

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Альская Екатерина Вадимовна

аспирант, Российский новый университет, Москва

alskayaekaterina@gmail.com

## WOMEN'S PROFESSIONAL BEHAVIOR IN LIFE CRISES (THEORETICAL ASPECT)

E. Alskaja

*Summary:* The purpose of this article is to theoretically substantiate the existence of a relationship between women's professional behavior and those life circumstances that determine a woman's emotional and mental well-being. The relevance of this study is determined by the fact that at present, of particular interest are studies of an individual's behavior in crisis situations, which is primarily associated with the increase in stress factors of professional activity, which are also superimposed by factors of the external social environment that affect the mental state and social health of an individual. The methodology of this study is based on a systematic understanding of the problem associated with the existence of a relationship between women's professional behavior and crisis situations, which are an objective factor of human existence. The following methods were used in this work: analysis of scientific literature in which this issue is studied; generalization of scientific facts and data provided in primary sources; classification of various aspects that determine the professional behavior of women in conditions of a life crisis. In this work, the author proposes a definition of "professional burnout of women under the influence of crisis life circumstances", defines a model of mental burnout of female workers that affects the success of professional activity in conditions of life crises. It is concluded that professional activity for a woman can become both a powerful factor in revealing internal potential and personal development, a source of motivation and emotional and psychological support, and a source of psychotraumatic factors that inevitably negatively affect all aspects of her life. There is no doubt that professional activity has the greatest impact on life situations in which a woman finds herself, determining her psychological and emotional state and her readiness for self-realization in the profession.

*Keywords:* gender, crisis, profession, behavior, emotions, professional burnout, professional behavior.

*Аннотация:* Целью данной статьи является теоретическое обоснование наличия взаимосвязи между профессиональным поведением женщин и тех жизненных обстоятельств, которые определяют эмоциональное и психическое благополучие женщины. Актуальность данного исследования определяется тем, что в настоящее время особый интерес представляют исследования поведения личности в кризисных ситуациях, что связано в первую очередь с нарастанием стрессогенных факторов профессиональной деятельности, на которые накладываются также и факторы внешней социальной среды, оказывающие воздействие на психическое состояние и социальное здоровье личности. Методология данного исследования основана на системном осмыслении проблемы, связанной с наличием взаимосвязи между профессиональным поведением женщин и ситуациями кризисов, являющихся объективным фактором человеческого существования. В качестве методов в данной работе использовались: анализ научной литературы, в которой данная проблематика изучается; обобщение научных фактов и данных, приведенных в первоисточниках; классификации различных аспектов, определяющих профессиональное поведение женщин в условиях жизненного кризиса. В данной работе автором предложено определение «профессиональное выгорание женщин под воздействием кризисных жизненных обстоятельств», определена модель психического выгорания работников-женщин, воздействующего на успешность профессиональной деятельности, в условиях жизненных кризисов. Сделан вывод, что профессиональная деятельность для женщины может стать как мощным фактором раскрытия внутреннего потенциала и личностного развития, источником мотивации и эмоционально-психологической поддержки, так и источником психотравмирующих факторов, непременно отрицательно сказывающихся на всех сторонах ее жизни. Не вызывает сомнения тот факт, что наибольшее влияние профессиональная деятельность оказывает на жизненные ситуации, в которых находится женщина, определяющих ее психолого-эмоциональное состояние и ее готовность к самореализации в профессии.

*Ключевые слова:* гендер, кризис, профессия, поведение, эмоции, профессиональное выгорание, профессиональное поведение.

## Введение

В начале XXI века вопросы профессиональной деятельности все чаще выходят за рамки экономико-правовых отношений, становятся объектом психологических и социологических исследований, которые касаются трудовой деятельности работников в различных жизненных ситуациях и условиях профессиональной деятельности. Особый интерес исследователей сосредоточен в области исследования поведения личности в кризисных ситуациях, что связано в первую

очередь с нарастанием стрессогенных факторов профессиональной деятельности, на которые накладываются также и факторы внешней социальной среды, оказывающие воздействие на психическое состояние и социальное здоровье личности.

В последние годы различные аспекты жизненного кризиса, особенности его переживания и преодоления, являются предметом изучения в отечественной психологии. Приведенный нами анализ исследований по данной проблематике показал, что различные концептуаль-

ные направления в своем единстве образуют сложную, многоуровневую систему, которая является методологической базой для изучения такого сложного и интересного явления, как жизненный кризис.

Так, в настоящее время активно исследовались различные аспекты трудных жизненных ситуаций (Белугина М.А. [1], Заболотько А.А., Дятлова Л.А. [6], Капранова М.В., Буцацкая М.В. [10], Ясько Б.А., Омельченко Н.В., Бабицкова Е.С. [17] и др.), особенности преодоления жизненных кризисов и трудных жизненных ситуаций (Дереча В.А. [4], Заика В. Н., Моргун В.Ф. [7], Усманова Э.З., Аскарлова Г. [14] и др.); особенности оказания психологической помощи личности, находящейся в критической жизненной ситуации (Ильина Т.И. [8], Кабанова К.В. [9], Мищенко Л.В. [12], Полевая Н.М., Ситникова В.В. [13] и др.).

В данных исследованиях имеются отдельные указания на то, что поведение личности в стрессовых, кризисных ситуациях связано с гендерными особенностями, однако, несмотря на определенную изученность данной проблемы, проведенный нами анализ показал, что в настоящее время в научной литературе практически не исследуются проблемы, связанные с определением воздействия жизненных кризисов на профессиональное поведение, в частности на профессиональное поведение, рассматриваемое в гендерном аспекте.

Таким образом, **целью** данной статьи является теоретическое обоснование наличия взаимосвязи между профессиональным поведением женщин и тех жизненных обстоятельств, которые определяют эмоциональное и психическое благополучие женщины.

**Методология** данного исследования основана на системном осмыслении проблемы, связанной с наличием взаимосвязи между профессиональным поведением женщин и ситуациями кризисов, являющихся объективным фактором человеческого существования. В качестве методов в данной работе использовались: анализ научной литературы, в которой данная проблематика изучается; обобщение научных фактов и данных, приведенных в первоисточниках; классификации различных аспектов, определяющих профессиональное поведение женщин в условиях жизненного кризиса.

**Научная новизна** данного исследования состоит в том, что в данной работе автором предложено определение «профессиональное выгорание женщин под воздействием кризисных жизненных обстоятельств», определена модель психического выгорания работников-женщин, воздействующее на успешность профессиональной деятельности, в условиях жизненных кризисов.

**Практическая ценность** данной статьи состоит в

том, что полученные результаты могут быть использованы для дальнейших исследований в области гендерной проблематики профессиональной психологии.

### Основные результаты

В психологической науке жизненный кризис рассматривается как разновидность сложной жизненной ситуации или кризисная ситуация, и изучается в плоскости событий, переживаний, отношений, поведения и реабилитации. В процессе изучения проблемы жизненного кризиса были введены такие понятия, как «личностный кризис», «психологический кризис» [5], «психодуховный кризис» [3], «биографический кризис» [16], «кризис профессионального становления» [15] и ряд других.

В понимании психологического феномена жизненный кризис рассматривается: 1) как социально психологическая ситуация; 2) как особое состояние, имеющее свои субъективные и объективные характеристики; 3) как процесс переживания. По мнению одних исследователей, понятие «кризис» в жизни человека одновременно означает как ненадежную ситуацию, так и потенциальную возможность подняться на более высокий уровень бытия [17].

В настоящее время одной из наиболее сложных областей человеческой жизни, в которой пересекаются проблемы жизненных кризисов и производственной деятельности, является профессиональная сфера, которая рассматривается как одна из приоритетных сфер самореализации, поскольку именно в ней личность может в полной мере раскрыть и воплотить свой потенциал [5].

Однако на всех этапах профессионального становления и развития есть факторы, препятствующие полноценной самореализации. Важной особенностью этого сложного процесса является возникновение кризисных периодов, сопровождающихся замедлением или даже регрессией профессионального развития. Что касается самореализации в профессиональной деятельности женщин, к этому процессу присоединяются еще и проблемы жизненных кризисов (напр., семейные кризисы, возникающие в рамках ролевого конфликта «семья-работа»; возрастные кризисы) [4].

В работах зарубежных исследователей [19, 20] мы находим определение: жизненный кризис (личностный кризис) – феномен внутреннего мира взрослого человека, проявляющийся в разных формах переживания взрослым человеком непродуктивности собственного жизненного пути. Его рассматривают как поворотный пункт жизненного пути личности, возникающий в ситуации невозможности реализации сложившегося жизненного замысла. Жизненный кризис является переходным периодом, когда происходит ломка и активное измене-

ние жизненных ролей личности.

Как отмечают отечественные ученые (В.А. Дереча [4], Мищенко Л.В. [12], Шарапов А.О., Пчелкина Е.П., Шех О.И. [16] и другие), жизненные кризисы взрослого человека протекают более скрыто, без выраженных изменений в поведении.

Происходящие в это время процессы перестройки смысловых структур сознания и переориентации на новые жизненные задачи приводят к изменению характера деятельности и взаимоотношений, влияя на дальнейший процесс развития взрослой личности [11].

Опасность жизненных кризисов проявляется в том, что психологическое пространство женского бытия, подвергаясь внешнему негативному воздействию, до конца не осознаются личностью, хотя при этом жизненные кризисы вызывают внутреннюю напряженность, что ускоряет процессы профессионального выгорания и профессиональной дезадаптации. Под воздействием различных жизненных обстоятельств, имеющих кризисный характер, у женщин наблюдается психическое истощение, возникает эмоциональная черствость, имеет место утрата любопытства к профессиональной деятельности.

Ученые отмечают, что кризисы в одинаковой степени сопровождают жизнь мужчин и женщин, однако, например, кризис среднего возраста в большей степени затрагивает мужчин, поскольку женские стадии жизненного цикла в большей степени определяются не хронологическим возрастом, а этапами семейного цикла – женитьба, рождение детей, оставления детьми родительского дома [7].

В тоже время кризисные явления семейной жизни в большей степени оказывают влияние на профессиональное поведение женщин, поскольку мужские потребности, в большей степени, связаны с карьерой и профессией, в то время как женские представления о жизненном успехе сосредоточены в области семейных отношений. При этом стремление женщины к карьерному росту вызывает чувство раздвоения, которое не связано с конкретным возрастным периодом, но основано на определенной жизненной ситуации, например связанной с необходимостью оставить работу с целью воспитания детей.

Следует отметить, что у женщин воздействие кризисов имеет сложный и драматический характер.

Среди особенностей женского переживания кризисов исследователи выделяют:

1. В профессиональной сфере: усталость от работы и тяжелая адаптация к профессии, тревога по поводу потери работы, поиск новых возможностей для самореализации и новых знаний, фрустрация по поводу «нереализованных возможностей». В отличие от мужчин женщины чаще задумываются о содержании профессиональной деятельности, они чаще не удовлетворены собственной реализацией в профессии.
2. В эмоциональной сфере доминируют: тревога по поводу отсутствия гарантий на будущее, утрата источника радости и цели жизни, утрата способности испытывать желание, имеет место эмоциональное выгорание. В сфере контактов теряется интерес к друзьям, усиливаются негативные эмоциональные переживания и разочарования по отношению к партнерам, появляются ощущение пустоты и одиночества;
3. В области телесности могут иметь место пренебрежение своим физическим состоянием и внешним видом, или активные поиски изменений – у мужчин с помощью спорта и отдыха, у женщин – спорта, здорового образа жизни и косметических интервенций [16].

Существенно выражены различия в проживании кризиса у женщин, имеющих семьи и женщин, сосредоточенных на карьере. Такие женщины проще относятся к необходимости вносить изменения в жизненные планы, у них в большей степени выражено самообладание в ситуации, охватывающей сферу телесности, деятельности и контактов, такие женщины готовы многим пожертвовать ради карьеры и профессионального успеха.

Выше мы уже говорили о том, что существенным элементом ощущения женщиной жизненного кризиса становится эмоциональное выгорание.

Имеющиеся подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания не позволяют сформировать единую систему психологических детерминант этого явления. Традиционно факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, группировались в два больших блока: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики работников. Некоторые авторы выделяют третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные.

Иностранные исследователи считают основным условием выгорания наличие организационных проблем. Другие ученые определяют как важнейшие личностные характеристики (низкая самооценка, высокий нейротизм, тревожность), экстернальный локус контроля [2].

Некоторые авторы доказывают, что выгорание является одним из проявлений профессиональной дефор-

мации личности, другие утверждают, что эти феномены отличаются. Профессиональную деформацию ученые трактуют как сложившиеся в профессии аспекты личности, имеющие негативный оттенок и проявляющиеся в основном в непрофессиональной жизни. Выгорание – исключительно профессиональный феномен. Такая позиция вполне обоснована. В то же время профессиональная деформация не всегда носит негативный характер, поэтому следует уточнить дефиницию понятия профессиональной деформации. Кроме того, можно предположить, что выгорание не может не отражаться на деятельности и самочувствии людей в непрофессиональных областях жизни.

Деформация личностных особенностей проявляется на более поздних этапах профессиональной карьеры, а выгорание может произойти и в начале профессиональной деятельности по причине несоответствия между требованиями профессии и усилиями личности [8].

На этот счет Влах Н.И. отмечает, что эмоциональное выгорание является толчком к профессиональному выгоранию. Исследователь выделяет следующие фазы: предупредительную (чрезмерное участие в деятельности); истощение (ощущение бессилия, бессонница); снижение уровня собственного участия (применительно к коллегам, окружению, профессиональной деятельности, повышению уровня требований); эмоциональные реакции (депрессия, агрессия); фазу деструктивного поведения (сферы интеллекта, мотивационная, эмоционально-социальная, психосоматические реакции и ослабление иммунитета, разочарование, отрицательная жизненная установка) [2].

По мнению Я.И. Чаплинской профессиональная деформация выражается в стереотипных действиях. Причиной таких действий является идеализированное восприятие собственных знаний и умений, нежелание участвовать в новых обучающих программах, совершенствовать себя как профессионала [15].

Выгорание, по мнению М.А. Жигулиной, является результатом разногласий между качествами личности и работой, которую она выполняет. Феномен выгорания не является внезапным явлением, а имеет глубинные предпосылки, скрытые в неосознанных тенденциях психики. Наиболее распространен такой подход к толкованию термина «профессиональное выгорание»: это стрессовая реакция, возникающая вследствие воздействия на личность стрессов, присущих специальности. Это неоднородная группа особых психологических состояний, развивающихся у здоровых людей в условиях перенапряжения профессиональной деятельности.

Говоря о профессиональном выгорании, следует сказать, что психологической наукой не сформулирован единый подход к определению структуры и динамики

синдрома выгорания [5].

Однокомпонентные модели отражают его как комбинацию физического, эмоционального и когнитивного истощения. Некоторые ученые главным фактором считают эмоциональное истощение, а остальные компоненты – следствие неконструктивного поведения преодоления (деперсонализации) или мотивационной деформации (редукции достижений).

Авторы однофакторной модели толкуют выгорание как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Они считают истощение главной причиной, а остальные проявления дисгармонии переживаний и поведения – следствием [18].

Согласно двухфакторной модели, выгорание – это конструкт, имеющий аффективный (эмоциональное истощение) и установочный (отрицательные установки относительно реципиентов – деперсонализация; снижение самооценки по собственным профессиональным достижениям и компетентности – редукция персональных достижений) компоненты. В двумерной структуре выгорания эмоциональное истощение и деперсонализацию предлагают рассматривать как единый фактор или толкуют как определяющие факторы выгорания [20].

Трехкомпонентная модель включает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений. Авторы трехфакторной модели синдром выгорания отражают в виде трехмерного конструкта, предусматривающего: 1) эмоциональное истощение, когда индивид истощен эмоционально и физически, жалуется на постоянную головную боль, простуду; 2) деперсонализацию; 3) редукцию личных достижений, когда происходит «полное эмоциональное выгорание», перерастающее в отвращение по отношению ко всем и ко всему [19].

В четырехкомпонентной модели один из элементов выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация или редуцированные персональные достижения) разделяют на два отдельных фактора [19].

Процессуальные модели выгорания рассматривают динамику его развития как процесс усиления эмоционального истощения, в результате которого формируются негативные установки в отношении субъектов профессиональной деятельности. Выгорание является динамичным процессом, развивающимся во времени и имеющим определенные фазы.

Ученые отмечают, что выгорание имеет следующие этапы: 1) профессиональная деятельность начинает доставлять все меньше удовольствия; 2) усталость, апатия,

уклонение от профессиональных обязанностей; 3) истощение, склонность к заболеваниям, психологические переживания; 4) «кризис» (развиваются хронические заболевания, человек теряет трудоспособность); 5) заболевания обостряются, карьера находится под угрозой [15].

Анализ исследований дает основание говорить о том, что для работников – женщин присуща трехкомпонентная модель психического выгорания, которая характеризуется эмоциональным истощением, т.е. деперсонализацией, проявляющейся в деформации отношений с другими людьми – усилении негативизма, циничности настроок и чувств в отношении других; редукцией личных достижений, заключающейся в негативной оценке себя, собственных профессиональных достижений и успехов, ощущение неспособности положительно повлиять на ситуацию в организации и постепенная утрата профессионального качества.

Таким образом, профессиональное выгорание женщин под воздействием кризисных жизненных обстоятельств следует трактовать как сложный психофизиологический феномен, предполагающий эмоциональное, умственное, психологическое, физическое истощение из-за длительной эмоциональной нагрузки, связанное стремлением женщины нормализовать ситуацию, что в случае неудачи ведет к личностным проблемам, находящим свое выражение в профессиональном поведении, формирующемся под воздействием выгорания эмоционального внутреннего мира женщины.

Рассматривая далее проблему воздействия жизненных кризисов на профессиональное поведение женщины, обратим внимание на то, что на сегодня не существует обобщенной классификации факторов эмоционального выгорания, но в отечественной психологической литературе обратимся к классификации, которая выделяет две группы факторов:

1. Индивидуальные, к которым относят социально-демографические особенности работника (возраст, пол, семейное положение, стаж работы, образовательный и квалификационный уровень, социальное происхождение, этническая и расовая принадлежность) и личностные особенности (выносливость, локус контроля, стратегии преодоления, самооценка, тип поведения, нейротизм (тревожность), экстраверсия и т.д.).
2. Организационные, к числу этих факторов можно отнести условия работы (рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня и т.д.), содержание работы (интенсивность профессионального общения, участие в принятии решений, самостоятельность в своей работе), социально-психологические особенности (взаимоотношения в организации, наличие социальной поддержки), а также ролевые особенности (роле-

вые конфликты, ролевая амбивалентность и т.п.) [8].

Поступательные изменения в структуре сознания личности, формирующиеся в условиях жизненных кризисов и эмоционального и профессионального выгорания негативно отражаются на производительности труда и взаимодействии женщины с другими участниками профессиональной деятельности, а также на дальнейшем развитии самой личности, вызывают профессиональные деструкции.

В работах исследователей находим, что профессиональные деструкции различаются по своему уровню:

- общепрофессиональные деструкции, типичные для работников данной профессии, специальные профессиональные деструкции, возникающие в процессе специализации;
- профессионально-типологические деструкции, обусловленные наложением индивидуально-психологических особенностей личности на психологическую структуру профессиональной деятельности [5].

В результате развития профессиональных деструкций складываются профессионально и личностно обусловленные комплексы – профессиональные деформации:

1. деформации профессиональной направленности личности (искажение мотивов деятельности, перестройка ценностных ориентаций, пессимизм, скептическое отношение к нововведениям);
2. деформации, развивающиеся на основе любых способностей: организаторских, коммуникативных, интеллектуальных (комплекс превосходства, гипертрофированный уровень притязаний, нарциссизм);
3. деформации, обусловленные особенностями характера (ролевая экспансия, властолюбие, «должностная интервенция», доминантность, индифферентность);
4. индивидуальные деформации, когда отдельные профессионально важные качества, как, впрочем, так и нежелательные качества, чрезмерно развиваются, что может приводить к возникновению акцентуаций [5].

Данные деформации в сфере профессионального поведения оказывают воздействие не только на профессиональную деятельность женщины, но также формируют и общее эмоциональное напряжение, в результате чего возникает кризис профессиональной деятельности, еще больше осложняющий жизненный кризис.

Соответственно, можно сделать вывод о необходимости психологической коррекции состояния женщины, находящейся в ситуации жизненных кризисов, что в на-

стоящее время должно стать важным направлением современной психологии труда.

### Заключение

Таким образом, можно заключить, что профессиональная деятельность для женщины может стать как мощным фактором раскрытия внутреннего потенциала и личностного развития, источником мотивации и эмоционально-психологической поддержки, так и источником психотравмирующих факторов, непременно отрицательно сказывающихся на всех сторонах ее жизни. Не вызывает сомнения тот факт, что наибольшее влияние профессиональная деятельность оказывает на жизненные ситуации, в которых находится женщина, опреде-

ляющие ее психолого-эмоциональное состояние и ее готовность к самореализации в профессии.

Проведенное исследование дает основания для того, чтобы констатировать взаимосвязь между профессиональной деятельностью женщины и теми жизненными обстоятельствами, которые определяют наиболее существенные условия на конкретном этапе ее личной жизни и профессиональной деятельности.

Несомненно, что данный вывод требует эмпирического подтверждения, в связи с чем дальнейшее исследование будет направлено на изучение данной взаимосвязи в условиях психологического эксперимента.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Белугина М.А. Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2023. №1. С. 126-134.
2. Влах Н.И. Преневротические субдепрессивные состояния при эмоциональном выгорании: методология, психодиагностика, феноменология, психологическая помощь: дисс. ... докт. наук. – СПб., 2020. 581 с.
3. Гроф С., Гроф К. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. М.: "Класс"; Изд-во Трансперсонального института, 2009. – 280 с.
4. Дереча, В.А. Психогенные переживания и расстройства. М.: Издательство Юрайт, 2024. 195 с.
5. Жигулина М.А. Личностная зрелость субъектов труда как фактор снижения выраженности профессионального выгорания (на материале специалистов сферы социальной защиты): дисс. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2024. 398 с.
6. Заболотько А.А., Дятлова Л.А. Деформация устойчивого смыслового образования и ее отличие от трансформации в переживании ситуации жизненного кризиса // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2024. №3. С. 20-33.
7. Заика В.Н., Моргунов В.Ф. Многомерность жизненных кризисов и способов их преодоления // Социальная педагогика. 2020. №2. С. 5-29.
8. Ильина Т.И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком: дисс. ... канд. наук. – СПб., 2022. 292 с.
9. Кабанова К.В. Анализ основных направлений современных социально-психологических исследований семьи и брачных отношений // Психология и психотехника. 2021. №4. С. 99-110.
10. Капранова М.В., Бучацкая М.В. Особенности переживания кризиса «опустевшего гнезда» замужними и незамужними женщинами // Психология и психотехника. 2022. №2. С. 29-42.
11. Коноваленко, В.А., Соломатин А.А. Управленческая психология. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. 328 с.
12. Мищенко, Л.В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. 225 с.
13. Полевая Н.М., Ситникова В.В. Особенности социального консультирования по телефону доверия // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Вып. 100. С. 68-73.
14. Усманова Э.З., Аскарлова Г. Основные подходы к изучению копинг – стратегий в трудных жизненных ситуациях // Scientific progress. 2021. №1. С. 308-317.
15. Чаплинская Я.И. Профессиональное выгорание как современная форма отчуждения: опыт культурно-философского осмысления. – Томск, 2018. 120 с.
16. Шарипов А.О., Пчелкина Е.П., Шех О.И. Психология личности в кризисных состояниях. – М.: Издательство Юрайт, 2024. 223 с.
17. Ясько Б.А., Омельченко Н.В., Бабичкова Е.С. Активизации эмоционально-ценностной и регуляторной сфер личности в условиях системного жизненного кризиса // Южно-российский журнал социальных наук. 2022. №1. С. 96-113.
18. Céleste Brotheridge M., Alicia A. Grandey. Emotional Labor and Burnout: Comparing Two Perspectives of "People Work". Journal of Vocational Behavior. Vol. 60, Iss. 1, 2002, P. 17-39
19. Koutsimani P, Montgomery A., Georganta K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychology. 2019. DOI:10.3389/fpsyg.2019.00284
20. Qikai Wang, Yang Gao, Xiaochen Wang. The relationships between burnout, job satisfaction, and emotion regulation among foreign language teachers: a meta-analytic review. Acta Psychologica. Vol. 250, 2024, 104545.