителей «помогающих» профессий; с моделью компетентности и самоэффективности [29]; с компульсивным оказанием помощи при наличии «синдрома хелперских профессий». Другие

исследователи возражали против введения в оборот понятия «эмоциональное выгорание», поскольку, с позиции определения стрессового процесса (то есть этапов истощения, резистентности и тревоги), выгорание приравнивается к третьему этапу, которому предшествует неконтролируемый и стойкий уровень возбуждения.

На протяжении долгого времени проблемы, которые выступают в качестве следствия синдрома, признавали, но с некоторой долей осторожности. При этом термин «выгорание» не был определен и дифференцирован от иных понятий и терминов, например, от хандры, депрессии, посттравматического стресса, профессионального стресса, переутомления, усталости и эмоционального напряжения [29, 30]. Согласно данным последних исследований, выгорание имеет эмпирические и концептуальные отличия от иных явлений. Оно имеет свои источники, причины, закономерности и механизмы возникновения и развития, методы лечения, профилактики и условия протекания.

Традиционный подход к изучению ЭВ базируется на разноуровневом понимании комплекса симптомов личности индивида: социально-психологический уровень отражает изменение межличностных взаимоотношений; личностный уровень — изменение черт личности; мотивационный уровень — содержательное и качественное изменение мотивации человека; регулятивно-ситуационный уровень отражает изменение эмоционального отношения и состояний индивида.

Как показал анализ литературных источников, в отечественной и зарубежной литературе широко освещены вопросы эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий. Изучение данного феномена у работников других сфер профессиональной деятельности крайне недостаточно, особенно среди работников промышленных и ресурсодобывающих отраслей. Так, например, представляется значимым изучение эмоционального выгорания у работников основных профессий угольной промышленности — ведущей отрасли в Кузбассе, который занимает лидирующее место в стране по числу работающих во вредных и/или опасных условиях труда — 374,6 тыс. человек, 13% из которых занято добычей полезных ископаемых. Удельный вес работников с вредными и/или опасными условиями труда от общей численности занятых работников по основным видам экономической деятельности в регионе составляет 67,5% [Кемеровостат, 2023].

В немногочисленных исследованиях эмоционального выгорания у шахтеров отмечается, что работающие во вредных, тяжелых и опасных условиях труда также подвержены развитию эмоционального выгорания [29, 30]. Результаты исследований показали, что у работников основных профессий угольной промышленности выявлена высокая частота синдрома эмоционального выгорания. Среди шахтеров отмечается преобладание лиц с наличием признаков субдепрессии, негативной аффективности и социального подавления с признаками фазы наприя-

жения эмоционального выгорания. Представляется важным отметить, что исследования в области эмоционального выгорания часто игнорировали проблемы психологического здоровья шахтеров, а также проблемы безопасности их рабочей среды. Опосредующий эффект эмоционального выгорания при профессиональном стрессе и психологических симптомах среди шахтеров по-прежнему остается невыясненным.

Недостаточное внимание к данной проблематике приводит к увеличению риска развития серьезных психологических проблем и нарушениям здоровья у работников угольно-добывающей промышленности, так как профессия шахтера характеризуется высоким уровнем опасности и травматичности, выраженной стрессогенностью, повышенным риском, неопределенностью ситуации, высоким уровнем ответственности. Все это предопределяет развитие высоких требований к профессионально важным качествам шахтеров, а также служит значимым фактором развития синдрома эмоционального выгорания.

Анализ данных показал, что исследований психологического здоровья работников, занятых во вредных и/или опасных условиях труда, в том числе шахтеров, относительно немного, в основном они касаются клинических проблем и требуют незамедлительного пристального изучения как одного из важнейших направлений в области изучения ЭВ, имеющего высочайшее медико-социальное значение.

Сегодня существует ряд подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания, которые базируются на определенных моделях.

В социогенетической модели эмоциональное выгорание рассматривается как дистресс, возникший в связи с испытываемыми перегрузками, обусловливаемыми особенностями профессиональных задач и прямого воздействия социальной среды.

С позиции бихевиоральной модели эмоционального выгорания, связанной со здоровьем, биологические процессы находятся в фундаментальных отношениях со средовыми условиями и поведенческой активностью человека.

