

<https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140>

УДК 616.89; 616.891; 616.89–008.486

Эволюция представлений о синдроме эмоционального выгорания

Зражевская И.А.¹, Быков К.В.¹, Топка Э.О.², Пешкин В.Н.¹, Исаев Р.Н.³, Орлов А.М.⁴

¹Российский университет дружбы народов (РУДН), Москва, Россия

²ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №13» ДЗМ, Москва, Россия

³Клиника доктора Исаева, Москва, Россия

⁴Медицинский центр «КОРСАКОВ», Москва, Россия

НАУЧНЫЙ ОБЗОР

Аннотация

Введение: изучение синдрома эмоционального выгорания интенсифицируется с течением времени. В 2020 г. в базе данных MEDLINE/PubMed представлено более 18 000 публикаций, посвященных этому феномену. В своем развитии концепция эмоционального выгорания прошла несколько неоднородных периодов. **Цель:** осветить историю зарождения и развития представлений о синдроме эмоционального выгорания, особенности социальной конъюнктуры, в рамках которой этот синдром актуализировался, современное состояние данной проблемы. **Материал и метод отбора материала:** проанализированы отечественные и зарубежные публикации, посвященные синдрому эмоционального выгорания. Поиск работ проводился по ключевым словам «выгорание», «история» в базах данных MEDLINE/PubMed, eLIBRARY, Google Scholar. Проведен поиск публикаций методом «снежного кома» в списках литературы релевантных исследований. **Результаты:** явления, схожие с синдромом эмоционального выгорания, регистрировались задолго до начала его академического изучения. Инициация научных исследований этого феномена произошла, главным образом, вследствие глобальных социальных изменений, связанных с повышением роли социальных профессий и увеличением нагрузки на работников, занятых в них. Результаты анализа тематических публикаций позволили выделить несколько этапов изучения синдрома эмоционального выгорания, различавшихся методологией эмпирических исследований, диапазоном субъектов, включаемых в группу риска развития этого явления, количеством конкурирующих психологических моделей эмоционального выгорания. Несмотря на возрастающее количество работ на тему эмоционального выгорания, по-прежнему актуальными остаются вопросы, связанные с клиническим статусом синдрома, его дискриминантной валидностью, методами его профилактики и преодоления. Эффективность междисциплинарного подхода к изучению эмоционального выгорания может сочетаться с чрезмерным разрастанием концепции и утратой ее субстанциональности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; истощение; хронический стресс; профессиональный стресс; психиатрия.

Для цитирования: Зражевская И.А., Быков К.В., Топка Э.О., Пешкин В.Н., Исаев Р.Н., Орлов А.М. Эволюция представлений о синдроме эмоционального выгорания. *Психиатрия*. 2020;18(4):127–140. <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140>

Конфликт интересов отсутствует

The Evolution of Representations about the Syndrome of Emotional Burnout

Zrazhevskaya I.A.¹, Bykov K.V.¹, Topka E.O.², Peshkin V.N.¹, Isaev R.N.³, Orlov A.M.⁴

¹Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University), Moscow, Russia

²Mental Clinical Hospital №13, Moscow Healthcare Department, Moscow, Russia

³Doctor Isaev Clinic, Moscow, Russia

⁴Medical center "Korsakov", Moscow, Russia

REVIEW

Summary

Introduction: the study of burnout syndrome intensifies over time. In 2020, MEDLINE/PubMed database contains more than 18,000 publications on this phenomenon. In its development, the concept of burnout has passed through several heterogeneous periods. **Objective:** to provide the description of the origin and development of the burnout concept, the features of the social environment within which this syndrome was actualized, and the current state of this problem. **Material and methods:** publications on the burnout syndrome were analyzed. The search was performed using the keywords “burnout”, “history” in the MEDLINE/PubMed, eLIBRARY, and Google Scholar databases. The “snowball” method was used to search for publications in the literature lists of relevant studies. **Results:** the phenomena similar to burnout were registered long before the start of its academic study. The initiation of scientific research on burnout occurred mainly due to global social changes associated with the increasing role of social professions and the increasing burden on workers employed in them. The results of the analysis of publications made it possible to distinguish several stages of burnout studying, which differed in the methodology of empirical research, the range of subjects included in the risk group for this phenomenon, and the number of competing psychological models of burnout. Despite the growing number of papers on burnout, issues related to the clinical status of this syndrome, its

discriminant validity, methods of its prevention and coping are still relevant. The effectiveness of an interdisciplinary approach to the study of burnout can be flawed by excessive expansion of the concept and loss of its substantiveness.

Keywords: burnout; exhaustion; chronic stress; occupational stress; psychiatry.

For citation: Zrazhevskaya I.A., Bykov K.V., Topka E.O., Peshkin V.N., Isaev R.N., Orlov A.M. The Evolution of Representations about the Syndrome of Emotional Burnout. *Psychiatry (Moscow) (Psikhiatriya)*. 2020;18(4):127–140. <https://doi.org/10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140>

There is no conflict of interest

Сокращенные обозначения

АВМ — Areas of Worklife Model (модель областей трудовой деятельности)

DSM-V — Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition (диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания)

МБИ — Maslach Burnout Inventory (шкала выгорания Maslach)

МКБ-10 — Международная классификация болезней 10-го пересмотра

СЭВ — синдром эмоционального выгорания

ВВЕДЕНИЕ

Первая работа, посвященная СЭВ, была опубликована 45 лет назад [1]. За это время удалось получить ответы на отдельные вопросы, связанные с этим феноменом, но «белых пятен» в его концептуальном поле еще много, что косвенно подтверждается возрастающим интересом научного сообщества к данной проблеме.

Общепризнанного определения СЭВ не существует, но в научной среде принято пользоваться дефиницией С. Maslach [2], согласно которой эмоциональное выгорание — синдром, являющийся следствием продолжительной реакции на хронический стресс, возникающий при межличностных контактах в ходе рабочего процесса и сопровождающийся эмоциональным истощением, цинизмом и редукцией профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается обедненное, ослабленное эмоциональное реагирование, перманентное ощущение подавленности, недостатка сил, которое особенно актуализируется при необходимости общения с другими людьми. Негативное, отстраненное, формальное отношение к работе и клиентам, крайней степенью выраженности которой является дегуманизация, часто обозначается терминами «деперсонализация» или «цинизм». Для редукции профессиональных достижений характерно снижение рабочей эффективности, чувство некомпетентности и неспособности справиться с работой. Строго говоря, последний компонент эмоционального выгорания является самооценочным. Необходимым и достаточным условием для констатации наличия этого симптома у отдельного индивида является ощущение утраты собственной профессиональной эффективности без фактического снижения продуктивности труда. Слово *burnout* переводится не только как эмоциональное выгорание, но и как эмоциональное сгорание [3], перегорание [4], психическое выгорание [5], профессиональное выгорание [6].

