

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

## Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

УДК 355:159.922

DOI 10.37386/2413-4481-2022-1-50-56

Юлия Владимировна Трофимова

*Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия, trofimova\_yu@mail.ru*

Марина Ивановна Ефанова

*Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, efanovamariv@mail.ru*

### ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗА МВД, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ВЫГОРАНИЮ

*Аннотация.* Отмечено, что признаки эмоционального выгорания проявляются у обучающихся в вузе в основном в виде психоэмоционального истощения. Показано, что самоконтроль, оптимальные переживания (усилие, удовольствие и осмысленность) в профессиональной деятельности, бережное отношение к себе, особенно в трудных ситуациях или ситуациях неудач, препятствуют эмоциональному выгоранию обучающихся вузов.

*Ключевые слова:* личность, эмоциональное выгорание, сочувствие к себе, самоконтроль, переживания, осмысленность, профессиональная деформация, системная антропологическая система.

Julia V. Trofimova

*Altai State University, Barnaul, Russia, trofimova\_yu@mail.ru*

Marina I. Efanova

*Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, efanovamariv@mail.ru*

### PERSONAL CHARACTERISTICS OF CADETS THAT PREVENT EMOTIONAL BURNOUT

*Abstract.* It is noted that signs of emotional burnout are manifested in university students mainly in the form of psychoemotional exhaustion. It is shown that self-control, optimal experiences (effort, pleasure and meaningfulness) in professional activity, respect for oneself, especially in difficult situations or situations of failure, prevent the emotional burnout of university students.

*Keywords:* personality, emotional burnout, self-compassion, self-control, experience, meaningfulness, professional deformation, systemic anthropological system.

Исследования эмоционального выгорания все чаще стали охватывать не только специалистов, но и обучающихся в высших учебных заведениях. Изучение эмоционального выгорания проводилось у студентов медицинских вузов (Е.А. Юматов, О.С. Глазачев, С.С. Перцов), у студентов вузов педагогической направленности (Ю.В. Скоробогатова), студентов-психологов (В.Ю. Семерич, Ю.В. Живаева). Причина научного внимания к проблеме эмоционального неблагополучия обучающейся молодежи связана, с одной стороны, с необходимостью раннего выявления данного неблагополучия и его своевременной профилактики, с другой – с изучением общепсихологических механизмов становления человека. Решение проблемы позволит обеспе-

чить психологическое сопровождение обучающихся с целью перевода «затруднения» в «точку роста» в саморазвитии человека как будущего профессионала.

В становлении профессионала общепринято выделять две тенденции развития. Первая – это путь обогащения развития, расширения профессионального образа мира, усложнения профессионального мышления. Вторая тенденция связана с появлением негативных, деструктивных аспектов развития.

О.М. Краснорядцева, обобщая проблемы психологии профессионализма, выделяет несколько противоречивых тенденции становления профессионала, к которым относятся: 1) противоречия между саморазвитием, требующим интен-

сивного вложения сил в профессиональный рост, и самосохранением, требующим экономного расходования жизненных и личностных сил; 2) противоречия между процессом и результатом, несовпадение объективного результата труда и его психологической ценой; 3) противоречия между социальными эталонами, нормами труда и индивидуальными нормами и критериями; 4) противоречия между проявлениями психических качеств в профессиональной и непрофессиональной сферах жизнедеятельности и др. [1].

Основное противоречие профессионального труда сотрудника полиции выделяет Г.И. Уразаева, оно заключается в заинтересованности профессиональной системы в максимальной надежности и устойчивости сотрудника, «однако объективно требуемое содержание деятельности лежит за гранью его психофизических возможностей» [2, с. 19]. Данное противоречие может быть применено и к этапу обучения в вузе МВД, имеющего свою специфику.

Трудности в устранении противоречий могут приводить к нарушениям целостности личности, снижению ее устойчивости, что именно и рассматривается как профессиональная деформация.

Широкий спектр признаков профессиональной деформации наиболее ярко проявляется в таких аспектах, как эмоциональная неустойчивость, развитие саморазрушающего поведения, выход на уровень избыточной конфликтности (интра- и интерперсональной).