В рамках когнитивно-бихевиоральной модели поведение, связанное со здоровьем, рассматривается как совокупности паттернов жизненного стиля, происходящих от сознательных решений индивида, которые он может контролировать [31]. Согласно канонам психоаналитической парадигмы, эмоциональное выгорание как фактор риска психического здоровья может рассматриваться (психоаналитики специально не занимались синдромом эмоционального выгорания) как рассогласованность гармоничного функционирования. В рамках теоретических постулатов социального конструктивизма, эмоциональное выгорание как фактор риска нарушения психического здоровья ставится в ряд с другими факторами риска. Данные факторы рассматриваются не как «натуральные», естественные феномены (то есть состояния организма и психики), но как сложные социальные конструкты или артефакты, обусловленные современными культурными дискур-

сами, концепциями, картинами мира, а также социальными институтами и технологиями.

В русле гуманистической парадигмы наметились взгляды на необходимость выделения «личностного» и «духовного» как особого измерения. В рамках данного подхода говорится о необходимости учитывать, наряду с внешней реальностью и ее требованиями, также и реальность внутреннюю, субъективную, обусловленную существованием внутреннего мира личности, мира ее «Я». В этой связи используемое в медицинской и психологической модели понятие адаптации не может быть таковым на уровне личностно-смысловом, необходимо говорить об адаптации особого рода как умении соответствовать не только миру явлений, вещей, предметов, правил, но и собственному субъективному миру [24].

В экзистенциально-гуманистической модели в психологии эмоциональное выгорание, в связи с позитивным подходом к определению психического здоровья, приводит к определению таких его критериев, которые характеризуют его в большей степени как процесс, нежели состояние, и где в центр внимания попадают такие понятия, как «самореализация», «самоактуализация», «аутентичность», «идентичность», «полноценное человеческое функционирование» [32].

Представителями интерперсонального подхода традиционная причина эмоционального выгорания усматривается в асимметрии взаимоотношений между клиентами и работниками, что подчеркивает особую важность межличностных отношений в появлении синдрома выгорания. Наиболее популярным индивидуальным подходом является экзистенциальный подход, основным представителем которого является А. Pines [33]. С точки зрения экзистенциального подхода, эмоциональное выгорание понимается как затяжное состояние истощения, возникающее в профессиональной деятельности, которое человек не осознает и не проживает.

В рамках организационного подхода основное внимание фиксируется на факторах рабочей среды как на ключевых источниках риска проявлений эмоционального выгорания. К числу таких факторов относятся: несамостоятельность в работе, однообразие контактов с клиентами, значительные объемы работы и др.

На основании результатов проведенного теоретического обзора, можно выделить линии, существующие в изучении рассматриваемого феномена. Первая линия включает в себя обобщенные исследования, которые рассматривают синдром эмоционального выгорания в качестве целостного явления, сочетания симптомов нарушения в социальной, соматической и психической сферах жизни. Эти представления являются релевантными медицинской психологии. Вторая линия — общепсихологический подход, с конкретным выявлением взаимосвязей исследуемого процесса с иными психологическими явлениями и феноменами. В зависимости от теоретической модели, лежащей в основе того или иного

направления психологии, многомерность феномена эмоционального выгорания рассматривается в многочисленных аспектах его проявления.

В самом общем понимании, эмоциональное выгорание — это комплекс симптомов, включающих как психологические, так и физиологические составляющие, такие как реакция на психотравмирующую, чаще профессиональную, ситуацию. Оно представляет собой приобретенный стереотип поведения, который проявляется в уменьшении эмоционального реагирования как в личной, так и профессиональной жизни. Эмоциональное выгорание можно расценивать как регрессивную стадию профессионального личностного развития, когда профессиональное развитие может обладать и нисходящим характером. Негативное влияние профессии на личность человека может носить полный или частичный характер. В случае частичного регресса профессионального развития затрагивается только один из его компонентов. Полный регресс характеризуется тем, что неблагоприятные процессы затронули и начали разрушать отдельные структуры психологической системы человека, что способно привести к снижению эффективности профессиональной деятельности и требует комплексной коррекции.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение проблемы эмоционального выгорания является крайне важным, так как оно выступает не только как самостоятельный синдром, но и как предтеча серьезных нарушений психологического, психического и профессионального здоровья. Своевременная диагностика эмоционального выгорания является профилактикой этих нарушений и, как следствие, способом сохранения трудового потенциала и профессионального здоровья представителей различных профессиональных групп. Использование различных подходов изучения расширяет понимание причин, факторов риска, проявлений и фаз течения эмоционального выгорания и позволяет создавать профессионально-ориентированные системы профилактики и коррекции, тем самым сохраняя здоровье каждого отдельного работника и трудовой потенциал страны в целом. Особенно это важно для работников, занятых во вредных и/или опасных условиях труда, к вопросу изучения эмоционального выгорания которых стали обращаться сравнительно недавно. Все это делает изучение эмоционального выгорания у представителей данной профессиональной группы крайне важным, имеющим высочайшее медико-социальное значение.

