

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2018

УДК 613.86:338.2

Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А.

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

ФГБНУ «Научно-исследовательский институт комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний», 654041, Новокузнецк

Введение. В статье представлен авторский взгляд на психогигиену труда предпринимателей, под которой понимаются, с одной стороны, оценка условий предпринимательской деятельности, с другой, – психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия по сохранению психического здоровья лиц, занятых в сфере бизнеса. К таким условиям относятся экономические, психологические, социальные аспекты предпринимательской деятельности, которые имеют тенденцию к кумуляции, приводят к блокаде способности и возможности к саморазвитию личности и впоследствии к развитию синдрома эмоционального выгорания предпринимателей. Раскрываются особенности психокоррекционной работы и методы профилактики развития синдрома эмоционального выгорания.

Результаты. Среди обратившихся за консультацией 67,9% предпринимателей испытывают психоэмоциональные, физические и интеллектуальные перегрузки.

Обсуждение. Стартовым механизмом формирования преневротических субдепрессивных состояний становится дезадаптация по отношению к выполняемой профессиональной роли. Однако при этом развитие синдрома эмоционального выгорания является обратимым процессом, что, в свою очередь, позволяет его успешно нивелировать с помощью психотерапии и психокоррекции.

Выводы. При разработке психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий по сохранению психического здоровья лиц, занятых в сфере бизнеса, основополагающими являются: работа с предпринимателем над осознанием эмоциональной проблемы, выявление источника стресса с позиции самоорганизации, обучение предпринимателя алгоритму нивелирования стресса, трансформация проблем в пользу собственного развития. Первичная психопрофилактика помогает предупредить воздействие отрицательных факторов на психику предпринимателей, вторичная – формирует правильное восприятие негативных обстоятельств и стрессоустойчивость. Тайм-менеджмент, правильная организация рабочего места, владение современными технологиями усиливают психокоррекционный эффект. Кроме того, базовую модель психологической помощи предпринимателям необходимо дополнять тренингом антистрессового менеджмента.

Ключевые слова: психогигиена; психопрофилактика; предприниматели; стресс; синдром эмоционального выгорания; психологическая помощь.

Для цитирования: Влах Н.И., Данилов И.П., Гугушвили М.А. Психогигиенические аспекты деятельности предпринимателей. Гигиена и санитария. 2018; 97(7): 629-634. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-7-629-634>

Для корреспонденции: Влах Надежда Ивановна, канд. мед. наук, ст. науч. сотрудник лаборатории общей и профессиональной патологии, НИИ комплексных проблем гигиены и профессиональных заболеваний, 654041, Новокузнецк. E-mail: nadezda-vlakh11@yandex.ru

Vlakh N.I., Danilov I.P., Gugushvili M.A.

PSYCHOHYGIENIC ASPECTS OF THE ACTIVITY IN ENTREPRENEURS

Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases”, Novokuznetsk, 654041, Russian Federation

Introduction. The paper presents the authors' view on the psychohygiene of the activity in entrepreneurs under which, on the one hand, the assessment of the business environment, on the other one – psycho-prevention and psycho-correction measures to preserve the mental health of the subjects engaged in business are understood. These conditions included economic, psychological, social aspects of entrepreneurship, which tend to cumulate, lead to a blockade of the ability and opportunities for self-development of the individual and subsequently to the emotional burnout syndrome of entrepreneurs. The peculiarities of psycho-correction work and the methods of preventing the emotional burnout syndrome were revealed.

Results and their discussion. Among those who appealed for counseling, 67.9% of the entrepreneurs felt psychoemotional, physical and intellectual overloads. The starting mechanism for the formation of preneurotic subdepressive states included maladaptation in relation to the professional role performed. However, the development of the emotional burnout syndrome is a reversible process, which, in turn, allows being successfully leveled using psychotherapy and psycho-correction.