ПЕРВЫЕ ОПИСАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРЕДПОСЫЛКИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Описание состояния, похожего на СЭВ, встречается еще в Ветхом Завете. В Третьей книге Царств рассказывается история пророка Илии, творившего чудеса в попытках вразумить царя Ахаву. Пророк ждал признания в виде отречения от идолов и принятия Бога, но реакцией на его труд стало намерение жены Ахавы убить Илию. Отчаявшись, пророк молил Бога о смерти, а затем долго спал, просыпаясь лишь для принятия пищи — эмфатическое, но точное описание эмоционального и физического истощения.

Спустя тысячелетия, но все еще задолго до начала академического изучения СЭВ, в некоторых художественных произведениях изображаются герои, подверженные этому состоянию. Так, в «Палате №6» и «Ионыче» А.П. Чехова довольно точно показан процесс формирования и развития профессиональной деформации врача с признаками эмоционального выгорания, а в романе «Будденброки» Т. Манна аналогичные изменения демонстрируются на примере сенатора Томаса Будденброка.

В 1953 г. M.S. Schwartz и G.T. Will исследуют связь сниженной морали работников психиатрического стационара с оказываемой пациентам помощью [7]. На примере медсестры Miss Jones авторы демонстрируют, как трудовая среда может влиять на отношения между работниками, применяемые ими защитные механизмы и, в конечном итоге, на их интеракции с пациентами. Эмоциональное отстранение медсестры от пациентов описывалось как копинг-механизм для преодоления низкой морали [8]. Некоторые авторы рассматривают это как проявление деперсонализации, отмечая, что подобные копинг-стратегии могут быть эффективными в краткосрочной перспективе, но не решают проблем, лежащих в основе развития эмоционального выгорания [9].

Таким образом, можно утверждать, что близкие по сути, но отличные по названию от СЭВ явления регистрировались в художественной и научной литературе задолго до публикации первой тематической работы.

В 1961 г. президент США Джон Кеннеди в инаугурационной речи обратился к своим соотечественникам: «...Не спрашивайте, что ваша страна может сделать для вас, спросите, что вы можете сделать для своей страны». Линдон Джонсон объявил о начале создания «Великого общества», в котором не будет бедности и расовой сегрегации. Эти заявления во многом предопределили дальнейшую внутреннюю политику и фор-

мат социальных служб, в которых появилось много молодых, идеалистически настроенных и мотивированных работников. Хотя некоторые инициативы проекта «Великое общество» увенчались успехом, деятельность представителей помогающих профессий осложнилась. Так, реализация программ Medicare и Medicaid обеспечила льготным доступом к медицинской помощи пожилых и малоимущих лиц, и пул потенциальных пациентов существенно расширился. С другой стороны, несмотря на решительность, с которой объявлялась «война с бедностью», и ресурсы, потраченные на нее, результаты были очень скромными, чего не могли не замечать работники помогающих профессий [10]. Они понимали, что системные, неподконтрольные им факторы, например дорогостоящая война с Вьетнамом, не позволяют достичь поставленных целей, и стали разочаровываться в выбранных профессиях. Подорванный идеализм, вероятно, стал основой для широкого распространения эмоционального выгорания («чтобы сгореть, нужно гореть» [11]) — не просто производственной вредности или неудобства, но вызова профессиональной идентичности работников, которые предпочли помочь людям возможности обогатиться в «золотой век капитализма».

В 1965 г. были внесены изменения в закон США «Об иммиграции и национальности», последствия чего некоторые авторы называют «культурной революцией» [12]. Поток иммигрантов претерпел как качественные, так и количественные изменения: вместо умеренного числа европейцев в страну в большом количестве начали переселяться латиноамериканцы. Зачастую не обладая столь же высокой трудовой квалификацией, эти люди стали основными получателями социальных пособий и услуг. Авторитет таких профессий, как врач, учитель или полицейский, снижался, при этом клиенты социальных работников стали более требовательными, в частности, в отношении выражения сочувствия, эмпатии, а также полноты и спектра оказываемой им помощи. Резко увеличившийся разрыв между усилиями, прилагаемыми профессионалами и получаемыми ими выгодами (главным образом, нематериальными) стимулировал развитие эмоционального выгорания [13].

Важно отметить, что снижение престижа указанных профессий было очевидно для занятых в них кадров, но не для клиентов, считавших, что работники социальной сферы обладают высокой степенью автономии, получают удовольствие от своей трудовой деятельности, хорошо образованы, компетентны, отзывчивы, участливы.

Еще одной предпосылкой широкого распространения СЭВ стало изменение формы и статуса традиционных социальных институтов. После окончания Второй мировой войны неформальные общественные объединения, такие как церковь и трудовые товарищества, частично или полностью дезинтегрировались, постепенно утрачивая роль «точки опоры», а функции, которые они выполняли, возлагались на профессиональные, бюрократизированные социальные службы. По мнению R. Sennet [14], трансформации традиционных,

понятных, привычных и предсказуемых социальных институтов в нестабильные и постоянно изменяющиеся времена способствовал переход к так называемому «гибкому» капитализму. Если в традиционном веберовском треугольнике бюрократии оплата полагается за работу, выполненную лучше всего, то в «гибкой» корпорации она предоставляется участникам, «обывавшим» своих конкурентов, т.е. победитель получает все, а усилия проигравших не вознаграждаются. Неравенство доходов в такой среде быстро растет, а уверенность в завтрашнем дне падает. В условиях локального или глобального экономического кризиса компании действуют рационально и увольняют «лишних» сотрудников, перекладывая заботу о них на социальные службы. Эмоциональная привязанность, доверие, лояльность сотрудника организации снижаются. При этом эмоциональное выгорание практически не встречалось, например, среди служителей монастырей, т.е. в сферах, полностью свободных от конкуренции, где труд был в первую очередь призванием, а не способом заработка [15]. Неформальные сообщества, в которых люди связаны общей идеей, обеспечивают социальную поддержку, чувство единения, открытый контакт с коллективом, разделение общих ценностей и препятствуют развитию СЭВ.

В целом вышеописанные события характеризуют один глобальный процесс — переход от индустриального общества к постиндустриальному. Интересной представляется параллель с феноменом неврастения, «открытым» G. Beard в 1869 г., когда американское общество переходило от аграрного типа к индустриальному [16]. Неврастения изучалась на примере предпринимателей, тогда как эмоциональное выгорание впервые обнаружено у работников сферы услуг — и те, и другие являлись символами нового времени. Но если неврастения, вероятно, была связана с интенсификацией технологического развития, то СЭВ широко распространился в том числе в результате качественного изменения социальных отношений.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ОПИСАТЕЛЬНАЯ ФАЗА

Herbert J. Freudenberger — клинический психолог, психоаналитик, родившийся в Германии и работавший в США. Уже будучи состоявшимся и востребованным специалистом, в 1970-х гг. он принял участие в развитии бесплатных больниц и начал практиковать в одной из таких клиник в Нью-Йорке. H. Freudenberger наблюдал, как молодые, идеалистически настроенные волонтеры спустя год работы в этом учреждении испытывают недостаток энергии и сил, эмоциональное уплощение, утрачивают мотивацию, приверженность и интерес к работе. У некоторых из них развивались симптомы психических и соматических расстройств, такие как нарушение пищеварения, бессонница, частые и длительные простуды, злоупотребление психоактивными веществами. Работа «Staff Burn-out», опубликованная

в 1974 г. [1], считается отправной точкой изучения СЭВ, хотя сам термин «burn-out», уже встречался в трудах этого автора [17].