Именно эти негативные проявления и их последствия определяют профессиональную деформацию как сугубо негативное явление, как негативную трансформацию личностных качеств и профессиональных возможностей сотрудника под влиянием условий и опыта профессиональной деятельности [3]. При этом встречается идея о неоднозначности, двойственности функций профессиональной деформации. С одной стороны, профессиональная деформация – это маркер негативного профессионального развития, с другой – признак срабатывания механизма психологической защиты. Г.И. Уразаева отмечает, что эмоциональное выгорание рассматривается как личностное состояние: «с одной стороны, показатель профессиональной деформации, которая негативно отражается на служебной деятельности; с другой – механизм психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать ее от негативных эмоциональных воздействий, психофизических перегрузок» [2, с. 19].

С позиций системной антропологической психологии профессионализация рассматривается как «решение проблемы поиска соответствия внутренних условий жизнеобеспечения психологической системы, которой является человек, внешним требованиям к ней как функциональной системе, которая должна быть открытой, иначе социальная функция системы не может быть выполнена» [1, с. 12]. В рассматриваемом контексте профессиональная деформация может быть понята как нарушение устойчивости в системе «профессионал – профессиональная среда», что приводит к затруднениям или «прекращению личностного роста» [1, с. 12].

В проводимых исследованиях обнаруживается то, что на этапе обучения в вузе у обучающихся уровень эмоционального выгорания проявляет себя в виде эмоционального истощения [4–6], указывая на то, что обусловлено это в том числе и неприятием учебной и будущей профессиональной деятельности, длительными эмоциональными нагрузками, высокой частотой межличностных контактов, стрессом, неизбежно возникающими в процессе обучения [5, с. 40].

Некоторые исследователи отмечают специфические проявления и последствия синдрома эмоционального выгорания. Так, выявлено, что выраженность симптомов фазы «напряжения» связана с показателем качества ночного сна «сонливость днем» у обучающихся в медицинском вузе [4, с. 23]; также нарушается «способность быстро принимать правильные решения, проявляется избыточная эмоциональность по несущественным поводам, отмечаются чрезмерная мнительность, тревожность, подозрительность, склонность к длительным эмоциональным переживаниям» [4, с. 27]. Как показывают исследования, эмоциональное выгорание у студентов приводит как к снижению их социальной потребности в содействии, помощи другим, общении и дружеских отношениях, так и использованию имеющихся ресурсов. «Романтические, гедонистические и акизитивные эмоции, которые могут выступать в качестве ресурса для получения позитивных эмоций, при эмоциональном выгорании являются неэффективными, так как требуют больших энергетических ресурсов, которых у выгоревших студентов нет» [5, с. 41]. У действующих сотрудников полиции отмечается, что в фазе «истощение» происходит снижение памяти на лица и ухудшение точности слежения и целевой точности сотрудников полиции [7, с. 393], а также снижение уровня мотивации достижений, субъективного значения деятель-

ности, проявление тенденции к отказу в случае неудач и уходу от решения проблем [8].

В качестве личностных характеристик, приводящих к синдрому эмоционального или профессионального выгорания, относят низкий уровень эмоциональной устойчивости и волевого контроля поведения, низкий уровень общей саморегуляции, самоконтроля и сниженный уровень мотивации достижения, недостаток гибкости в восприятии ситуации, несформированной потребности в планировании и программировании своего поведения [9–11]; бережное отношение к себе не является выраженной установкой сотрудников полиции [8].

Следует отметить, что механизмом становления и развития человека в системной антропологической психологии является разрешение перманентно появляющегося противоречия между образом мира конкретного человека и его образом жизни. Овладение профессиональной деятельностью, нахождение в ней обуславливает изменение образа жизни, а через него запускает изменения в образе мира и мировосприятие в целом. Образ мира, несмотря на свою устойчивость, претерпевает изменения. Такие изменения приводят либо к расширению образа мира через мыслительную деятельность, за которой обнаруживаются механизмы «вписывания» новой для человека информации, задающей горизонт саморазвития, либо препятствуют саморазвитию, в силу затруднений осмысления происходящих изменений (В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева). Тогда накопление данных затруднений, невозможность длительный период восстановить баланс между образом мира и образом жизни может становиться основанием для формирования синдрома эмоционального профессионального выгорания. Следует отметить, что затруднения в устранении разрыва между образом мира и образом жизни могут быть связаны как с особенностями самой среды (высокий уровень требований, экстремальный характер труда, высокая интенсивность нагрузки и т. д.), так и личностными особенностями субъектов труда, обучающихся [1, 12].

Изучение особенностей проявления эмоционального выгорания у курсантов вуза МВД обусловлено пониманием специфики обучения, это обучение в режимном (военном) вузе, т. е. в закрытом учебном заведении с четкой регламентацией жизнедеятельности, совмещением учебно-профессиональной и служебной деятельностью, что резко ограничивает сложившиеся системы и жизненных отношений, и ценностно-смысловых оснований личности. В такой системе, на наш

взгляд, и интенсифицируются проблемы смыслообразования и переосмысления, что приводит либо к установлению баланса между образом мира и образом жизни, либо, если курсанту не удастся осмыслить происходящее и себя в нем, т. е. обрести новые ценностно-смысловые характеристики образа мира, постепенно нарастает процесс смыслоутраты. Этот феномен обнаруживает себя в росте негативных эмоциональных состояний, вызванных новым образом жизни, в разочаровании в своем выборе, в негативной трансформации проекта будущего. Такой вариант развития и определяет нарастание синдрома эмоционального выгорания как одной из форм профессиональной деформации.

Анализ изучаемой темы позволяет нам определить проблему исследования: какие личностные особенности будут препятствовать эмоциональному выгоранию курсантов вуза МВД. Рассматривая профессиональную деформацию в контексте системной антропологической психологии, можем понимать, что условиями поддержания устойчивости в системе «профессионал – профессиональная среда» могут выступать такие личностные особенности, как самоконтроль, оптимальное переживание, сочувствие к себе.

Конструкт «сочувствие к себе», вводимый К. Нефф [13], на наш взгляд, указывает на способность разумно использовать личностные ресурсы в ситуациях затруднений, а именно: удерживать бережное и внимательное отношение к себе в ситуациях затруднений, что, на наш взгляд, может выступать защитным механизмом от эмоционального выгорания.

Самоконтроль понимается как «способность человека управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события, воздерживаясь от неадаптивного импульсивного поведения и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями» [14].

Оптимальные переживания (усилие, удовольствие, смысл) маркируют способность осмысливать происходящее, получать удовольствие от реализуемой деятельности, оценивать результативность деятельности либо же маркируют неконтролируемость и неподвластность осмыслению происходящих жизненных событий (переживание пустоты). Исследователи указывают, что переживание удовольствия и осмысленности выступают показателями благополучия, переживание пустоты – неблагополучия, а переживание усилия выступает как показатель благополучия, только когда усилие осмыслено и приносит удо-

вольствие, в других случаях интенсивное переживание усилия проявляется в виде негативных эмоций [15].

Целью нашего исследования является выявление личностных особенностей курсантов, препятствующих эмоциональному выгоранию. Мы предположили, что синдром эмоционального выгорания у курсантов проявляется в форме эмоционального истощения и будет выше у курсантов с низким уровнем самоконтроля, оптимального переживания, сочувствия к себе. Кроме этого, мы полагаем, что признаки эмоционального выгорания имеют особенности в зависимости от пола обучающихся.

В исследовании были использованы: опросник на определение уровня эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон) [16], опросник «Сочувствие к себе» (К. Нефф) [13], краткая шкала самоконтроля (Дж. Тангни, Р. Баумаистера, А.Л. Бун) [14], методика диагностики переживаний в деятельности (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев) [15]. В исследовании приняло участие 114 курсантов вуза МВД, из них 43 % девушек, 57 % юношей.

Опросник на определение уровня эмоционального выгорания направлен на оценку утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющейся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Опросник «Сочувствие к себе» изучает способность не осуждающе относиться к себе в ситуациях неудачи, затруднений. Краткая шкала самоконтроля исследует способность человека управлять своим поведением, эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события. Методика диагностики переживаний в деятельности ориентирована на оценку оптимального переживания, компонентами которого являются: удовольствие, усилие, смысл либо его отсутствие (переживание пустоты).

По опроснику на определение уровня эмоционального выгорания были получены следующие данные: по шкале «психоэмоциональное истощение» низкие значения выявлены у 73,7 % респондентов, высокие значения – у 7 %. По шкале «деперсонализация» высокие значения встречаются всего у 4,4 % участников исследования, тогда как низкие значения у 74,6 %. По шкале «редукция достижений» встречается только в разрезе низких значений у 79,8 % и средних значений у 21,0 % респондентов. По шкале «синдром эмоционального выгорания» низкие значения характерны только 1,8 % респондентов, тогда как

низкие значения присущи 76,3 %. Такие результаты указывают на значительное большинство курсантов, которые устойчиво переживают трудности служебной и учебно-профессиональной деятельности, демонстрируя баланс между образом мира и образом жизни. Наличие курсантов с выраженными значениями эмоционального истощения позволяет отметить у них снижение эмоционального фона, снижение интереса к выполняемой деятельности и ее результатам. Наличие незначительной доли курсантов с признаками деперсонализации позволяет говорить об изменении отношений с людьми в учебно-профессиональной сфере, в росте зависимости или признаках контрзависимости.

Корреляционный анализ методом ранговой корреляции Ч. Спирмена всего массива данных позволяет отметить значимые корреляции (см. табл.). Так, значения шкалы «психоэмоциональное истощение» положительно коррелируют со значениями шкал «усилия» и «пустота» и отрицательно коррелируют со значениями по шкалам «сочувствие к себе», «самоконтроль», «удовольствие» и «смысл». Таким образом, по мере усиления проявлений психоэмоционального истощения увеличивается интенсивность переживаний прилагаемых усилий и пустоты, при этом снижаются проявления сочувствия к себе, самоконтроля, комплексного переживания радости (удовольствие и осмысленность). Переживание выраженных усилий, по данным исследования Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, связано с загрузкой работой и субъективной сложностью выполняемой работы, тогда как переживание пустоты характерно для деятельности в условиях неясных задач и отсутствия поддержки со стороны других членов коллектива.

Шкалы «деперсонализация», «редукция достижений», «выгорание» в корреляционных связях обнаруживают схожую тенденцию, а именно: положительно коррелируют со шкалой «пустота» и отрицательно коррелируют со значениями по шкалам «сочувствие к себе», «самоконтроль», «удовольствие» и «смысл», что позволяет говорить о том, что проявления эмоционального выгорания и ощущение пустоты связаны со снижением сочувствия к себе, самоконтроля, удовольствия и смысла, только эмоциональное истощение связано с величиной прилагаемых усилий. Скорее всего, выраженные формы выгорания определяются меньшим переживанием потоковых состояний, и снижение интенсивности таких переживаний можно рассматривать как фактор эмоционального выгорания.

Обращая внимание на результаты корреляционного анализа между шкалами опросника на определение уровня эмоционального выгорания и шкалами методики диагностики переживаний в деятельности, можем отметить, что психоэмоциональное истощение, как стадия эмоционального выгорания, связана с переживанием усилия, но данная связь указывает на субъективную сложность осмысления ситуации, возникающих трудностей. Возможно, сложности осмысления связаны и с влиянием гендерных стереотипов,

т. е. обнаружить личностный смысл в выполнении «мужской» работы. Однако это предположение требует дальнейшей исследовательской проверки. Тогда как проявление редукции достижений и деперсонализации, как более выраженных стадий эмоционального выгорания, связано с переживанием пустоты, как неконтролируемости и неосмысленности жизненных событий. На стадии эмоционального истощения психологическая помощь может требовать поддержки в осмыслении возникающих трудностей.

**Корреляционные связи показателей эмоционального выгорания  
и личностных особенностей респондентов (\* $p \leq 0,01$ )**

Личностные особенности	Показатели эмоционального выгорания			
	Психоэмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция достижений	Выгорание
Доброта к себе	0,0350	0,0395	-0,1279	-0,0169
Самокритичность	-0,3478*	-0,1966*	-0,1511	-0,3239*
Общность с человечеством	0,1429	0,1798	-0,1997*	0,0746
Самоизоляция	-0,5302*	-0,5069*	-0,2730*	-0,5514*
Внимание	-0,1116	0,0352	-0,3702*	-0,1642
Чрезмерная идентификация	-0,6438*	-0,4881*	-0,3286*	-0,6299*
Сочувствие к себе	-0,4501*	-0,2997*	-0,4186*	-0,4957*
Самоконтроль	-0,4849*	-0,3984*	-0,4176*	-0,5402*
Удовольствие	-0,6110*	-0,3719*	-0,5375*	-0,6436*
Смысл	-0,4116*	-0,2056*	-0,5629	-0,4840*
Усилие	0,2012*	0,0725	-0,0697	0,1070
Пустота	0,4654*	0,2753*	0,3574*	0,4841*

Сравнивая результаты курсантов мужского и женского пола с помощью непараметрического критерия Манна – Уитни, были выявлены значимые различия курсантов-юношей и курсантов-девушек по следующим шкалам: «психоэмоциональное истощение» ( $U = 1083$ ), «редукция достижений» ( $U = 1055$ ) и «общий показатель выгорания» ( $U = 1043$ ), «доброта к себе» ( $U = 1145$ ), «самоизоляция» ( $U = 1151$ ) и «чрезмерная идентификация» ( $U = 1141$ ). По методике диагностики переживаний в деятельности и краткой шкале самоконтроля значимых различий между курсантами разного пола не обнаружено.

Сравнивая результаты, полученные по опроснику на определение уровня эмоционального выгорания, следует отметить, что значения по шкалам «психоэмоциональное истощение», «редукция достижений» и «общий показатель выгорания» достоверно выше в группе курсантов-

девушек, что отражает большую выраженность у них эмоционального и физического утомления, снижение эмоциональных ресурсов, чувства компетентности в своей работе, недовольства собой. Так, в группе курсантов-девушек высокие значения по шкале «психоэмоциональное истощение» зафиксированы у 14,29 % участниц исследования, тогда как в группе курсантов-юношей таких респондентов выявлено всего 1,56 %.

По методике «сочувствие к себе» показатели по шкале «доброта к себе» достоверно выше у курсантов-девушек, что указывает на их более выраженное доброе и любящее отношение к себе в ситуации затруднений и неудач. Показатели курсантов-мужчин по двум шкалам «самоизоляция» и «чрезмерная идентификация» достоверно выше, чем в женской подгруппе. Так как эти две шкалы являются инвертированными, то это отражает большую выраженность у курсантов-де-

вущек ощущения одиночества и восприятия себя непохожими на других в ситуациях неудач, а также более выраженное погружение в негативные эмоции в трудных ситуациях, что отражает их большую уязвимость влиянию негативных воздействий среды.

Полученные данные, на наш взгляд, отражают еще один важный аспект, а именно гендерные различия. Можно согласиться с тем, что в профессиях, сопряженных с опасностью для жизни, с экстремальным характером труда, имеется ряд гендерных стереотипов профессионально-ориентированного характера, которые могут приводить к повышению риска профессионального выгорания. Традиционно деятельность сотрудника полиции рассматривается как деятельность мужчин. Существует устойчивое представление о том, что для реализации деятельности сотрудником полиции требуются более высокие показатели физической силы, выносливости, устойчивости, которым в большей мере обладают сотрудники полиции. Группа авторов, отмечает, что «представленное положение дел оборачивается тем, что сотрудницам правоохранительных органов приходится, по сути, преодолевать заниженные в их отношении ожидания и доказывать свою профессиональную состоятельность. Это на отдельных этапах их включения в служебный коллектив может приводить к усложнению процессов профессионального взаимодействия в таких его аспектах, как, например, оценка инициатив и решений, предлагаемых женщинами» [17, с. 16]. Устойчивость гендерных стереотипов в силовых структурах приводит к некоторым сложностям при построении профессиональной карьеры женщиной. Также авторы отмечают, что перед женщинами, состоящими на службе в правоохранительных органах, возникает задача доказать свою состоятельность в профессиональной среде, что указывает на повышенную мотивацию к осуществлению служебной деятельности для достижения высокой эффективности. Такая ситуация, в свою очередь, требует мобилизации дополнительных личностных ресурсов и может приводить к профессиональному выгоранию.

Следующим этапом анализа полученных данных стала оценка различий между курсантами-девушками с высокими и низкими показателями психоэмоционального истощения. Сравнивая курсантов-девушек по шкале «психоэмоциональное истощение», можно отметить, что 63,27 % характеризуются низким уровнем, что говорит о невыраженности данного состояния, остальные 36,73 % имеют более высокие значения по данной шкале.

Сравнение групп курсантов-девушек с выраженными признаками эмоционального истощения и их отсутствием при помощи непараметрического критерия Манна – Уитни показывает, что достоверных различий по методике «сочувствие к себе» не выявлено. Важно отметить, что достоверно выше значения по опроснику «самоконтроль» у курсантов-девушек без признаков эмоционального истощения. По шкалам «удовольствие» и «смысл» достоверно выше значения у курсантов-девушек без признаков эмоционального истощения, тогда как по шкале «пустота» достоверно выше значения у курсантов-девушек с выраженными признаками эмоционального истощения. Такие данные указывают на переживание большей осмысленности и удовольствия от выполняемой деятельности, что можно отнести к комплексному переживанию радости, тогда как девушкам с признаками эмоционального истощения больше характерна утрата смысла деятельности.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что для большинства участников исследования не характерны проявления эмоционального выгорания, чему способствуют высокий уровень самоконтроля, переживание самооценности (отношение к себе в ситуациях неудач с добротой и пониманием), а также оптимальные переживания в профессиональной деятельности, выступающие системообразующими элементами профессиональной деятельности: переживание эмоционального удовольствия в решении задач профессиональной деятельности и включенность профессиональных действий в смысловое поле своей жизни и жизни других.

Нами были выявлены различия, как в проявлении эмоционального выгорания, так и в личностных особенностях у юношей и девушек. У девушек более выражены утомление, как физическое, так и психологическое, субъективное ощущение некомпетентности в профессиональной деятельности и недовольство собой, одиночество, погруженность в негативные эмоции в состоянии решения трудных задач, но при этом они бережнее, чем юноши, относятся к себе в ситуациях затруднений и неудач.

Полученные данные также акцентируют необходимость поиска форм и методов организации образовательного пространства, а также психолого-педагогического сопровождения курсантов, которые бы обеспечивали возможность рефлексивной деятельности по мере возникновения затруднений, связанных с нарушением баланса между образом мира и образом жизни в процессе обучения в вузе.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Краснорядцева О. М. Профессиональные деформации работников образования как предмет психологического исследования // Психологическое здоровье участников образовательного процесса: материалы региональной конференции, 11 мая 2001 г. Барнаул, 2002. С. 9–14.
2. Уразаева Г. И. Профессиональная деформация сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания: социально-психологические условия, механизмы, особенности, факторы // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2014. № 2 (16). С. 14–20.
3. Булгаков А. В. Психологические механизмы профессионально-нравственной деформации личности: выявление и оценка (на примере психологов правоохранительных органов) // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25, № 4 (83). С. 366–375.
4. Юматов Е. А., Глазачев О. С., Перцов С. С. Психофизиологическое состояние студентов при эмоциональном напряжении // Вестник психофизиологии. 2019. № 1. С. 19–29.
5. Белозерова Л. А., Забегалина С. В. Эмоциональная направленность студентов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Восточно-Европейский научный журнал. 2016. Т. 12, № 2. С. 38–42.
6. Семерич В. Ю., Живаева Ю. В. Эмоциональное выгорание среди студентов психологов // Информация и образование: границы коммуникаций. 2015. № 7 (15). С. 180–182.
7. Халитов О. Ф., Шаяхметова Э. Ш. Взаимосвязь психофизиологических особенностей и эмоционального выгорания сотрудников полиции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25, № 4 (83). С. 390–394.
8. Ронгинская Т. И. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер.: Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 107–121.
9. Уварова М. Ю., Кедярова Е. А., Паткина Е. Г. Исследование профессиональной деформации сотрудников ОВД (на примере отделов полиции МУ МВД России «Иркутское») // Известия Иркутского государственного университета. Сер.: Психология. 2017. Т. 20. С. 77–90.
10. Варданян Ю. В., Воробьева О. М. Исследование эмоционального выгорания сотрудников полиции в контексте психологической безопасности // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2018. № 2. С. 203–213.
11. Скоробогатова Ю. В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 284–294.
12. Трофимова Ю. В., Ефанова М. И., Гурьянова Т. А. Сравнительный анализ проявлений инициативности и ответственности студентов с разной степенью вовлеченности в образовательную среду // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 4-1 (29). С. 188–191.
13. Концепт «сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф / К. А. Чистопольская, Е. Н. Осин, С. Н. Ениколопов [и др.] // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16, № 4. С. 35–48.
14. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин, Д. Д. Сучков [и др.] // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12, № 2. С. 46–58.
15. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики // Организационная психология. 2017. Т. 7, № 2. С. 30–51.
16. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. С. 360–362.
17. Плотников В. В., Бичан Н. В., Коротких В. Н. Гендерные стереотипы как фактор эффективности правоохранительных органов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (61). С. 14–17.