### Информация о финансировании и конфликте интересов:

Исследование не имело спонсорской поддержки. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

## ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES:

1. Markova AK. Psychology of professionalism. Moscow: Znanie, 1996. 312 p. Russian (Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 312 с.)
2. Markova AK. Psychology of a teacher's work. Moscow: Prosveshchenie, 1993. 193 p. Russian (Маркова А.К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 1993. 193 с.)
3. Kuz'mina NV. Professionalism of the activities of a teacher and a master of industrial training in a vocational school. Moscow: Vysshaya shkola, 1989. 167 p. (Кузьмина Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища. М.: Высшая школа, 1989. 167 с.)
4. Shcherbakov AI. Problems of improving the system of psychological and pedagogical teacher training. Leningrad: LGPI, 1980. 196 p. Russian (Щербаков А.И. Проблемы совершенствования системы психолого-педагогической подготовки учителя. Л.: ЛГПИ, 1980. 196 с.)
5. Freudenberger HJ. The problem of diagnosing burnout. New York, 1974.
6. Freudenberger HJ, North G. Women's burnout: How to Spot It, how to Reverse It and How to Prevent It. New York: Penguin Books, 1986. 244 p.
7. Freudenberger H. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974; 30(1): 159-165.
8. Burisch M. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin, 1989.
9. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016; 15(2): 103-111. doi: 10.1002/wps.20311
10. Orel VE. Investigation of the accusatory attitude as a phenomenon of professional deformation. In: Psychology and practice. Yearbook of the Russian Psychological Society. Vol. 4, Issue 1. Yaroslavl, 1998. p. 276-277. Russian (Орел В.Е. Исследование обвинительной установки как феномена профессиональной деформации // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. Т. 4, Вып. 1. Ярославль, 1998. С. 276-277.)
11. Orel VE. The study of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology. In: Problems of general and organizational. Karpov AV, editor. Yaroslavl, 1999. p. 76-97. Russian (Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии / под ред. Карпова А.В. Ярославль, 1999. С. 76-97.)
12. Orel VE. The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research and prospects. *Psikhologicheskij zhurnal*. 2001; 22(1): 90-101. Russian (Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 90-101.)
13. Orel VE, Rukavishnikov AA. The phenomenon of “burnout” as a manifestation of the impact of professional activity on a person. In: Psychology of the subject of professional activity. Brushlinskiy AV, Karpov AV, editors. Moscow, Yaroslavl: DIA-press, 2001. P. 72-81. Russian (Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности / под ред. Брушлинского А.В., Карпова А.В. М., Ярославль: ДИА-пресс, 2001. С. 72-81.)
14. Karpov AV. Emotional burnout: causes, prevention, overcoming. St. Petersburg: Piter, 2018. Russian (Карпов А.В. Эмоциональное выгорание: причины, профилактика, преодоление. СПб.: Питер, 2018.)
15. Leiter MP, Maslach C. Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work. San Francisco: Jossey-Bass, 2005. 208 p.
16. Maslach C, Leiter MP. The Truth about Burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. 200 p.
17. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001; 52(1): 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
18. Bodrov VA. Psychological stress: development and overcoming. Moscow: Per Se, 2006. 523 p. Russian (Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006. 523 с.)
19. Kitaev-Smyk LA. The body and stress: the stress of life and the stress of death. Moscow: Smysl, 2019. 464 p. Russian (Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. М.: Смысл, 2019. 464 с.)
20. Semenova NV, Vyaltzin AS, Avdeev DB, Kuzyukova AV, Martynova TS. Emotional burnout among health care workers. *Modern problems of science and education*. 2017; 2: 37. Russian (Семенова Н.В., Вяльцин А.С., Авдеев Д.Б., Кузюкова А.В., Мартынова Т.С. Эмоциональное выгорание у медицинских работников // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 2. С. 37.)
21. Sharabarina NA, Boronina GN. Emotional burnout of teachers: causes and results of the study. *Novaya nauka: ot idei k rezul'tatu*. 2016; 11(4): 136-139. Russian (Шарабарина Х.А., Боронина Г.Н. Эмоциональное выгорание педагогов: причины и результаты исследования // Новая наука: от идеи к результату. 2016. Т. 11, № 4. С. 136-139.)
22. Boyko VV. The syndrome of «emotional burnout» in professional communication. St. Petersburg: Piter, 2005. Russian (Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2005.)
23. Vlakh NI. Emotional burnout among representatives of «assist» professions. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*. 2015; 8(1): 96-103. Russian (Влах Н.И. Эмоциональное выгорание у представителей «помогающих» профессий // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т. 8, № 1. С. 96-103.)
24. Orel VE. *Mental burnout syndrome*. Moscow: Institut psikhologii RAN, 2005. 330 p. Russian (Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.)