Стоит отметить, что публикации Н. Freudenberger в определенной степени автобиографические. За несколько лет до первого описания эмоционального выгорания он отмечал, что работа с 08:00 до 18:00 и ежедневная дополнительная практика привели к ухудшению его отношений с женой [18, 19]. Позже он писал: «Я продолжал отрицать, что что-то было не так, несмотря на затянувшуюся простуду, усталость и постоянную раздражительность. Во время рождественских праздников моя жена настояла на том, чтобы мы провели отпуск с детьми и, хоть мне и не хотелось удаляться от клиники, я чувствовал, что нужно наверстать время, проведенное вдали от дома. Моя жена забронировала номер в отеле и билет на самолет. Все, что мне нужно было сделать перед отъездом, это упаковать свою одежду, но, когда я затащил себя домой в 2 часа ночи, я был слишком истощен, чтобы сделать что-либо, кроме как упасть в постель. Я сказал жене, что собираю вещи утром, но утром я не смог встать. Мы так и не добрались до аэропорта. Я спал два полных дня и испортил семейный отдых. На третий день я все еще не мог встать с кровати, но смог задуматься о собственном поведении» [20]. Детальность описания эмоционального выгорания обусловлена не только внимательным наблюдением автора за коллегами, но и его собственным переживанием этого синдрома.

Работа «Staff Burn-out» фокусировалась на субъективном опыте Н. Freudenberger и его размышлениях без каких-либо экспериментальных подтверждений. Автор решил опубликовать ее не в медицинском издании, а в социологическом журнале (*Journal of Social Issues*). Н. Freudenberger был в большей степени выдающимся психотерапевтом, чем ученым, и рассматривал эмоциональное выгорание как сугубо практическую проблему, а не как академическую теорию [21].

Примерно в то же время социальный психолог Christina Maslach изучала копинг-механизмы, применяемые людьми для борьбы с эмоциональным возбуждением на работе, в частности такие стратегии, как дегуманизация, отстранение от проблем. Рассказывая о результатах своего исследования одному адвокату, С. Maslach узнала, что юристы, обслуживающие бедное население, называют этот феномен — «выгоранием». Ее первая тематическая работа, была опубликована в 1976 г. в научно-популярном издании «*Human Behaviour: The News magazine of the Social Sciences*» [22]. Как и в случае статьи «Staff Burn-out», данные С. Maslach не были получены экспериментальным путем, и являлись описанием отдельных случаев. В ходе своего исследования С. Maslach опросила более 200 работников социальной сферы — юристов, клинических психологов, врачей и медсестер психиатрических учреждений. Она обнаружила, что признаки эмоционального выгорания встречались среди представителей всех этих профессий.

В статье «The Client Role in Staff Burnout», опубликованной в 1978 г. [23], С. Maslach детально описывает социальные изменения, которые привели к широкому распространению эмоционального выгорания среди представителей помогающих профессий. Она отмечает, что при возникновении бытовых трудностей люди в первую очередь ищут поддержки не в семье или у друзей, как это было ранее, а у профессионалов, работающих в специализированных учреждениях, социальная функция которых с годами становилась все важнее. Социальные работники, в свою очередь, стараются отстраниться от клиентов, относятся к ним не как к личностям, но как к деперсонифицированному объекту своего труда. Для профилактики этого состояния, по мнению автора, работникам помогающих профессий необходимо проходить специальные тренинги, направленные на осознание трудовой мотивации и важности своего психологического состояния для качественного выполнения работы.

Публикации Н. Freudenberger и С. Maslach вызвали широкий резонанс среди специалистов, чью рабочую деятельность объединяло две черты: отношения донор-реципиент социальных услуг как основа трудового процесса и эмоциональное напряжение, которым этот процесс зачастую сопровождался. В следующие несколько лет статьи на тему эмоционального выгорания появлялись только в журналах практической направленности. Были описаны некоторые ситуационные и организационные характеристики трудового процесса, гипотетически приводящие к развитию эмоционального выгорания, например рабочая нагрузка, недостаток положительной обратной связи от клиентов и поддержки от администрации и коллег [24]. В отдельных исследованиях изучались отношения в рабочем коллективе, в семье, которые могли быть как дополнительным источником стресса, например вследствие стигматизации, так и ресурсом для его преодоления [25].

В отличие от практикующих специалистов, ученые поначалу игнорировали исследование эмоционального выгорания. Они были уверены, что без теоретической основы очень тяжело разработать эффективные методы диагностики, профилактики и преодоления какого-либо расстройства, и ассоциировали термин «burnout» с чем-то псевдонаучным. Так, С. Maslach и ее коллега Susan E. Jackson редакторы некоторых журналов отказывали в публикации результатов разработки первого психометрического инструмента диагностики эмоционального выгорания. В коротком письме они отвечали, что даже не читали статью, поскольку не занимаются поп-психологией [26]. Возможно, если бы дизайн первых исследований Н. Freudenberger и С. Maslach лучше соответствовал поставленным задачам, а полученные результаты были опубликованы в изданиях, ориентированных на клиническую психологию или психиатрию, научное сообщество отреагировало бы на концепцию эмоционального выгорания с меньшим скепсисом.

Следует отметить, что если проблема сначала обнаруживается в «полевой» практике, а не в научных институтах и лабораториях, ее изучение производится с позиций нескольких дисциплин. Например, клиницист может рассматривать выгорание как форму депрессии [27], психолог будет исследовать его в контексте удовлетворения работой [28], а администратора заинтересуют участвовавшие увольнения и отсутствие работников на службе [29]. Поначалу сравнить или объединить такие подходы может быть очень тяжело, что, возможно, также снижало интерес к СЭВ со стороны ученых. Впоследствии эта эклектичность прямо или косвенно породила множество споров об онтологическом статусе эмоционального выгорания.

Далеко не все практикующие специалисты были достаточно хорошо подготовлены для проведения исследований, что обуславливало некоторые ограничения работ описательной фазы.

Во-первых, авторы использовали множество определений термина «эмоциональное выгорание», зачастую говоря о разных феноменах, а не об одном и том же.

Во-вторых, пул переменных, связываемых с СЭВ, слишком сильно расширился. Почти каждую личную проблему пытались объяснить через призму эмоционального выгорания, а к его причинам порой относили диаметрально противоположные процессы, например перегрузку и недостаточную нагрузку на работе.

В-третьих, методология этих работ была довольно примитивной. Так, в 1982 г. Perlman и Hartman описали 48 статей, опубликованных в период с 1974 по 1981 гг., которые содержали большое количество идей, предположений о причинах эмоционального выгорания, предложений возможных интервенционных вмешательств. Лишь 5 из них основывались на данных, полученных в исследованиях, дизайн которых отличался от описания случаев [30]. Типичная структура большинства работ описательной фазы была следующей.

1. Описание стрессогенной природы отдельной профессии.
2. Ассоциирование профессионального стресса с эмоциональным выгоранием.
3. Описание одного или нескольких случаев, иллюстрирующих эту связь.
4. Рекомендация некоторых превентивных стратегий.

Таким образом, несмотря на относительно большой объем тематических публикаций, надежных доказательств или опровержений предварительно сформулированных научных гипотез практически не было, а недостаток теоретического обоснования приводил, с одной стороны, к избыточному, хаотичному расширению концепции эмоционального выгорания, что стало базисом для ее критики (вплоть до полного отрицания этого явления), с другой, отражал новизну феномена, его открытость для исследований и потребность в них.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ: ЭМПИРИЧЕСКАЯ ФАЗА

В начале 1980-х гг. методология исследований эмоционального выгорания стала совершенствоваться. Было написано множество книг и статей, в которых авторы выдвигали различные модели СЭВ, предлагали разные интервенционные мероприятия, основываясь на эмпирических данных. В 1981 г. С. Maslach совместно с S. Jackson публикует работу «The Measurement of Experienced Burnout» [31] с описанием трехфакторной модели эмоционального выгорания. На основе данной модели авторы создают диагностический инструмент для квантифицированной оценки эмоционального выгорания — MBI. В руководстве к MBI [32], опубликованном в том же году, обосновываются валидность разработанного инструмента и возможность его использования при тестировании представителей разных помогающих профессий. Принято считать, что разработка и публикация MBI является границей между описательной и эмпирической фазами изучения СЭВ.

Многие альтернативные теории, выдвигавшиеся впоследствии, были однофакторными, сводя эмоциональное выгорание к истощению. С. Maslach, признавая ведущую роль истощения в развитии СЭВ, отмечает, что таким образом можно объяснить недостаток энергии и, как следствие, снижение продуктивности рабочей деятельности, но не снижение самооценки, трудности взаимодействия с другими людьми, кризис идеалов и ценностей [2]. Кроме того, для некоторых людей истощение может быть признаком дополнительно затраченных усилий на значимое дело, вызывая чувство удовлетворения. Недостаток сочувствия и редукция профессиональных достижений, характерные для выгорания, оказывают более разрушительное воздействие на личность работников [33].

В начале эмпирической фазы продолжалось изучение эмоционального выгорания у социальных работников, однако диапазон исследуемых профессий расширился. Помимо занятых в правовой, образовательной, медицинской сферах лиц на предмет эмоционального выгорания начали изучаться работники пенитенциарных учреждений, библиотекари. Со временем признаки СЭВ стали обнаруживаться у людей вне их профессиональной деятельности, например в сфере спорта [34], политического активизма [35], учебы [36]. Высокая степень ассоциированности выгорания и социальной сферы обусловлена в том числе конструктивными особенностями MBI — инструмента, изначально разрабатывавшегося для использования в области помогающих профессий. В качестве связанных с эмоциональным выгоранием переменных обычно рассматривались различные профессиональные факторы, например удовлетворенность работой, трудовой стресс (нагрузка, ролевой конфликт, двойственность роли), увольнения, прогулы, отношения с коллегами, администрацией и клиентами, уровень заработной платы. К изучаемым индивидуальным факторам отно-

сились демографические характеристики (пол, возраст, семейное положение, социально-экономический статус и др.), некоторые личностные особенности (акцентуация характера, локус контроля), психическое и соматическое здоровье, отношения с семьей и друзьями, но в целом исследования демонстрировали, что индивидуальные факторы в меньшей степени ассоциированы с развитием эмоционального выгорания, чем трудовые.

Большинство тематических работ 1980-х гг. являлись одномоментными корреляционными исследованиями, проведенными на малорепрезентативных выборках с использованием MBI или других опросников, и хотя в них были получены интересные результаты, эти работы имели ряд серьезных ограничений.

Во-первых, исследования имели высокий риск систематических ошибок, таких как селекционное смещение или систематическая ошибка общего метода [37].

Во-вторых, показатель отклика обычно был довольно низким, что, вероятно, объяснялось отказом участвовать в исследованиях отдельных лиц из-за развития у них эмоционального выгорания, т.е. фактический prevalence СЭВ мог быть выше выявленного.

В-третьих, такие работы не позволяли проверить каузальные гипотезы, хотя причинно-следственные связи обычно обсуждались авторами. Так, при ассоциации между плохими трудовыми условиями и эмоциональным выгоранием работника первое обычно рассматривалось как причина, а второе как следствие, однако в действительности все могло быть наоборот — «выгоревший» профессионал мог оценивать рабочую среду хуже, чем она была на самом деле. Обе интерпретации интересны в контексте изучения СЭВ, но концепции, созданные на их основе, и задаваемый ими вектор дальнейших исследований отличались бы принципиально.

В конце 1980-х гг. было проведено несколько продольных исследований [29, 38–40], по результатам которых было сделано три основных вывода.

1. Эмоциональное выгорание — относительно стабильный процесс, т.е. это хроническое, а не острое состояние.
2. Эмоциональное выгорание вызывает соматические расстройства, ведет к прогулам и увольнениям.
3. Ролевой конфликт и недостаток социальной поддержки от коллег и начальства способствуют развитию эмоционального выгорания.

При разработке дизайна многих исследований тех лет, в т.ч. продольных, игнорировались постепенно формулируемые теоретические аспекты СЭВ. Иногда изучаемые переменные, потенциально связанные с эмоциональным выгоранием, выбирались случайным образом. Недостаток теоретического обоснования исследований приводил к затруднению интерпретации как положительных, так и отрицательных результатов (корректна ли выдвинутая гипотеза? подтверждается ли она? как сравнить с результатами других исследо-

ваний? какова вероятность получить такие результаты случайно?).

Первое время эмоциональное выгорание изучалось только в США. Постепенно на феномен обратили внимание исследователи из других стран, в основном англоговорящих. Начиная со второй половины 1980-х гг. статьи и книги, посвященные СЭВ, переводятся на множество других языков — французский, немецкий, итальянский, испанский, шведский, голландский, польский; проводятся первые международные исследования [41]. Интересно, что, когда концепция эмоционального выгорания заинтересовала ученых за пределами США, им были доступны соответствующие психометрические инструменты, а теоретические основы конструкта уже сформировались. В рамках заданной топики можно сказать, что описательная фаза изучения эмоционального выгорания была в этих странах пропущена. Большинство исследователей полагались на MBI как на основу выявления эмоционального выгорания, а сам феномен определяли как синдром, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений. За пределами США научная дискуссия о СЭВ была не столь активной, а новые диагностические инструменты и концепции развивались редко, в основном в условиях научной и культурной изоляции разной степени.

Примером альтернативного взгляда на эмоциональное выгорание является теория В.В. Бойко, рассматривающего СЭВ как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций («понижения их энергетики») в ответ на определенные психотравмирующие воздействия [42]. Автор указывает на процессуальный характер эмоционального выгорания, выделяя в нем три последовательные фазы. Начинается СЭВ с фазы эмоционального напряжения, характеризующейся яркими переживаниями психотравмирующих обстоятельств, разочарованием в своих возможностях и выбранной профессии, повышенной ответственностью, тревожностью, снижением функциональных резервов. Далее наступает фаза эмоциональной резистентности, в ходе которой происходит восстановление функциональных резервов через попытки оградиться от неприятных эмоциональных ощущений, экономичность в межличностных взаимодействиях и проявление эмоций ограниченного спектра и интенсивности. Исходом эмоционального выгорания является фаза эмоционального истощения — функциональные резервы вновь снижаются, человек испытывает недостаток положительных эмоций, черствость, цинизм, утрату интереса к объекту деятельности, сужение потребностей, изменение системы ценностей [43]. На основании выдвинутой теории автор разработал опросник «Эмоциональное выгорание» [42]. Как концепция, так и диагностический инструмент В.В. Бойко широко используются в странах бывшего СССР, но не за их пределами.

В 1990-е гг. изучение «эмоционального выгорания» распространяется за пределы помогающих профес-

сий: на предмет наличия этого синдрома изучаются IT-специалисты, военные. Совершенствующаяся методология исследований дополняется мощными статистическими технологиями [24]. Одним из важнейших достижений исследования СЭВ в XXI веке стала разработка каузальной модели AWM, интегрирующей не только различные измерения, в которых возможен дисбаланс системы «требования–ресурсы», но и организационные и индивидуальные факторы риска [44].

Согласно данной модели, развитие эмоционального выгорания является следствием нарушения конгруэнтности личности и условий работы в одной из шести областей: трудовая нагрузка; контроль и автономность; вознаграждение, заработная плата; отношения в коллективе; ощущение справедливости; ценности организации и работника. Как и другие [45] гипотетические этиопатогенетические модели, AWM, несомненно, упрощена относительно реальности, но в отсутствии детального описания механизмов развития определенного состояния такие конструкции полезны как для ученых, так и для практиков.

Отдельные ученые считают, что в хронологии изучения эмоционального выгорания помимо описательной и эмпирической фаз, а также предшествовавшей им донаучной эпохи можно выделить еще несколько периодов.

Так, В.А. Абрамов и соавт. [46] считают, что с 2000 г. исследование СЭВ вошло в «этап метаобзоров».

Его формальным признаком авторы считают якобы имеющее место изменение относительного и абсолютного числа обзоров литературы в общем пуле тематических публикаций, а сам факт наступления этого этапа, с их точки зрения, является признаком достаточного накопления знаний для исследования этиологии и патогенеза эмоционального выгорания. Кроме того, в этой же работе описаны стадии, которые имеет каждый следующий виток спирали в сложной структуре этапа метаобзоров: «индикатор» (характеризуется наличием двух и более нередко противоречивых взглядов на проблему, сигнализирует о начале очередной фазы спиралевидного изучения концепции), «неосознанный» феномен, «обобщение–осознание», анализ. В каждом витке непременно повторяются более ранние ступени познания вопроса, но в ускоренном темпе и с большей точностью выделения существенных, закономерных признаков. При этом подобный виток соразмерен масштабу нового направления исследований, т.е. докторской диссертации.

Другой пример разделения эмпирической фазы на отдельные периоды можно найти в работе Т.Г. Неруш [47]: в 1980-е гг. исследователи фокусируются на психологической оценке феномена, разработке психометрических инструментов и объединении психологического и клинического направлений исследования; с середины 1990-х гг. предметом изучения становятся «различные аспекты выгорания» (характеристика этого этапа напоминает краткое изложение основных особенностей всей эмпирической фазы изучения СЭВ);

в начале XXI века эмоциональное выгорание рассматривается с позиций различных направлений психологии.

Существенная разница в длительности между описательной и эмпирической фазами исследования СЭВ кажется достаточным основанием для постановки вопроса о целесообразности их дифференциации и может являться причиной когнитивного диссонанса, порождая желание уравнивать эти фазы, сделать их сопоставимыми путем «дробления» более продолжительной. И все же границей в данном случае является фундаментальный переход от теоретического познания к эмпирическому. Конечно, авторы, занимавшиеся проблемой эмоционального выгорания в описательную фазу, основывали свои труды в том числе и на наблюдениях за людьми, но результаты этих работ являлись неквантифицируемым продуктом размышления. Постепенное изменение относительного и абсолютного количества разных видов клинических исследований, будь то кросс-секционные испытания, РКИ или систематические обзоры, вполне естественно, зависит от многих причин, таких как развитие методологии науки, финансирование отдельных разработок, заинтересованность ученых, но, что важнее всего, оно не является свидетельством кардинальной смены эпистемологической парадигмы. «Индикатор нового витка» и сам «виток» фактически являются описанием перманентных процессов генерации и верификации гипотез, действительно отражающих спиралевидную траекторию движения эмпирического знания, однако выделение даже в субфазы отдельных циклов, в кратчайшем случае состоящих из двух исследований, не представляется рациональным. Аналогичным образом лишним видится выделение отдельных этапов на основании разработки новых психометрических инструментов, что происходит и сегодня [48], а также изучения феномена с различных теоретических позиций — эссенциального свойства концепции эмоционального выгорания, присущего ей с момента возникновения.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СЕГОДНЯ

Десятилетиями эмоциональное выгорание рассматривалось главным образом как специфическая производственная вредность, которой подвержены молодые, идеалистически настроенные и плохо осведомленные о характере работы в сфере помогающих профессий специалисты. Однако с течением времени облегчается процесс коммуникации, упрощается доступ к информации, и в XXI веке идеалистические представления о той или иной трудовой деятельности встречаются все реже. Повсеместное распространение сети Интернет позволяет получить доступ к колоссальным объемам неотфильтрованной информации практически по любому вопросу. Тем не менее молодые работники по-прежнему подвержены эмоциональному выгоранию [49–51]. Более того, те немногие, кто начал работать

в социальной сфере с 1970-х гг. и продолжают трудиться до сих пор, несмотря на полученный опыт, обнаруживают признаки СЭВ [52].

Сегодня карьера стала более разнообразной, вариативной и менее стабильной, чем полвека назад, когда работа в течение всей жизни на одной должности не была чем-то из ряда вон выходящим. Люди скептически относятся к миссиям организаций, взглядам и идеалам, которые инконгруэнтны имеющимся ресурсам. Кроме того, личные ценности работников могут принципиально отличаться от ценностей работодателя. Так, между продавцом, ориентирующимся на качественное обслуживание покупателей, и компанией, стремящейся максимизировать прибыль, возникает конфликт ценностей, усиливающийся по мере взаимного уменьшения лояльности работника и организации [53]. В целом можно сказать, что сегодня корпоративная культура стала сложной, противоречивой и иногда враждебной по отношению к профессионалу, а СЭВ превратился из специализированной (вредные условия труда) трудовой вредности в повсеместно распространенную.

Некоторые ученые продолжают выдвигать альтернативные модели эмоционального выгорания. Так, Gil-Monte с соавт. предложили четырехфакторную структуру СЭВ на основе модели С. Maslach. Оставив неизменными дименсии эмоционального истощения и деперсонализации, авторы разделили редукцию профессиональных достижений на «энтузиазм по отношению к работе» и «чувство вины» [54]. T.S. Kristensen с соавт. предположили, что эмоциональное выгорание необходимо редуцировать к истощению, поскольку деперсонализация является своеобразным копинг-механизмом, а редукция профессиональных достижений относится к последствиям эмоционального выгорания, не входя в его структуру [55].

Актуальной проблемой остается исследование стратегий интервенции при СЭВ. В некоторых работах продемонстрирована умеренная эффективность индивидуальных вмешательств, направленных на этот синдром, но до сих пор плохо изучены организационные и смешанные интервенции [56]. Вероятно, это связано с формальными трудностями работы администраторов любых уровней, которые не готовы менять порядок деятельности подконтрольных структур. В то же время результаты уже проведенных исследований гетерогенны, что может объясняться отличиями в характеристиках выборок и конкретными методами интервенции [57]. В систематическом обзоре 2016 г. [58] авторы предприняли попытку анализа всех известных интервенций, направленных на преодоление эмоционального выгорания. Среди обнаруженных 930 работ лишь в 5% были опубликованы результаты контролируемых испытаний. Дефицит высококачественных исследований мероприятий по борьбе с эмоциональным выгоранием по-прежнему высок.

Ученые стремятся описать различия и провести границы между эмоциональным выгоранием и схожими состояниями, главным образом депрессией [59].

Дискриминантная валидность СЭВ де факто является главным объектом критики исследователей, сомневающих в полезности конструкта [60]. Связь между эмоциональным выгоранием и депрессией была неоднократно продемонстрирована [61, 62], однако выраженной она была только в случае использования диагностических инструментов, слишком сильно ассоциированных между собой на концептуальном уровне. Так, в исследовании S. Toker и M. Birom [63] авторы обнаружили корреляцию средней силы (r^2 от 0,40 до 0,54) между депрессией и эмоциональным выгоранием, используя восьмипунктовую шкалу Patient Health Questionnaire-8, пять вопросов которой связаны с утомлением и истощением [64], а также опросник Shirom-Melamed Burnout Measure, основанный на модели, редуцирующей эмоциональное выгорание к когнитивной, эмоциональной или физической усталости [65]. На теоретическом уровне главное отличие СЭВ от депрессии в контекстной специфичности — эмоциональное выгорание обычно связано с работой, в то время как депрессия является более общим понятием, свободным от конкретных жизненных областей или ситуаций. Интересно, что H. Freudenberger считал возможным постепенную трансформацию эмоционального выгорания в депрессию, при которой описанные им проявления фиксируются и вне рабочей обстановки. Способность к генерализации СЭВ подтверждается крупными проспективными исследованиями, в которых высокий уровень эмоционального выгорания являлся существенным фактором риска развития депрессии [61].

Опасность утраты субстанциональности СЭВ вследствие стремления включить в него как можно большее количество симптомов сохраняется. Нечто подобное произошло с неврастением, которая, хоть и вынесена в отдельный таксон в МКБ-10, в большинстве стран в качестве клинического диагноза используется редко.

Продолжается изучение все новых популяций, которые могут быть подвержены СЭВ. Получает развитие концепция т.н. «родительского выгорания» [66]. Между «профессиональным» и «родительским» выгоранием больше сходств, чем различий, и, безусловно, оба явления могут сосуществовать, обоюдно усиливая негативное влияние на жизнь подверженного им индивида. Особое значение придается эмоциональному выгоранию психологов и врачей-психиатров [67]. Специалисты данного профиля не только сами испытывают СЭВ, но и вынуждены оказывать помощь другим лицам, подверженным ему.

В настоящее время синдром эмоционального выгорания не является заболеванием, классифицируемым в DSM-V, а в МКБ-10 он отнесен к группе проблем, связанных с трудностями поддержания нормального образа жизни (Z73.0). Этим, в частности, объясняется возрастающий интерес к данному явлению среди лиц, напрямую не связанных с работой в области психиатрии или психологии. Эмоциональное выгорание является достаточно редким, если не уникальным при-

мером проблемы психического свойства, свободной от стигматизации. Люди с легкостью, а иногда и с гордостью признают, что чувствуют себя плохо вследствие нормальной реакции на аномальную ситуацию. Тем не менее в шведской национальной версии МКБ-10 «расстройство истощения», фактически являющееся переименованным СЭВ, индексируется в качестве медицинского диагноза. В Нидерландах синдром эмоционального выгорания также относится к заболеваниям, борьбе с которым посвящены клинические руководства [68]. Вероятно, такое отношение связано с тем, что с 1950-х гг. в Нидерландах в качестве официального диагноза признано состояние *overspannenheid* (буквально — «перенапряжение»), клиническое описание которого очень похоже на признаки эмоционального выгорания. Термином «*burnout*» с момента его появления стали обозначать терминальное состояние данного процесса. Обсуждения на тему внешних проявлений, феноменологии и последствий СЭВ, его клинического статуса, методов диагностики, лечения, а также необходимости междисциплинарного подхода в его изучении продолжают, а потребность в проведении соответствующих научных исследований по-прежнему велика.

ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES

- Freudenberger HJ. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974;30(1):159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *Worldpsychiatry*. 2016;15(2):103–111. DOI: 10.1002/wps.203111
- Сиротина ТВ, Тавлетчина ИС. Синдром профессионального эмоционального сгорания среди специалистов по социальной работе. *Социология в современном мире: наука, образование, творчество*. 2014;6:314–321. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21645683>
- Sirotnina TV, Tavletchina IS. Sindrom professional'nogo jemocional'nogo sgoranija sredi specialistov po social'noj rabote. *Sociology in the modern world: science, education, creativity*. 2014;6:314–321. (In Russ.). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21645683>
- Лукьянов ВВ. Влияние стажа профессиональной деятельности и уровня эмпатии на структуру синдрома перегорания у врачей-наркологов. *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени ВМ Бехтерева*. 2007;1:18–19. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9526801>
- Luk'janov VV. Vlijanie stazha professional'noj dejatel'nosti i urovnja jempatii na strukturu sindroma peregoranija u vrachej-narkologov. *V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology*. 2007;1:18–19. (In Russ.). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9526801>
- Темиров ТВ. Психическое выгорание как деструктивный механизм деятельности педагога. *Мир психологии*. 2008;4:54–64. https://psyjournals.ru/mpsi_worldpsy/2008/n4/28879.shtml
- Temirov TV. Psihicheskoe vygoranie kak destruktivnyj mehanizm dejatel'nosti pedagoga. *Mir psihologii*. 2008;4:54–64. (In Russ.). https://psyjournals.ru/mpsi_worldpsy/2008/n4/28879.shtml
- Апчел ВЯ, Белов ВГ, Говорун ВИ, Парфенов ЮА, Попрядухин ПВ. Профессиональное «выгорание» у медицинских работников. *Вестник Российской военно-медицинской академии*. 2008;2:152–159. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11706578>
- Apchel VJa, Belov VG, Govorun VI, Parfenov YuA, Poprjaduchin PV. Professional “burnout” of medical workers. *Vestnik rossijskoj voeno-medicinskoj akademii*. 2008;2:152–159. (In Russ.). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11706578>
- Schwartz MS, Will GT. Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward. *Psychiatry. Interpersonal and Biological Processes*. 1953;16(4):337–353. DOI: 10.1080/00332747.1953.11022937
- Gray S, Diers D. The effect of staff stress on patient behavior. *Archives of Psychiatric Nursing*. 1992;6(1):26–34. DOI: 10.1016/0883-9417(92)90051-J
- Roberts Glenn A. Prevention of burn-out. *Advances in Psychiatric Treatment*. 1997;3(5):282–289. DOI: 10.1192/apt.3.5.282
- Foner E, Garraty JA. (ed.). The reader's companion to American history. HMH, 2014.
- Ермакова ЕВ. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). *Культурно-историческая психология*. 2010;6(1):27–39. <https://psyjournals.ru/kip/2010/n1/29159.shtml>
- Ermakova EV. Study of emotional burnout syndrome as value-meaning personality sphere disorder (theoretical aspect). *Cultural-Historical Psychology*. 2010;6(1):27–39. (In Russ.). <https://psyjournals.ru/kip/2010/n1/29159.shtml>
- Schaufeli WB, Leiter MP, Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*. 2009;14(3):204–220. DOI: 10.1108/13620430910966406
- Schaufeli WB. The balance of give and take: Toward a social exchange model of burnout. *Revue internationale de psychologiesociale*. 2006;19(1):75–119. <https://www.cairn.info/revue-internationale-de-psychologie-sociale-2006-1-page-75.htm>
- Sennett R. The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism. *WW Norton & Company*, 1998.
- Cherniss C, Krantz DL. The ideological community as an antidote to burnout in the human services. *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. 1983:198–212.

16. Beard G. Neurasthenia, or nervous exhaustion. *The Boston Medical and Surgical Journal*. 1869;80(13):217–221. DOI: 10.1056/NEJM186904290801301
17. Freudenberger HJ. The psychologist in a free clinic setting: An alternative model in health care. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1973;10(1):52–61. DOI: 10.1037/h0087545
18. Freudenberger HJ. Free clinics: What they are and how you start one. *Professional Psychology*. 1971;2(2):169–173. DOI: 10.1037/h0031733
19. Freudenberger HJ. New psychotherapy approaches with teenagers in a new world. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1971;8(1):38–43. DOI: 10.1037/h0086622
20. Freudenberger HJ, Richelson G. The high cost of high achievement. *Paperback-Bantam Books*, 1980.
21. Schaufeli W, Enzmann D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. CRC press, 1998.
22. Maslach C. Burned-Out. *Human Behavior: The News-magazine of the Social Sciences*. 1976;5(9):16–22.
23. Maslach C. The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1978;34(4):111–124. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1978.tb00778.x
24. 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
25. Muheim F. Burnout: History of a Phenomenon. In: Bährer-Köhler S. (eds) *Burnout for Experts*. Springer, Boston, MA, 2013:37–46. DOI: 10.1007/978-1-4614-4391-9_3 25
26. Maslach C, Jackson SE. Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*. 1984;5:133–153. <https://psycnet.apa.org/record/1985-24012-001>
27. Leiter MP, Durup J. The discriminant validity of burnout and depression: A confirmatory factor analytic study. *Anxiety, Stress, and Coping*. 1994;7(4):357–373. DOI: 10.1080/10615809408249357
28. Eisenstat RA, Felner RD. Toward a differentiated view of burnout: Personal and organizational mediators of job satisfaction and stress. *American Journal of Community Psychology*. 1984;12(4):411–430. DOI: 10.1007/BF00896503
29. Firth H, Britton P. 'Burnout', absence and turnover amongst British nursing staff. *Journal of Occupational Psychology*. 1989;62(1):55–59. DOI: 10.1111/j.2044-8325.1989.tb00477.x
30. Perlman B, Hartman EA. Burnout: Summary and future research. *Human Relations*. 1982;35(4):283–305. DOI: 10.1177/001872678203500402
31. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981;2(2):99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
32. Maslach C, Jackson SE. Maslach burnout inventory: research edition; manual. Consulting psychologists press, 1981.
33. Farber BA. Introduction: A critical perspective on burnout. In: Farber BA (eds). *Stress and burnout in the human service professions*, 1983:1–20.
34. Dale J, Weinberg R. Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1990;2(1):67–83. DOI: 10.1080/10413209008406421
35. Chen CW, Gorski PC. Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*. 2015;7(3):366–390. DOI: 10.1093/jhuman/huv011
36. Meier ST, Schmeck RR. The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*. 1985;26(1):63–69.
37. Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee J-Yet, Podsakoff NP. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*. 2003;88(5):879–903. DOI: 10.1037/0021-9010.88.5.879
38. Dignam JT, West SG. Social support in the workplace: Tests of six theoretical models. *American Journal of Community Psychology*. 1988;16(5):701–724. DOI: 10.1007/BF00930022
39. Jackson SE, Schwab RL, Schuler RS. Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*. 1986;71(4):630–640. DOI: 10.1037/0021-9010.71.4.630
40. Wade DC, Cooley E, Savicki V. A longitudinal study of burnout. *Children and Youth Services Review*. 1986;8(2):161–173. DOI: 10.1016/0190-7409(86)90016-2
41. Schaufeli WB, Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout. Routledge*, 2017:1–16. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf>
42. Бойко ВВ. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Информационно-издательский-дом «Филинъ», 1996.
Boyko VV. The energy of emotions in communication: a look at yourself and others. Information and publishing house "Filin", 1996. (In Russ.).
43. Бойко ВВ. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Издательство ООО «Сударыня», 1999.
Boyko VV. Sindrom emocional'nogo vygoraniya v professional'nom obshhenii. Izdatel'stvo OOO "Sudarynja", 1999. (In Russ.).
44. Leiter MP, Maslach C. Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well Being*. 2003;3(1):91–134. DOI: 10.1016/S1479-3555(03)03003-8
45. Walker EF, Diforio D. Schizophrenia: A neural diathesis-stress model. *Psychological Review*. 1997;104(4):667–685. DOI: 10.1037/0033-295X.104.4.667
46. Абрамов ВА, Алексейчук ИС, Алексейчук АИ. Исследование синдрома выгорания на этапе метаобзоров: часть 1. *Журнал психиатрии и медицинской*

- психологии. 2008;1(18):117–123. <http://psychiatry.dnmu.ru/soderganie18.htm>
- Abramov VA, Alexeishuk IS, Alexeishuk AI. Study of burning out syndrome on the stage of meta-reviews. *The journal of psychiatry and medical psychology*. 2008;1(18):117–123. (In Russ.). <http://psychiatry.dnmu.ru/soderganie18.htm>
47. Неруш ТГ. Основные этапы изучения феномена выгорания. *Известия Саратовского университета. Новая Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2017;17(4):454–459. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-454-459.
Nerush TG. Main Stages of Studying the Burnout Phenomenon. *Izvestiya of Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2017;17(4):454–459. (In Russ.). DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-454-459.
 48. Deng Y, Liu J, Zhang J, Huang B, Yi T, Wang Y, Zheng B, Luo D, Du P, Jiang Y. A multicenter study on the validation of the Burnout Battery: a new visual analog scale to screen job burnout in oncology professionals. *Psycho-Oncology*. 2017;26(8):1120–1125. DOI: 10.1002/pon.4291
 49. Prins JT, Gazendam-Donofrio SM, Tubben BJ, van der Heijden FM, van de Wiel HB, Hoekstra-Weebers JE. Burnout in medical residents: a review. *Medical Education*. 2007;41(8):788–800. DOI: 10.1111/j.1365-2923.2007.02797.x
 50. Cho J, Laschinger H, Wong CA. Workplace empowerment, work engagement and organizational commitment of new graduate nurses. *Nursing Leadership*. 2006;19(3):43–60. DOI: 10.12927/cjnl.2006.18368
 51. Gellert FJ, Kuipers BS. Short-and long-term consequences of age in work teams: An empirical exploration of ageing teams. *Career Development International*. 2008;13(2):132–149. DOI: 10.1108/13620430810860549
 52. Leiter MP, Jackson NJ, Shaughnessy K. Contrasting burnout, turnover intention, control, value congruence and knowledge sharing between Baby Boomers and Generation X. *Journal of Nursing Management*. 2009;17(1):100–109. DOI: 10.1111/j.1365-2834.2008.00884.x
 53. Hemingway CA, MacLagan PW. Managers' personal values as drivers of corporate social responsibility. *Journal of Business Ethics*. 2004;50(1):33–44. DOI: 10.1023/B:BUSI.0000020964.80208.c9
 54. Gil-Monte PR, Olivares V. Psychometric properties of the "Spanish Burnout Inventory" in Chilean professionals working to physical disabled people. *The Spanish Journal of Psychology*. 2011;14(1):441–451. DOI: 10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.40
 55. Kristensen TS, Borritz M, Villadsen E, Christensen KB. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*. 2005;19(3):192–207. DOI: 10.1080/02678370500297720
 56. Awa WL, Plaumann M, Walter U. Burnout prevention: A review of intervention Programs. *Patient Education and Counseling*. 2009;78(2):184–190. DOI: 10.1016/j.pec.2009.04.008
 57. West CP, Dyrbye LN, Erwin P, Shanafelt TD. Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2016;388(10057):2272–2281. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)31279-X
 58. Maricuțoiu LP, Sava FA, Butta O. The effectiveness of controlled interventions on employees' burnout: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2016;89(1):1–27. DOI: 10.1111/joop.12099
 59. Kaschka WP, Korszak D, Broich K. Burnout: a fashionable diagnosis. *DeutschesArzteblatt International*. 2011;108(46):781–787. DOI: 10.3238/arztebl.2011.0781
 60. Bianchi R, Schonfeld I, Laurent E. Burnout-depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*. 2015;36:28–41. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.004
 61. Hakanen JJ, Schaufeli WB. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*. 2012;141(2–3):415–424. DOI: 10.1016/j.jad.2012.02.043
 62. Ahola K. Occupational burnout and health (People and work research reports, 81). Helsinki: Finnish Institute of Occupational Health, 2007.
 63. Toker S, Biron M. Job burnout and depression: unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*. 2012;97(3):699–710. DOI: 10.1037/a0026914
 64. Pressler SJ, Subramanian U, Perkins SM, Gradus-Pizlo I, Kareken D, Kim J, Ding Y, Sauvé MJ, Sloan R. Measuring depressive symptoms in heart failure: Validity and reliability of the Patient Health Questionnaire-8. *American Journal of Critical Care*. 2011;20(2):146–152. DOI: 10.4037/ajcc2010931
 65. Melamed S, Kushnir T, Shirom A. Burnout and risk factors for cardiovascular diseases. *Behavioral Medicine*. 1992;18(2):53–60. DOI: 10.1080/08964289.1992.9935172
 66. Roskam I, Raes ME, Mikolajczak M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*. 2017;8:163. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00163
 67. Глушкова АВ, Семёнова НВ. Условия труда и их влияние на здоровье врачей-психиатров (обзор литературы). *Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. 2020;1:3–7. DOI: 10.31363/2313-7053-2020-1-3-7.
Glushkova AV, Semenova NV. Working conditions and their effect on the health level of psychiatric staff (literature review). *V.M. Bekhterev review of psychiatry and medical psychology*. 2020;1:3–7. (In Russ.). DOI: 10.31363/2313-7053-2020-1-3-7
 68. Van der Klink JJJ, Van Dijk FJH. Dutch practice guidelines for managing adjustment disorders in occupational and primary health care. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. 2003;29(6):478–487. <http://www.jstor.org/stable/40967326>

Сведения об авторах

Зражевская Инна Александровна, доктор медицинских наук, профессор факультета непрерывного медицинского образования ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» (ФНМО РУДН), Москва, Россия, <https://orcid.org/0000-0001-5430-1122>

E-mail: zrazhevskaya_ia@rudn.university

Быков Кирилл Вадимович, аспирант ФНМО РУДН, Москва, Россия

Топка Эльвира Олеговна, врач-психиатр ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница №13» ДЗМ, Москва, Россия

Пешкин Валерий Иванович, кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой ФНМО РУДН, Москва, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-5625-3897>

Исаев Руслан Николаевич, кандидат медицинских наук, руководитель клиники доктора Исаева, Москва, Россия

Орлов Андрей Михайлович, руководитель медицинского центра «Корсаков», Москва, Россия

Information about the authors

Inna A. Zrazhevskaya, MD, PhD, Dr. of Sci. (Med.), Professor of the Faculty of Continuing Medical Education (FCME), Peoples' Friendship University of Russia (RUDN University), Moscow, Russia, <https://orcid.org/0000-0001-5430-1122>

E-mail: zrazhevskaya_ia@rudn.university

Kirill V. Bykov, Postgraduate Student of the RUDN University, Moscow, Russia

Elvira O. Topka, MD, Psychiatrist, Mental Clinical Hospital №13, Moscow Healthcare Department, Moscow, Russia

Valery N. Peshkin, MD, PhD, Cand. of Sci. (Med.), Associate Professor, Head of the Department, FCME, RUDN University, Moscow, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-5625-3897>

Ruslan N. Isaev, MD, PhD, Cand. of Sci. (Med.), Head of the Doctor Isaev Clinic, Moscow, Russia

Andrey M. Orlov, MD, Head of the Medical Center "Korsakov", Moscow, Russia

Автор для корреспонденции/Corresponding author

Зражевская Инна Александровна/Inna A. Zrazhevskaya

E-mail: zrazhevskaya_ia@rudn.university

Дата поступления 10.10.2020
Received 10.10.2020

Дата рецензии 01.11.2020
Revised 01.11.2020

Дата принятия 10.11.2020
Accepted for publication 10.11.2020