Conclusion. In the development of psycho-prevention and psycho-correction measures to preserve the mental health of the subjects engaged in business, the following ones are fundamental: the work with the entrepreneur to understand his emotional problem, identifying the source of stress from the position of self-organization, training the entrepreneur to grade stress, transforming the problems in favor of his own development. Primary psycho-prevention helps to predict the impact of negative factors on the psyche of entrepreneurs, the secondary one forms the correct perception

of negative circumstances and the ability to cope with stress. Time management, the correct organization of the workplace, knowledge of modern technologies enhances the psycho-correction effect. In addition, the basic model of psychological aid to entrepreneurs should be complemented by anti-stress management training.

Keywords: *psycho-hygiene; psycho-prevention; entrepreneurs; stress; emotional burnout syndrome; psychological aid.*

For citation: Vlakh N.I., Danilov I.P., Gugushvili M.A. Psychohygienic aspects of the activity in entrepreneurs. *Gigiena i Sanitaria (Hygiene and Sanitation, Russian journal)* 2018; 97(7): 629-634. (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-7-629-634>

For correspondence: Nadezhda I. Vlakh, MD, Ph.D., senior researcher of the Laboratory of common and occupational pathology off the Research Institute for Complex Problems of Hygiene and Occupational Diseases, Novokuznetsk, 654041, Russian Federation. E-mail: nadezhda-vlakh11@yandex.ru

Information about authors: Vlakh N.I., <http://orcid.org/0000-0001-9207-3116>;
Danilov I.P., <http://orcid.org/0000-0002-5474-5273>; Gugushvili M.A., <http://orcid.org/0000-0002-7979-029X>.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgment. The study had no sponsorship.

Received: 07 March 2018

Accepted: 24 April 2018

Введение

Предпринимательская деятельность относится к тем разновидностям трудовой деятельности, которые предъявляют повышенные требования к психическому здоровью профессионала, к его способности адаптироваться. Можно выделить 2 основополагающих фактора, влияющих на психологический статус предпринимателя и вызывающих нарушения психического здоровья [1–3]. Это, во-первых, стрессогенный характер работы, связанный с необходимостью перманентно принимать судьбоносные решения и нести за них ответственность, во-вторых, постоянные отрицательные воздействия макро- и микросоциума. Риски предпринимательской деятельности напрямую влияют на благополучие как самого предпринимателя, так и его ближайшего окружения. Это усугубляется экономическим кризисом, повышающим напряжённость и тревожность, что отрицательно воздействует на психическое здоровье предпринимателей и эффективность их деятельности.

Следует учитывать влияние и общих социальных тенденций современного общества, перед которым стоит целый ряд проблем – низкий уровень духовности, необходимость социального самоопределения, кризис социокультурной идентичности [3, 4, 6–9], что ещё более сказывается на психологическом самочувствии людей. Эти проблемы лишают человека ощущения стабильности, вторгаются в систему ценностей и приводят к личностному и профессиональному кризису, ощущению отчуждённости, неопределённости, разочарования и экзистенциальной опустошённости.

Можно говорить о том, что в современных социокультурных условиях степень психологических расстройств предпринимателей приближается к критическому [10–13]. В их эмоциональном состоянии ярко проявляются невротические симптомы [13, 14].

В связи с вышесказанным, необходимость разработки специализированной системы психологической профилактики и коррекции для предпринимателей представляется особенно острой. Модель психологической помощи должна быть основана на современных исследованиях в области теории личности, психогигиены, этиопатогенеза неврозов и психотерапии [12, 13, 15–18, 20]. Как показало изучение научной литературы, чётко сформулированные и положительно зарекомендовавшие себя средства и методы регуляции эмоциональных состояний предпринимателей на сегодняшний день отсутствуют.

Цель исследования – оценка условий предпринимательской деятельности с позиции психогигиены и разработка психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий по сохранению психического здоровья лиц, занятых в сфере бизнеса.

Материал и методы

В исследование было включено 126 предпринимателей г. Новокузнецка Кемеровской области, обратившихся за психологической помощью с жалобами субдепрессивного характера. Для самооценки депрессии использовалась шкала Зунга [5]. С целью определения сопряжённости депрессивной симптоматики различного уровня выраженности с проявлениями эмоционального выгорания общая выборка была разделена на 3 группы с различными диапазонами значений по шкале Zung: первая группа (группа А, субдепрессивные пациенты) со значениями 50–59 баллов; вторая группа (группа В, пациенты с умеренно выраженными самооценочными проявлениями депрессии) с 35–49 тестовыми баллами, в третью группу включались испытуемые с менее чем 35 баллами (группа С – пациенты с субъективно удовлетворительным аффективным статусом и низким уровнем самооценочных проявлений депрессии).

Проявления эмоционального выгорания изучались с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, позволяющей представить этот синдром как динамическую модель с описанием картины профессионального выгорания по трём фазам и двенадцати симптомам [7, 19, 29]. Кроме того, проводился опрос (структурированное интервью) среди исследуемой группы и анализ доступной медицинской документации на наличие соматических симптомов, появившихся после начала трудовой деятельности. Средний возраст респондентов составил 38,3 года, трудовой стаж – от 3 до 37 лет.

Исследование осуществлялось в 3 этапа. На первом этапе проводилось эмпирическое исследование аспектов синдрома эмоционального выгорания у предпринимателей, на втором этапе происходила оценка условий их деятельности с позиции психогигиены, на третьем – разработана и апробирована программа психологической помощи этим лицам.

Результаты

Как показало исследование, среди обратившихся за консультацией предпринимателей 67,9% от общего числа испытывают психоэмоциональные, физические и интеллектуальные перегрузки. Обследованные лица были с выраженной субдепрессивной симптоматикой в сочетании с признаками социальной дисфункции, снижением показателей психической адаптации. Типичные жалобы предпринимателей: испытывает раздражение, когда близкие требуют уделять им больше времени; не ощущает ни удовлетворения, ни радости от достигнутых успехов, т. к. его внимание целиком сосредоточено на очередном

Выраженность симптомов эмоционального выгорания в исследуемых группах предпринимателей

Шкала по методике В.В. Бойко	Группа предпринимателей			Достоверность различий
	А	В	С	
Переживание психотравмирующих обстоятельств	20,0 ± 4,3	12,28 ± 3,4	5,26 ± 1,4	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Неудовлетворённость собой	9,83 ± 1,9	7,10 ± 2,1	3,57 ± 1,8	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Загнанность в «клетку»	14,13 ± 3,1	8,08 ± 2,8	4,35 ± 2,1	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Тревога и депрессия	17,17 ± 4,6	12,62 ± 3,6	4,78 ± 2,8	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	19,78 ± 2,4	16,38 ± 2,1	12,48 ± 2,0	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Эмоционально-нравственная дезориентация	16,87 ± 3,4	13,21 ± 2,1	9,96 ± 1,9	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Расширение сферы экономики эмоций	17,91 ± 2,9	13,13 ± 3,1	5,48 ± 3,0	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Редукция профессиональных обязанностей (РПО)	20,57 ± 3,7	16,90 ± 2,6	11,61 ± 3,1	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Эмоциональный дефицит	16,52 ± 4,0	10,41 ± 3,9	5,74 ± 2,7	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Эмоциональная отстранённость	16,57 ± 3,5	9,21 ± 1,2	7,61 ± 1,8	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Личностная отстранённость (деперсонализация)	19,61 ± 4,7	8,33 ± 3,7	3,26 ± 1,3	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05
Психосоматические и психовегетативные нарушения	20,22 ± 4,7	12,18 ± 2,3	4,52 ± 2,1	PA-B, A-C < 0,05 PB-C < 0,05

проекте; постоянно думает о работе, даже пытаясь расслабиться или находясь в отпуске; начинает замечать, что всё чаще жалуется и при этом работает и работает. Исследование показало, что особенностями эмоционального выгорания у предпринимателей являются хронический стресс, постоянное чувство тревоги, бессонница, сбой сердечного ритма, головные и мышечные боли, раздражительность, угасающее либидо, снижение работоспособности, постоянная усталость. Это так называемый астенический синдром – комплекс постоянной усталости как следствие трудоголизма. Далее – субдепрессия и апатия – потеря интереса к окружающему, в первую очередь к работе. Признаки экзистенциального кризиса возникают на более поздних стадиях как побег от реальности, как способ уйти от личностных проблем.

Из диалогов с предпринимателями становится ясно, что астеническому синдрому они подвержены из-за особенностей профессиональной деятельности с её неопределенностью, рисками и угрозой финансово-материального краха, а именно:

- конфликт с системой (нарушение сложившегося распорядка и расстановки сил в поле его интересов);
- конфронтация с социумом (предприниматель должен победить интересы, желания, стремления потребителя, чтобы направить его в выгодное для себя русло);
- конкуренция с целью удержания своих позиций на рынке товаров и услуг; предпринимательский риск (опасность потерять все имеющиеся ресурсы, начиная с финансовых и заканчивая личностными, включающими в себя, в том числе, и психологическое здоровье);
- отчуждённость (отсутствие традиций независимой, самостоятельной деятельности, принимаемой обществом);
- отсутствие готовых шаблонов (необходимость поиска собственных путей развития).

В таблице представлены балльные значения симптомов эмоционального выгорания у исследуемых в подгруппах в зависимости от степени выраженности депрессивных симптомов. Как следствие, у субдепрессивных респондентов (группа А) среднеарифметические значения по всем компонентам синдрома выгорания имеют достоверно ($p < 0,01$) более высокие значения, чем у респондентов двух других групп. Вполне объяснимыми являются и более высокие показатели эмоционального выгорания у респондентов группы В по сравнению с аналогичными

данными у респондентов группы С, то есть чем выше показатель депрессии, тем более выражены проявления синдрома эмоционального выгорания.

Во всех трёх группах общими были высокие показатели по симптомам «Редукция профессиональных обязанностей» – 20,57 ± 3,7, 16,9 ± 2,6 и 11,6 ± 3,1 балла соответственно; «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» – 19,78 ± 2,4, 16,4 ± 2,1 и 12,5 ± 2,0 балла. Именно эти симптомы являются центральными и наиболее выраженными в структуре психоземональных расстройств у представителей бизнеса и свидетельствуют об их склонности к проявлению импульсивных аффективно-насыщенных реакций на фоне снижения уровня профессионального функционирования.

Вместе с тем в группе субдепрессивных пациентов отмечаются высокие показатели по шкалам «Психосоматические и психовегетативные нарушения» – 20,22 ± 4,7 балла, «Переживание психотравмирующих обстоятельств» – 20 ± 4,3 балла, что может рассматриваться как формирование расстройств на более глубоком (не только на психоземональном, но и на психовегетативном и психосоматическом уровнях) уровне, а также фиксированность на психотравмирующих обстоятельствах и, как следствие, сохранение и пролонгация психотравматического воздействия, включение его в патопсихологические механизмы посттравматических стрессовых расстройств, известных в Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ 10) как симптомы «реминисценции» и «оживления постстрессовой симптоматики под влиянием ситуаций, напоминающих либо ассоциирующихся со стрессором».

У испытуемых со средним и низким уровнем самооценочной депрессии в число более высоких результатов входят также показатели по шкале «Эмоционально-нравственная дезориентация» – 13,2 ± 2,1 и 9,9 ± 1,9 баллов соответственно. В то же время следующими по иерархии выраженности в этих группах являются шкальные показатели «Расширение сферы экономики эмоций» 13,1 ± 3,1 – в группе В и «Эмоциональная отстранённость» 7,6 ± 3,8 – в группе С.

Наоборот, наиболее низкими шкальными значениями во всех трёх группах были оценки по симптомам «Неудовлетворённость собой» – 9,83 ± 1,9, 7,1 ± 2,1 и 3,6 ± 1,8 баллов соответственно, «Загнанность в «клетку» – 14,1 ± 3,1, 8,1 ± 2,8 и 4,4 ± 2,1, «Эмоциональная отстранён-

ность» – $16,6 \pm 3,5$, $9,2 \pm 3,2$ и $7,6 \pm 3,8$ баллов. Кроме того, для испытуемых групп В и С общими и в то же время наиболее низкими значениями были показатели шкалы «Личностной отстранённости (деперсонализации)» – $8,3 \pm 3,7$ и $3,3 \pm 1,3$ баллов. Специфическими для группы субдепрессивных пациентов являлись низкие показатели по шкале «Эмоциональный дефицит» – $16,5 \pm 4,0$ балла, а для испытуемых группы С – значения по шкале «Психосоматические и психовегетативные нарушения» $4,5 \pm 2,1$ балла.

Обсуждение

Все особенности психологического и личностного статуса обследуемых своеобразно преломлялись через основную предъявляемую фабулу эмоционального выгорания – изменения в профессиональной сфере, а преневротическая субдепрессивная симптоматика выступала индикатором нарушения психического здоровья испытуемых и имеющегося экзистенциального кризиса личности [21–23].

В фабуле субдепрессии предпринимателей звучат личностные (поиск себя, своего Я, самопознание), социальные (престижность статуса, потеря доверительных отношений в семье) и деятельностные (нехватка свободного времени, страх банкротства и конкуренции) факторы, но связь фабулы с содержанием экзистенциального кризиса у предпринимателей не актуализирована [28, 30].

Стартовым механизмом формирования субдепрессивных состояний становится дезадаптация по отношению к выполняемой профессиональной роли. Однако при этом развитие синдрома эмоционального выгорания является обратимым процессом, что, в свою очередь, позволяет его успешно нивелировать с помощью психотерапии и психокоррекции.

Стоит обратить внимание, что модель психологической помощи лицам, страдающим от синдрома эмоционального выгорания, необходимо дополнять и общей медицинской помощью широкого профиля, цель которой – исправить невротические и соматоформные расстройства, сопровождающие состояние эмоционального выгорания.

Большую роль в обеспечении психологической стабильности предпринимателей играет психопрофилактика. Она помогает нивелировать негативные факторы, а также предупреждает рецидивы нервно-психических расстройств, которые проявляются в виде депрессий и субдепрессий [14, 24].

С точки зрения психопрофилактики, можно особо выделить первичную и вторичную психопрофилактику. Первая помогает предупредить воздействие отрицательных факторов на психику предпринимателей, а вторая помогает сформировать правильное восприятие негативных обстоятельств. Тем самым предприниматель приобретает способность не только бороться со стрессом, но и преобразовывать его в безопасную для себя энергию [25, 26].

Первичная психопрофилактика для предпринимателей будет заключаться в создании благоприятного рабочего климата. Тайм-менеджмент, правильная организация рабочего места, владение современными технологиями – всё это не относится напрямую к психологии, однако помогает обустроить рабочий процесс наиболее комфортно. В связи с чем предприниматель исключает мелкие раздражающие факторы и уже может сосредоточиться на главном. Но в жизни нередко происходит наоборот: не уделяя достаточно внимания деталям, человек бизнеса рискует упустить главное.

В работе по коррекции субдепрессивных состояний для предпринимателей и бизнесменов модель психологи-

ческой помощи необходимо дополнять тренингом антистрессового менеджмента. По количеству предлагаемых техник этот тренинг не имеет аналогов. Он оставляет широкий простор для собственного выбора наиболее эффективных из них в плане личных предпочтений и потребностей: психотерапевтические методы релаксации; современные телесно-ориентированные методы психологии, психотерапии и личностного развития; методы когнитивной психологии как базовые, так и производные (синтетические методы) первого и последнего поколений. Главный критерий концептуального контекста – доказанная эффективность и соответствие поставленным целям и задачам тренинга. Учитывая универсальность и фундаментальность многих навыков, развиваемых в рамках предложенного тренинга, его незначительная адаптация позволяет позиционировать предлагаемый продукт как базисный в рамках многих программ развития и обучения. Дополнительный плюс некоторых из предложенных техник заключается в том, что их можно применять и развивать в условиях повседневной жизни.

Тренинг «Антистрессовый менеджмент» закладывает основы вторичной психопрофилактики. С одной стороны, он позволяет улучшить эмоциональное состояние человека, снабдить его инструментами для более качественной адаптации к стрессогенным факторам, с другой стороны, – это профилактика эмоционального выгорания. Тренинг «Антистрессовый менеджмент» представляет собой базис в программе любой модели психологического коучинга, так как высокая мотивированность на успех, работоспособность, ответственность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, в том числе и с профессиональной точки зрения, невозможны без развития навыков самоконтроля, умения нейтрализовать негативное влияние стресса, а также умения быстро восстанавливаться и восполнять ресурсные возможности организма [23, 27], тем самым способствуя коррекции преневротических субдепрессивных состояний при эмоциональном выгорании у предпринимателей.

Выводы

1. Оценка условий предпринимательской деятельности с позиции психогигиены показала, что предприниматели, являясь одной из наиболее востребованных в современной социально-экономической ситуации группой, по целому ряду причин подвержены особому воздействию факторов профессиональной деятельности. Напряжённый характер работы предпринимателей, неопределённость её результата, риски материально-финансового краха приводят к выраженным нарушениям эмоционального состояния и поведения, развитию невротических и субдепрессивных состояний в контексте синдрома эмоционального выгорания.

2. В структуре синдрома эмоционального выгорания у предпринимателей преобладающими симптомами являются редукция профессиональных обязанностей, переживание психотравмирующих обстоятельств, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, а также психосоматические и психовегетативные нарушения.

3. При разработке психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий по сохранению психического здоровья лиц, занятых в сфере бизнеса, основополагающими являются следующие моменты:

- работа с предпринимателем над осознанием эмоциональной проблемы;
- выявление источника стресса с позиции самоорганизации;

– обучение предпринимателя алгоритму нивелирования стресса;
– трансформация проблем в пользу собственного развития.

4. Психопрофилактика для предпринимателей должна включать первичную и вторичную. Первичная психопрофилактика помогает предупредить воздействие отрицательных факторов на психику предпринимателей, вторичная – помогает сформировать правильное восприятие негативных обстоятельств. Тайм-менеджмент, правильная организация рабочего места, владение современными технологиями усиливают психокоррекционный эффект. Кроме того, модель психологической помощи предпринимателям, включающая в себя инвариант-базовые методы (ситуативную разгрузку, экзистенциальное консультирование, балинтовские группы) необходимо дополнять тренингом антистрессового менеджмента.

5. Навыки, которые формируются в процессе прохождения психокоррекционной работы, обеспечат предпринимателю возможность не только справиться со стрессами, возникающими в работе, но и обернуть их в свою пользу, сделать их источниками саморазвития, самосовершенствования. Результатом этого станет улучшение психогигиены труда предпринимателей.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература

1. Иванова Е.М. Психология профессиональной деятельности. М.: Per Se; 2011.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.; 1997.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. 2-е изд. СПб.: Питер; 2001.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание»; 1996.
5. Васькин А.А. Оценка менеджеров: учебно-практическое пособие. М.: Компания Спутник +; 2000.
6. Влах Н.И. Особенности симптомов эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий». *Международный журнал экспериментального образования*. 2015; (8-3): 356-58.
7. Влах Н.И. Типология и феноменология субдепрессивных преневротических расстройств при синдроме эмоционального выгорания у представителей «помогающих» профессий. *Национальная ассоциация ученых*. 2014; (4-2): 166-69.
8. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях. *Вопросы психологии*. 2009; (4): 28-38.
9. Сыманюк Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности. *Мир психологии*. 2005; (1): 156-61.
10. Трунов Д.О. И снова о «профессиональной деформации». *Психологическая газета*. 2004; (6): 32-4.
11. Самоукина Н.В. Искусство управления персоналом банка. М.: ООО «Русская деловая литература»; 1997.
12. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Томмен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход: пер. с нем. М.: Класс; 1998.
13. Влах Н.И. Профилактика невротических и психосоматических расстройств у предпринимателей. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2011; (1): 31-5.
14. Вертоградова О.П. Возможные подходы к типологии депрессий. В кн.: *Депрессия (психопатология, патогенез): Труды Московского НИИ психиатрии*. М.; 1980: 9-16.
15. Дорсен Э. Ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования; 2007.

16. Акперов И.Г., Масликова Ж.В. Психология предпринимательства: учебное пособие. М.: Финансы и статистика; 2003.
17. Позняков В.П. Психологические отношения субъектов экономической деятельности. М.: Изд-во ИП РАН; 2000.
18. Bedyńska S., Zohnierczyk-Zreda D. Stereotype threat as a determinant of burnout or work engagement. Mediating role of positive and negative emotions. *Int. J. Occup. Saf. Ergon.* 2015; 21 (1): 1-8.
19. Seidler A., Thinschmidt M., Deckert S., Then F., Hegewald J., Nieuwenhuijsen K, Riedel-Heller S.G. The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – a systematic review. *J. Occup. Med. Toxicol.* 2014; 9: 1-10.
20. Новожилов А.Е. Созидательный потенциал предпринимательства. *Известия Уральского государственного университета*. 2006; (45): 103-17. URL: <http://hdl.handle.net/10995/23086>
21. Шанин А.С., Шигабетдинова Г.М. Методы борьбы с эмоциональным выгоранием. *Евразийский научный журнал*. 2015; (9): 158.
22. Чиликин А.Н. Социально-психологические основы развития предпринимательства в реальном секторе экономики. М.; 2005.
23. Кондрашова Р.Ю. Стресс-менеджмент: инструменты овладения энергией стресса. *Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки*. 2015; (2-5): 101-5.
24. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер; 2004.
25. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер; 2006.
26. Асеев В.Г., ред. Вопросы психологии труда и личности. Иркутск; 1972.
27. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности. *Психологический журнал*. 1997; 18 (6): 35-44.
28. Чирикова А.Е. Психологические особенности личности российского предпринимателя. *Психологический журнал*. 1998; 19 (1): 62-74.
29. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: практ. рук. по психол. диагностике. СПб.: Речь; 2005.
30. Толочек В.А. Психология труда: монография. 2-е изд., доп. СПб.: Питер; 2017.

References

1. Ivanova E.M. Psychology of professional activity. [Psikhologiya professional'noy deyatel'nosti]. Moscow: Per Se; 2011. (in Russian)
2. Gurvich I.N. Social psychology of health. [Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya]. Saint-Petersburg; 1997. (in Russian)
3. Ananyev B.G. On the problems of modern humanism. [O problemakh sovremennogo chelovekozvaniya]. 2nd ed. Saint-Petersburg: Piter; 2001. (in Russian)
4. Markova A.K. Psychology of professionalism. [Psikhologiya professionalizma]. Moscow: Mezhdunarodnyy gumanitarnyy fond "Znanie"; 1996. (in Russian)
5. Vaskin A.A. Evaluation of managers: a training practical manual. [Otsenka menedzherov: Uchebno-prakticheskoe posobie]. Moscow: Kompaniya Sputnik +; 2000. (in Russian)
6. Vlach N.I. Features of the symptoms of burnout among representatives of "helping" professions. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya*. 2015; (8-3): 356-58. (in Russian)
7. Vlach N.I. Typology and phenomenology of subdepressive pre-nervic disorders in the syndrome of emotional burnout in representatives of "helping" professions. *Natsional'naya assotsiatsiya uchenykh*. 2014; (4-2): 166-69. (in Russian)
8. Mitina L.M. Personal and professional development of a per-

- son in the new socio-economic conditions. *Voprosy psikhologii*. 2009; (4): 28-38. (in Russian)
9. Symanyuk E.E. Strategies for professional self-preservation of the individual. *Mir psikhologii*. 2005; (1): 156-61. (in Russian)
 10. Trunov D.O. And again about "professional deformation". *Psikhologicheskaya gazeta*. 2004; (6): 32-4. (in Russian)
 11. Samoukina N.V. The art of managing the bank's staff. [Iskusstvo upravleniya personalom banka]. Moscow: OOO "Russkaya delovaya literatura"; 1997. (in Russian)
 12. Blaser A., Heim E., Ringer Ch., Thommen M. Problem-oriented psychotherapy. Integrative approach: transl. from German. [Problemno-orientirovannaya psikhoterapiya. Integrativnyy podkhod: perevod s nemetskogo]. Moscow: Klass; 1998. (in Russian)
 13. Vlach N.I. Prevention of neurotic and psychosomatic disorders in entrepreneurs. *Sibirskiy vestnik psikhologii i narkologii*. 2011; (1): 31-5. (in Russian)
 14. Vertogradova O.P. Possible approaches to the typology of depression. In: *Depression (psychopathology, pathogenesis): Proceedings of the Moscow Research Institute of Psychiatry*. Moscow; 1980: 9-16. (in Russian)
 15. Deurzen E. van. Existential counselling and psychotherapy in practice. [Prakticheskoe ekzistentsial'noe konsul'tirovanie i psikhoterapiya]. Rostov-na-Donu: Assotsiatsiya ekzistentsial'nogo konsul'tirovaniya; 2007. (in Russian)
 16. Akperov I.G., Maslikova Zh.V. Psychology of entrepreneurship: a training manual. [Psikhologiya predprinimatel'stva: uchebnoye posobiye]. Moscow: Finansy i statistika; 2003. (in Russian)
 17. Poznyakov V.P. Psychological relations of subjects of economic activity [Psikhologicheskiye otnosheniya sub'yektov ekonomicheskoy deyatel'nosti]. Moscow: Izd-vo IP RAN; 2000. (in Russian)
 18. Bedyńska S., Żolnierczyk-Zreda D. Stereotype threat as a determinant of burnout or work engagement. Mediating role of positive and negative emotions. *Int. J. Occup. Saf. Ergon.* 2015; 21 (1): 1-8.
 19. Seidler A., Thinschmidt M., Deckert S., Then F., Hegewald J., Nieuwenhuijsen K., Riedel-Heller S.G. The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – a systematic review. *J. Occup. Med. Toxicol.* 2014; 9: 1-10.
 20. Novozhilov A.E. Creative potential of entrepreneurship. *Izvestiya Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*. 2006; (45): 103-17. Available at: <http://hdl.handle.net/10995/23086> (in Russian)
 21. Shanin A.S., Shigabedinova G.M. Methods of dealing with emotional burnout. *Evrasiyskiy nauchnyy zhurnal*. 2015; (9): 158. (in Russian)
 22. Chilikin A.N. Socio-psychological foundations of entrepreneurship development in the real sector of the economy. [Sotsial'no-psikhologicheskiye osnovy razvitiya predprinimatel'stva v real'nom sektore ekonomiki]. Moscow; 2005. (in Russian)
 23. Kondrashova R.Yu. Stress management: tools for mastering the energy of stress. *Forum. Seriya: Gumanitarnye i ekonomicheskie nauki*. 2015; (2-5): 101-5. (in Russian)
 24. Kulikov L.V. Psycho-hygiene of the person: questions of psychological stability and psycho-prophylaxis: a training manual. [Psikhogigiyena lichnosti: voprosy psikhologicheskoy ustoychivosti i psikhoprofilaktiki: uchebnoye posobiye]. Saint-Petersburg: Piter; 2004. (in Russian)
 25. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and correction methods. [Psikhologiya stressa i metody korrektsii]. Saint-Petersburg: Piter; 2006. (in Russian)
 26. Aseev V.G., ed. Questions of psychology of labour and personality. [Voprosy psikhologii truda i lichnosti]. Irkutsk; 1972. (in Russian)
 27. Zeer E.F. Crises of professional formation of personality. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1997; 18 (6): 35-44. (in Russian)
 28. Chirikova A.E. Psychological features of the personality of a Russian entrepreneur. *Psikhologicheskii zhurnal*. 1998; 19 (1): 62-74. (in Russian)
 29. Batarshev A.V. Basic psychological properties and professional self-determination of a person: practical guideline on psychological diagnostics. [Bazovyye psikhologicheskiye svoystva i professional'noye samoopredeleniye lichnosti: prakticheskoye rukovodstvo po psikhologicheskoy diagnostike]. Saint-Petersburg: Rech'; 2005. (in Russian)
 30. Tolochek V.A. Psychology of labour: monograph. [Psikhologiya truda: monografiya]. 2nd ed., add. Saint-Petersburg: Piter; 2017. (in Russian)