25. Fu A, Zhao T, Gao X, Li X, Liu X, Liu J. Association of psychological symptoms with job burnout and occupational stress among coal miners in Xinjiang, China: A cross-sectional study. *Front Public Health*. 2022; 10: 1049822. doi: 10.3389/fpubh.2022.1049822
26. Trunov DG. «Combustion syndrome»: A positive approach to the problem. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. 1998; 8: 84-89. Russian (Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: Позитивный подход к проблеме //Журнал практического психолога. 1998. № 8. С. 84-89.)
27. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. 1989; 25(5): 729-735. doi: 10.1037/0012-1649.25.5.729
28. Selye J. Stress without distress. *Zhurnal nevrologii im. В.М. Ман'ковського*. 2016; 4(1): 78-89. Russian (Селье Г.Н. Стресс без дистресса //Журнал Неврологии им. В.М. Маньковский. 2016. Т. 4, № 1. С. 78-89.)
29. Vlach NI, Danilov IP, Gugushvili MA, Paneva NYa, Logunova TD. Emotional burnout syndrome and mental health indices in the coal industry workers. *Hygiene and Sanitation*. 2022; 101(7): 754-758. Russian (Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А., Панева Н.Я., Логунова Т.Д. Синдром эмоционального выгорания и показатели психического здоровья работников угольной промышленности //Гигиена и санитария. 2022. Т. 101, № 7. С. 754-758.) doi: 10.47470/0016-9900-2022-101-7-754-758
30. Danilov IP, Vlach NI, Gugushvili MA, Paneva NYa, Logunova TD. The influence of negative affectivity, social suppression and anxiety on motivation for health and a healthy lifestyle among coal industry workers. *Russian Journal of Occupational Health and Industrial Ecology*. 2020; 60(6): 354-358. Russian (Данилов И.П., Влах Н.И., Гугушвили М.А., Панева Н.Я., Логунова Т.Д. Влияние негативной аффективности, социального подавления и тревожности на мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни у работников угольной промышленности //Медицина труда и промышленная экология. 2020. Т. 60, № 6. С. 354-358.) doi: 10.31089/1026-9428-2020-60-6-354-358
31. Ishmukhametov RR. Problems of personal self-realization. Moscow: URSS, 2010. 100 p. Russian (Ишмухаметов Р.Р. Проблемы самореализации личности. М.: URSS, 2010. 100 с.)
32. Nagoski E, Nagoski A. Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle. New York: Ballantine Books, 2019. 304 p.
33. Pines AM. Teacher Burnout: A psychodynamic existential perspective. *Teachers and Teaching*. 2002; 8(2): 121-140. doi: 10.1080/13540600220127331

**Сведения об авторах:**

ВЛАХ Надежда Ивановна, доктор психол. наук, канд. мед. наук, главный научный сотрудник лаборатории охраны здоровья работающего населения, ФГБНУ НИИ КППГЗ, г. Новокузнецк, Россия. E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

СТОЯНОВА Ирина Яковлевна, доктор психол. наук, профессор, профессор кафедры психотерапии и психологического консультирования, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия. E-mail: ithka1948@mail.ru

ДАНИЛОВ Игорь Петрович, канд. мед. наук, зав. лабораторией охраны здоровья работающего населения, ФГБНУ НИИ КППГЗ, г. Новокузнецк, Россия. E-mail: doktordanilov@mail.ru

ПЕСТЕРЕВА Дина Викторовна, ст. науч. сотрудник лаборатории экологии человека и гигиены окружающей среды, ФГБНУ НИИ КППГЗ, г. Новокузнецк, Россия. E-mail: h223@inbox.ru

**Information about authors:**

VLAKH Nadezhda Ivanovna, doctor of psychological sciences, candidate of medical sciences, chief researcher of the laboratory for the health protection of the working population, Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia. E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

STOYANOVA Irina Yakovlevna, doctor of psychological sciences, professor, professor of the psychotherapy and psychological counseling sub-department, National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia. E-mail: ithka1948@mail.ru

DANILOV Igor Petrovich, candidate of medical sciences, head of the laboratory for the health protection of the working population, Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia. E-mail: doktordanilov@mail.ru

PESTEREVA Dina Viktorovna, senior researcher of the human ecology and environmental health laboratory, Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, Russia. E-mail: h223@inbox.ru

**Корреспонденцию адресовать:** ВЛАХ Надежда Ивановна, 654041, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 23, ФГБНУ НИИ КППГЗ  
Тел: 8 (3843) 79-69-79 E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru