

© 2023. Кудинов С. И., Седова И. В., Абушик А. С.

Особенности эмоционального выгорания педагогов



оригинальная статья

Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными показателями самоотношения

Кудинов Сергей Иванович
Российский университет дружбы народов
имени Патриса Лумумбы, Россия, Москва
<https://orcid.org/0000-0002-2117-6975>
Scopus Author ID: 15058961200
rudn.tgu@yandex.ru

Седова Ирина Викторовна
Тольяттинский государственный университет,
Россия, Тольятти
<https://orcid.org/0009-0004-7315-3240>

Абушик Артем Сергеевич
Тольяттинский государственный университет,
Россия, Тольятти

Поступила в редакцию 22.05.2023. Принята после рецензирования 24.07.2023. Принята в печать 24.07.2023.

Аннотация: Представлены результаты эмпирического исследования, характеризующие проявление эмоционального выгорания у учителей с разными показателями самоотношения. Актуальность исследования обусловлена значительным ростом эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов в современных условиях. Увеличение указанных деструкций в педагогической среде обусловлено целым рядом факторов: с одной стороны, повышением профессиональных требований к учителю со стороны государства и общества, к его психолого-педагогическим, дидактическим, методическим и цифровым компетенциям, а с другой – недостаточной социальной и материальной защищенностью, вследствие чего учителя вынуждены повышать профессиональную нагрузку, оставляя меньше времени на отдых, физическое и психоэмоциональное восстановление. Цель – исследование самоотношения как предпосылки формирования синдрома выгорания. Дизайн исследования осуществлялся с опорой на системные исследования в современной психологии; субъектно-деятельностный подход; концептуальные идеи и эмпирические результаты современных исследований эмоционального выгорания. В качестве респондентов выступили 237 учителей общеобразовательных школ в возрасте 32–40 лет (169 женщин и 68 мужчин). При выявлении показателей самоотношения использовались методика «Личностный дифференциал»; опросник В. Стефансона для изучения представлений о себе; тест-опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Пантлеева. Для исследования эмоционального выгорания применена методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко. В качестве дополнительной методики использовалась экспертная оценка для выявления показателей работоспособности педагогов. В результате проведения эмпирического исследования было установлено, что у педагогов с адекватно-позитивным самоотношением симптомы эмоционального выгорания менее выражены, а стадии зафиксированы на начальном этапе выгорания. При этом сохраняется высокая работоспособность, мотивация к выполнению профессионально-педагогических обязанностей, позитивная коммуникация с коллегами и учащимися. У учителей с негативно-окрашенным фоном самоотношения отмечаются выраженные симптомы выгорания и профессиональные деструкции, снижающие качество выполнения профессиональной деятельности. В данной группе респондентов отмечается повышенная конфликтность, сниженная мотивация, недочеты в работе, прокрастинация и др. Полученные данные позволяют адаптировать имеющиеся программы психологического сопровождения педагогов с учетом полученных данных, а также использовать в индивидуальном консультировании педагогов.

Ключевые слова: педагог, учитель, самоотношение, эмоциональное выгорание, симптомы, фазы, характеристики, показатели

Цитирование: Кудинов С. И., Седова И. В., Абушик А. С. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными показателями самоотношения. *СибСкрипт*. 2023. Т. 25. № 5. С. 687–695. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-687-695>

full article

Emotional Burnout in School Teachers with Different Self-Attitude Indicators

Sergey I. Kudinov

Peoples' Friendship University of Russia, Russia, Moscow

<https://orcid.org/0000-0002-2117-6975>

Scopus Author ID: 15058961200

rudn.tgu@yandex.ru

Irina V. Sedova

Togliatti State University, Russia, Togliatti

<https://orcid.org/0009-0004-7315-3240>

Artem S. Abushik

Togliatti State University, Russia, Togliatti

Received 22 May 2023. Accepted after peer review 24 Jul 2023. Accepted for publication 24 Jul 2023.

Abstract: This empirical study links emotional burnout with self-attitude. The contemporary pedagogical environment subjects school teachers to emotional burnout and professional deformation. On the one hand, the state and society have extremely high professional requirements for teachers, who strive to improve their psychological, pedagogical, didactic, methodological, and digital competencies. On the other hand, the social and financial insecurity forces school teachers to increase their workload at the expense of their physical and psycho-emotional recovery. The authors hypothesized that a particular self-attitude can trigger the burnout syndrome in teachers. They relied on the subject-activity approach to the emotional burnout syndrome to survey 237 secondary school teachers (169 women, 68 men; 32–40 y.o.). Their self-attitudes were identified by the personal differential method, W. Stephenson's Self-Image Test, and V. V. Stolin and S. R. Panteleev's Self-Attitude Test. The level of emotional burnout was measured using V. V. Boyko's Diagnostics of Emotional Burnout. An expert assessment served as an additional method to identify the performance indicators. The empirical research revealed that the teachers with an adequately positive self-attitude demonstrated fewer symptoms of emotional burnout, which stayed at an initial stage. They managed to maintain high standards of working capacity and professional motivation, as well as effective vertical and horizontal social communication. The teachers with a less positive self-attitude experienced severe symptoms of burnout and professional deformation, which affected their professional activities. They were confrontational and complained about low motivation, poor performance, procrastination, etc. The data obtained may help to improve psychological support programs and psychological counseling in schools.

Keywords: educator, teacher, self-attitude, emotional burnout, symptoms, phases, characteristics, indicators

Citation: Kudinov S. I., Sedova I. V., Abushik A. S. Emotional Burnout in School Teachers with Different Self-Attitude Indicators. *SibScript*, 2023, 25(5): 687–695. (In Russ.) <https://doi.org/10.21603/sibscript-2023-25-5-687-695>

Введение

Научный интерес к проблеме эмоционального выгорания в последние годы значительно актуализировался. Возросший всплеск исследований в данной области связан с трансформацией образовательной среды вследствие ее реформирования, изменением мировоззрения общества, ориентированного на получение качественного образования, с увеличением профессиональной нагрузки и возросшей ответственностью педагогов. Все перечисленное непосредственно или опосредованно способствует формированию данного синдрома.

История исследования данного вопроса берет начало в 1974 г. Американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг ввел понятие *синдром эмоционального выгорания* педагогов. Данное понятие происходит от термина *burnout*, который переводится как *сгорание* или *выгорание*. Автор провел исследование в группе респондентов помогающих профессий (учителя, социальные работники, врачи), у которых были диагностированы признаки выгорания [Freudenberger 1974].

В настоящее время проблеме выгорания посвящено достаточное количество исследований как в отечественной, так и зарубежной психологической науке. Значительный вклад в разработку данного вопроса внесли исследования [Бойко 2003; Водопьянова, Старченкова 2008; Давыдова 2018; Макарова 2003; Maslach et al. 2001]. Существующие работы раскрывают теоретико-методологические подходы к исследованию данного феномена, основные этапы развития синдрома, структурный механизм эмоционального выгорания, внешние и внутренние детерминанты развития деструкций, влияние синдрома на профессиональную деятельность и личностную сферу субъекта деятельности и ряд других аспектов.

Как показывает анализ научных исследований, в современной психологии сформировано несколько научных подходов, в рамках которых рассматриваются различные аспекты эмоционального выгорания субъекта деятельности. Наиболее известным является

экзистенциальный подход, разрабатываемый [Pines, Aronson 1988]. С позиций авторов, эмоциональному выгоранию подвержены в большей степени специалисты помогающих профессий с высоким уровнем притязаний. Представитель интерперсонального подхода К. Маслач основной причиной выгорания считает дисгармонию межличностных отношений между реципиентом и сотрудником [Maslach et al. 2001]. Сторонники организационного подхода основной предпосылкой выгорания и профессиональных деструкций сотрудников называют специфику профессиональной деятельности. В качестве основных факторов выделяют многозадачность трудовой деятельности, ограничение возможностей регулирования процесса деятельности, ограниченность межличностных контактов, сверхнагрузки, в том числе психоэмоциональные [Водопьянова, Старченкова 2008].

В качестве основных концептуальных идей эмоционального выгорания можно указать однофакторную модель, разработанную А. Пайнс и Е. Аронсон, ключевым фактором которой выступает истощение специалиста. Синдром проявляется в физическом, когнитивном и эмоциональном истощении при продолжительном нахождении в эмоционально перегруженной профессиональной среде [Pines, Aronson 1988]. В основе двухфакторной модели выгорания [Schaufeli, van Dierendonck 1993] основная роль в выгорании отводится деперсонализации и эмоциональному истощению [Чердымова и др. 2019]. С точки зрения авторов трехфакторной модели, ключевыми аспектами выгорания являются деперсонализация, эмоциональное истощение и редукция личных достижений [Maslach, Jackson 1981].

Согласно исследованиям В. В. Бойко, эмоциональное выгорание предстает как динамический процесс, развернутый во времени, и как защитный механизм на психотравмирующие и стрессовые ситуации с полным или фрагментарным нивелированием эмоций [Бойко 2003].

По мнению отдельных авторов, формирование синдрома выгорания осуществляется через ряд этапов. Так, Б. Перлман и Е. А. Хартман, анализируя данный синдром в контексте динамической модели, выделили четыре этапа в его формировании. На 1 этапе отмечается усиление напряженности вследствие расхождения предъявляемых требований к специалисту и уровнем его профессиональных компетенций. 2 этап характеризуется выраженными ощущениями от переживания стресса. 3 этап обуславливается изменением и непродуктивным проявлением аффективных, поведенческих, когнитивных и физиологических паттернов. На последнем этапе фиксируется хронический психоэмоциональный стресс [Perlman, Hartman 1982].

С позиций М. Буриша формирование синдрома выгорания осуществляется в шесть этапов. На 1 этапе отмечается повышенная у субъекта активность исключительно в профессиональной деятельности, что влечет за собой утомляемость, усталость, нарушение жизненного ритма. На 2 этапе происходит разрушение межличностных связей с коллегами и близкими, на 3 этапе проявляются аффективные эмоциональные реакции в профессиональной среде, на 4 этапе фиксируется деструктивное поведение в формате ригидности мышления, снижения мотивации, трансформации ценностей и т. д. На 5 этапе фиксируются отдельные психосоматические реакции и снижение защитных механизмов, и на последнем этапе отмечается потеря жизненных установок, утрата смысла жизни, беспомощность [Burisch 1984].

При рассмотрении симптоматики выгорания разные авторы выделяют целый спектр разноуровневых симптомов. Так, Г. А. Макарова выделяет несколько групп таких симптомов. В первую группу входят физиологические симптомы, отвечающие за нормализацию процессов жизнедеятельности и здоровье человека. Вторую группу представляют эмоциональные симптомы, выражающиеся в превалировании негативного психоэмоционального состояния человека. Третья группа включает конативные симптомы, проявляющиеся в импульсивности поведения, ригидности, апатии и усталости. Четвертую группу симптомов составляют когнитивно-личностные деформации, последнюю группу представляют социальные симптомы, проявляющиеся в самоизоляции субъекта от общества [Макарова 2003].

Согласно ряду исследований, на формирование симптомов выгорания оказывают влияние личностные ресурсы субъекта, включающие четыре группы: физиологические, психологические, социальные и духовные. В качестве препятствующих развитию данного синдрома авторы указывают здоровый образ жизни, выраженную саморегуляцию в борьбе со стрессом и позитивный психоэмоциональный настрой [Евстафьева и др. 2016; Матюшкина и др. 2020].

В то же время в современных исследованиях в качестве основных причин развития синдрома эмоционального выгорания указываются преимущественно профессиональные факторы, к числу которых относят утрату престижа данной профессии, высокую ответственность, большое количество документации, частые проверки, значительные эмоциональные нагрузки [Карягина и др. 2017; Рыбина и др. 2022; Bianchi et al. 2014]. В статье И. А. Лапиной на основе анализа ранее проведенных исследований данного феномена охарактеризованы основные профессиональные и личностные предпосылки выгорания, представлено описание симптомов этого процесса [Лапина 2016].

Особая роль при формировании эмоционального выгорания отводится индивидуальным особенностям субъекта, его эмоциональному состоянию и, безусловно, специфике профессиональной деятельности специалиста [Илюхин 2020; Кошкарлова 2023; Медведская, Шерягина 2017; Трунов 1998; Ahola et al. 2014]. Пусковым механизмом данного синдрома выступают иррациональность и слабая организованность специалиста, проявляющаяся в нерациональной растрате собственных усилий, что влечет за собой повышенную утомляемость, апатию, разочарование и безразличие.

При исследовании эмоционального выгорания педагогов значительный пласт работ посвящен выявлению внешних и внутренних причин развития синдрома [Богданова 2012; Вачков, Савенкова 2019; Давыдова 2018; Евстафьева и др. 2016; Камаревцева 2014; Караваева и др. 2019; Ключевская 2022; Кудинов и др. 2016; 2022; Кухтенко 2016; Седова 2014; Хазиева 2022]. В указанных исследованиях в качестве ведущих предпосылок формирования синдрома указываются как отдельные качества личности педагога (повышенная тревожность, ответственность, низкая стрессоустойчивость, слабая социальная защищенность и т. д.), так и системные составляющие (личностные ресурсы, успешность самореализации, профессионализм и др.). Значительная часть исследователей в развитии эмоциональных деструкций особую роль отводят индивидуально-личностным конструктам. Необходимо отметить, что при этом есть определенное понимание относительно влияния индивидуальных характеристик, таких как свойства нервной системы и свойства темперамента. Что касается личностных ресурсов, то здесь существуют определенные вопросы относительно того, какие качества в той или иной степени способны выступать предпосылками к развитию рассматриваемого синдрома. В данном контексте исследование самоотношения как предпосылки формирования синдрома выгорания представляет определенный научный интерес.

Методы и материалы

Респондентами выступили 237 учителей общеобразовательных школ в возрасте 32–40 лет (169 женщин и 68 мужчин). Стаж педагогической деятельности – от 10 до 20 лет. На завершающей стадии исследования выборка составила 123 респондента. В ходе проведения эмпирического исследования были проанализированы полученные данные по показателям самоотношения. В результате первичной обработки материала было выделено две группы испытуемых. В первую группу были включены 68 педагогов с доминированием позитивного самоотношения, общительных, независимых, способных к преодолению трудностей и принятию борьбы.

В данную группу вошли респонденты преимущественно с адекватной и несколько завышенной самооценкой. Вторую группу составили 55 респондентов с негативным самоотношением и неадекватно заниженной самооценкой, а также с такими характеристиками, как зависимость от других, необщительность и избегание борьбы. Необходимо отметить, что формирование указанных групп осуществлялось с учетом стажа работы, который в среднем составил 15,4 года в обеих группах. Оставшиеся респонденты в количестве 114 человек были исключены из дальнейшего исследования по причине слабо выраженной дифференциации показателей самоотношения и значительного разброса стажа работы.

При исследовании самоотношения использовалась методика «Личностный дифференциал» в адаптации сотрудников психоневрологического института им. В. М. Бехтерева [Личностный дифференциал 1983]. Методика позволяет оценить определенные свойства личности, особенности самосознания и межличностные отношения субъекта на основе субъективной оценки. Опросник В. Стефансона для изучения представлений о себе позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы [Stephenson 1953]. В качестве основной методики использовался тест-опросник самоотношения В. В. Столина и С. Р. Панталева [Панталева, Столин 1988]. При изучении показателей эмоционального выгорания использовалась методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко [Бойко 2004]. Математико-статистический анализ включал методы описательной статистики; сравнительный анализ t-критерий Стьюдента; статистическая обработка данных проводилась с использованием программы SPSS 19.0 for Windows.

Результаты

С целью определения статистически значимых различий показателей самоотношения в выделенных группах респондентов был проведен сравнительный анализ t-критерия Стьюдента (табл. 1). Анализ зафиксировал по большинству характеристик различия на высоком уровне значимости в указанных группах.

У педагогов с позитивным самоотношением отмечается уверенность в своих возможностях, выраженный самоконтроль, организованность своей жизнедеятельности, размеренность в делах, последовательность в поступках, принятие себя со своими ценностями, интересами и увлечениями как целостной позитивной личности, благоприятное ожидаемое отношение от коллег и других участников взаимодействия. Респонденты данной группы общительны, проявляют гибкость

в коммуникации, адекватно воспринимают невербальные проявления своих партнеров по общению, способны контролировать эмоции, находить нужную тональность в процессе межличностного диалога. Внешне они демонстрируют независимость, в сложных жизненных ситуациях рассчитывают преимущественно на свой внутренний потенциал, волевые и когнитивные ресурсы. При необходимости проявляют готовность к отстаиванию своей позиции, легко идут на противостояние с оппонентами. Оценивают себя исключительно положительно в разных аспектах жизнедеятельности.

Содержательный анализ ключевых характеристик самоотношения педагогов из группы с негативным самооцениванием показывает, что у них доминирует заниженная самооценка, склонность к самообвинению, сомнения в выборе решений, недоверие к себе и окружающим. Они практически всегда проявляют неуверенность в сложных ситуациях, когда требуется принять однозначное решение. Плохо контролируют эмоции, часто раздражительны, тревожны, не уверены в себе и своих возможностях. Не всегда последовательны в своих действиях, слабо организованы. Ограничивают круг контактов исключительно выполнением

профессиональных задач, испытывают трудности. Ориентируются на мнение большинства, не готовы отстаивать свою позицию, даже если она идет вразрез с другими. Недоценивают свой профессиональный и личностный ресурс.

На очередном этапе эмпирического исследования у респондентов были выявлены особенности эмоционального выгорания (табл. 2). Результаты сравнительного анализа свидетельствуют о существенных различиях как в проявлении отдельных симптомов выгорания, так и в выраженности фаз у педагогов с разными показателями самоотношения. По таким симптомам, как неудовлетворенность собой, загнанность в клетку, тревога и депрессия, уровень значимости достигает $p < 0,001$ с доминированием показателей у педагогов с негативным самоотношением. В группе учителей с позитивным самоотношением в первой фазе только один симптом (переживание психотравмирующих обстоятельств) находится в стадии формирования, три других не сложились. В группе педагогов с негативным самоотношением в указанной фазе симптом *тревога и депрессия* находится в стадии формирования, тогда как оставшиеся три полностью сформировались.

Табл. 1. Статистическая оценка различий показателей с позитивным и негативным самоотношением у педагогов, $n = 123$

Tab. 1. Positive and negative self-attitude in teachers, $n = 123$

Переменные самоотношения	Самоотношение		Различие	t-критерий	p
	Позитивное (n = 68)	Негативное (n = 55)			
Открытость	10,2	6,4	4,2	2,12	< 0,05
Самоуверенность	12,1	5,1	7,0	4,69	< 0,001
Саморуководство	11,5	9,7	1,8	1,16	не значим
Зеркальное Я	9,8	7,4	2,4	1,39	не значим
Самоценность	13,2	8,6	4,6	3,12	< 0,01
Самопринятие	10,4	9,8	0,6	0,97	не значим
Самопривязанность	8,3	4,7	3,6	2,47	< 0,05
Конфликтность	6,2	9,6	3,4	2,23	< 0,05
Самообвинение	5,1	8,8	3,7	2,41	< 0,05
Оценка	20,2	15,3	4,9	3,88	< 0,001
Сила	11,6	7,8	3,8	3,02	< 0,01
Активность	12,4	8,1	4,3	3,32	< 0,01
Независимость	6,5	4,7	1,8	0,31	не значим
Общительность	9,4	7,2	2,2	1,56	не значим
Принятие борьбы	9,8	5,1	4,7	3,07	< 0,01

Табл. 2. Выраженность симптомов эмоционального выгорания у педагогов с позитивным и негативным самоотношением, n = 123

Tab. 2. Severity of emotional burnout in teachers with positive and negative self-attitude, n = 123

Симптомы эмоционального выгорания	Самоотношение		Различие	t-критерий	p
	Позитивное (n = 68)	Негативное (n = 55)			
Фаза напряжения					
Переживание психотравмирующих обстоятельств	14	16	2	1,17	не значим
Неудовлетворенность собой	8	21	13	5,13	< 0,001
Загнанность в клетку	9	17	8	4,76	< 0,001
Тревога и депрессия	5	14	9	4,81	< 0,001
Фаза резистенции					
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	6	10	4	2,07	< 0,05
Эмоционально-нравственная дезориентация	8	11	3	1,82	не значим
Расширение сферы экономии эмоций	10	18	8	5,02	< 0,001
Редукция профессиональных обязанностей	12	17	5	2,31	< 0,05
Фаза истощения					
Эмоциональный дефицит	8	11	3	1,91	не значим
Эмоциональная отстраненность	7	14	7	4,19	< 0,001
Личностная отстраненность (деперсонализация)	7	11	4	2,18	< 0,05
Психосоматические и психовегетативные нарушения	8	9	1	0,89	не значим

Выраженность сформированных симптомов указывает, что в группе данных респондентов фаза напряжения полностью сформирована, из чего следует, что учителя с негативным самоотношением более остро реагируют на стрессы, конфликты, неудачи в работе или коммуникации. Они не удовлетворены своими личностными качествами, профессиональными компетенциями, своим положением в социуме. Ощущают, что многое не успевают, постоянно загружены работой, не занимаются спортом, физкультурой, восстановлением здоровья и т. д., практически не уделяют время своему личностному и профессиональному развитию, часто испытывают тревогу и депрессию.

В фазе резистенции статистически значимые различия обнаружены по трем симптомам: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. Перечисленные симптомы доминируют у педагогов с негативным самоотношением. Если первые два симптома находятся в стадии формирования, то оставшиеся два уже сложились. Фаза находится в стадии формирования. В целом можно отметить, что педагоги с негативным самоотношением чаще, чем их коллеги, неадекватно эмоционально реагируют

на нестандартные или травмирующие ситуации. Обнаруживают неспособность контролировать свои эмоции в рамках морально-нравственных норм, проявляют эмоциональную черствость, безразличие и стремятся ограничить себя от широкого круга профессиональных задач, упростить выполнение функциональных обязанностей.

У учителей с позитивным самоотношением в данной фазе только два симптома находятся в стадии формирования: расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. По всей видимости, стаж педагогической деятельности оказывает определенное влияние на эмоциональную и личностную сферу педагогов.

И наконец, в третьей фазе статистически значимые различия зафиксированы по таким симптомам, как эмоциональная и личностная отстраненность. Причем выраженность указанных симптомов также доминирует у учителей с негативным самоотношением. Три симптома из четырех находятся в стадии формирования. Только один из них (психосоматические и психовегетативные нарушения) определен в пределах нормы. У педагогов с позитивным самоотношением все симптомы данной фазы находятся в пределах нормы.

Заключение

Результаты эмпирического исследования позволили выявить отличительные особенности в специфике формирования симптомов эмоционального выгорания у учителей с разными показателями самоотношения. Чем ярче проявляется негативное самоотношение у педагогов, тем быстрее формируются симптомы эмоционального выгорания. Позитивное самоотношение является сдерживающим фактором данного негативного процесса. Показатель самоотношения в этом случае выступает определенным регулятором насыщенности жизненного пространства педагогов, поддерживающим выраженный интерес к разным сферам жизнедеятельности личности.

Конфликт интересов: Авторы заявили об отсутствии потенциальных конфликтов интересов в отношении исследования, авторства и / или публикации данной статьи.

Conflict of interests: The authors declared no potential conflict of interests regarding the research, authorship, and / or publication of this article.

Критерии авторства: С. И. Кудинов – анализ разработанности проблемы, разработка плана эмпирического исследования, определение методологии исследования, качественный анализ результатов эмпирического исследования. И. В. Седова – формирование выборки респондентов, проведение эмпирического исследования, математическая обработка результатов эмпирики. А. С. Абушик – проведение эмпирического исследования. **Contribution:** S. I. Kudinov reviewed available publications, developed the research plan, designed the research methodology, and performed the qualitative analysis of the empirical results. I. V. Sedova was responsible for the sampling, empirical research, and mathematical processing. A. S. Abushik conducted the empirical research.

Литература / References

- Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Речь, 2003. 87 с. [Boyko V. V. *Emotional burnout in professional communication*. St. Petersburg: Rech, 2003, 87. (In Russ.)]
- Бойко В. В. Энергия эмоций. 2-е изд, доп. и перераб. М.: Питер, 2004. 473 с. [Boyko V. V. *The energy of emotions*. 2nd ed. Moscow: Piter, 2004, 469. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/qxhuiz>
- Богданова О. А. Роль деформации социального статуса учителя в динамике синдрома профессионального выгорания. *Историческая и социально-образовательная мысль*. 2012. № 6. С. 171–173. [Bogdanova O. A. The role of deformation of social status of teachers in the dynamics of professional burnout syndrome. *Historical and Social-Educational Idea*, 2012, (6): 171–173. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/pqkvjx>
- Вачков И. В., Савенкова М. А. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий. *Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология»*. 2019. № 3. С. 84–95. [Vachkov I. V., Savenkova M. A. Features of emotional burnout of teachers with different types of coping strategies. *Vestnik MGPU. Series "Pedagogy and psychology"*, 2019, (3): 84–95. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25688/2076-9121.2019.49.3.07>
- Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с. [Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. *Burnout syndrome: diagnosis and prevention*. 2nd ed. St. Petersburg: Piter, 2008, 336. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/qxsisv>
- Давыдова Н. И. Взаимосвязь копинг-стратегий и профессиональной деформации педагогов. *Психолого-педагогические исследования в современном образовании: Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 19–20 апреля 2018 г.)* М.: РУДН, 2018. С. 346–351. [Davydova N. I. The relationship of coping strategies and professional deformation of teachers. *Psychological and pedagogical research in modern education: Proc. Intern. Sci.-Prac. Conf., Moscow, 19–20 Apr 2018*. Moscow: RUDN University, 2018, 346–351. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/bizyxc>
- Евстафьева С. А., Попогребская И. В., Немахова Е. В., Амитина О. В., Володина Т. В., Котова И. Е., Станкевич А. В., Чуева Л. М., Кушнерёва Г. Ю. Эмоциональное выгорание педагога. *Педагогическое мастерство: VIII Междунар. науч. конф. (Москва, 20–23 июня 2016 г.)* М.: Буки-Веди, 2016. С. 84–86. [Evstafieva S. A., Popogrebskaya I. V., Nemakhova E. V., Amitina O. V., Volodina T. V., Kotova I. E., Stankevich A. V., Chueva L. M., Kushnereva G. Yu. Emotional burnout in teachers. *Pedagogical excellence: Proc. VIII Intern. Sci. Conf., Moscow, 20–23 Jun 2016*. Moscow: Buki-Vedi, 2016, 84–86. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/wcvcah>
- Илюхин А. Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников. *Психолого-педагогический журнал Гаудеамус*. 2020. Т. 19. № 4. С. 106–113. [Ilyukhin A. G. Factors of emotional burnout in the educational activities of high school students. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2020, 19(4): 106–113. (In Russ.)] [https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-4\(46\)-106-113](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2020-19-4(46)-106-113)

- Камаревцева И. В. Динамика устойчивости к синдрому эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования в процессе профилактической работы. *Российский психологический журнал*. 2014. Т. 11. № 2. С. 51–60. [Kamarevtseva I. V. The dynamics of tolerance to the emotional burnout syndrome among teachers of the special education system in the process of preventive work. *Russian Psychological Journal*, 2014, 11(2): 51–60. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/smgjtjp>
- Караваева Т. А., Кухтенко Ю. А., Макаров В. В., Яковлев А. В. Взаимосвязь уровня нервно-психической устойчивости и распространенности синдрома выгорания у специалистов в области психического здоровья. *Наркология*. 2019. Т. 18. № 8. С. 60–68. [Karavaeva T. A., Kukhtenko Y. A., Makarov V. V., Yakovlev A. V. The relationship of the level of nervously mental stability and prevalence of the syndrome of burnout at specialists in the field of mental health. *Narcology*, 2019, 18(8): 60–68. (In Russ.)] <https://doi.org/10.25557/1682-8313.2019.08.60-68>
- Карягина Т. Д., Кухтова Н. В., Олифиревич Н. И., Шермазанян Л. Г. Профессионализация эмпатии и предикторы выгорания помогающих специалистов. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 2. С. 39–58. [Karyagina T. D., Kukhtova N. V., Olifirovich N. I., Shermazanyan L. G. Professionalization of empathy and predictors of helping professional' burnout. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2017, 25(2): 39–58. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250203>
- Ключевская И. С. Проблема профессионального выгорания сотрудников организаций в современных условиях. *Вестник Академии управления и производства*. 2022. № 4. С. 233–242. [Klyuchevskaya I. S. The problem of professional burnout of employees of organizations in modern conditions. *Vestnik Akademii upravleniia i proizvodstva*, 2022, (4): 233–242. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/cogsjq>
- Кошкарлова Н. И. Особенности выраженности синдрома эмоционального выгорания и копинг-стратегий юношей и девушек г. Тюмени. *Современные вопросы биомедицины*. 2023. Т. 7. № 1. [Koshkarova N. I. Features of the severity of the emotional burnout syndrome and coping strategies of boys and girls in Tyumen. *Modern issues of biomedicine*, 2023, 7(1). (In Russ.)] https://doi.org/10.51871/2588-0500_2023_07_01_13
- Кудинов С. И., Кудинов С. С., Давыдова Н. И. Профессиональная самореализация педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания. М.: Перо, 2022. 222 с. [Kudinov S. I., Kudinov S. S., Davydova N. I. *Professional self-realization of teachers with emotional burnout*. Moscow: Pero, 2022, 222. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/ikjxoq>
- Кудинов С. И., Кудинов С. С., Седова И. В. Роль ответственности в эмоциональном выгорании учителей на начальном этапе профессионализации. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2016. № 1. С. 26–41. [Kudinov S. I., Kudinov S. S., Sedova I. V. Role of responsibility in emotional burnout of teachers at initial stage of professionalization. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2016, (1): 26–41. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/vsapup>
- Кухтенко Ю. А. Коррекция эмоционального (профессионального) «выгорания» у врачей, занятых в сфере психического здоровья. *Психическое здоровье*. 2016. Т. 14. № 7. С. 67–72. [Kukhtenko Y. A. Correction of emotional (professional) "burnout syndrome" among physicians working in the field of mental health. *Psikhicheskoe zdorovie*, 2016, 14(7): 67–72. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/wgieef>
- Лапина И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия. *Молодой ученый*. 2016. № 29. С. 331–334. [Larina I. A. Emotional burnout: causes and consequences. *Molodoi uchenyi*, 2016, (29): 331–334. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/xiffn>
- Личностный дифференциал, сост. Е. Ф. Бажин, А. М. Эткинд. Л.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 1983. 24 с. [*Personal differential*, comps. Bazhin E. F., Etkind A. M. Leningrad: NRPNI named after V. M. Bekhterev, 1983, 24. (In Russ.)]
- Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания. *Психотерапия*. 2003. № 11. С. 2–11. [Makarova G. A. Emotional burnout syndrome. *Psikhoterapiia*, 2003, (11): 2–11. (In Russ.)]
- Матюшкина Е. Я., Рой А. П., Рахманина А. А., Холмогорова А. Б. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников. *Современная зарубежная психология*. 2020. Т. 9. № 1. С. 39–49. [Matyushkina E. Ya., Roy A. P., A. A. Rakhmanina, Kholmogorova A. B. Professional stress and burnout among healthcare professionals. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 2020, 9(1): 39–49. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090104>
- Медведская Е. И., Шерягина Е. В. Особенности эмпатии и профессионального выгорания белорусских и российских педагогов. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 2. С. 59–74. [Medvedskaya E. I., Sheryagina E. V. Empathy and professional burnout of Russian and Belarusian teachers. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2017, 25(2): 59–74. (In Russ.)] <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250204>

- Пантеев С. Р., Столин В. В. Тест-опросник самоотношения. Практикум по психодиагностике. *Психодиагностические материалы*, ред. А. А. Бодалев. М.: МГУ, 1988. С. 123–130. [Pantileev S. R., Stolin V. V. Test-questionnaire of self-attitude. *Workshop on psychodiagnostics. Psychodiagnostic materials*, ed. Bodalev A. A. Moscow: MSU, 1988, 123–130. (In Russ.)]
- Рыбина Е. А., Торопова А. И., Семененко А. И., Ротанова В. А., Куденкова Н. А. Эмоциональное выгорание современного педагога: причины и стадии. *Психология, социология и педагогика*. 2022. № 1. [Rybina E. A., Toropova A. I., Semenenko A. I., Rotanova V. A., Kudenkova N. A. Emotional burnout in a modern teacher: causes and stages. *Psikhologiya, sotsiologiya i pedagogika*, 2022, (1). (In Russ.)] URL: <https://psychology.snauka.ru/2022/07/8668> (accessed 20 Apr 2023). <https://elibrary.ru/ruipfy>
- Седова И. В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*. 2014. № 1. С. 72–76. [Sedova I. V. Psychological factors of emotional burning out of teachers. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 2014, (1): 72–76. (In Russ.)] <https://elibrary.ru/rxwggqz>
- Трунов Д. Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме. *Журнал практического психолога*. 1998. № 8. С. 84–89. [Trunov D. G. "Combustion syndrome": a positive approach to the problem. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 1989, (8): 84–89. (In Russ.)]
- Хазиева Э. Д. Проблема эмоционального выгорания у педагогов. *Academic research in educational sciences*. 2022. Т. 3. № 2. С. 848–856. [Khazieva E. D. The problem of emotional burnout of teachers. *Academic research in educational sciences*, 2022, (8): 848–856. (In Russ.)]
- Чердымова Е. И., Чернышова Е. Л., Мачнев В. Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста. Самара: Самарский ун-т, 2019. 124 с. [Cherdymova E. I., Chernyshova E. L., Machnev V. Ya. *The syndrome of emotional burnout in a specialist*. Samara: Samara University, 2019, 124. (In Russ.)] <https://www.elibrary.ru/vumupt>
- Ahola K., Hakanen J., Perhoniemi R., Mutanen P. Relationship between burnout and depressive symptoms: A study using the person-centred approach. *Burnout Research*, 2014, 1(1): 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.03.003>
- Bianchi R., Truchot D., Laurent E., Brisson R., Schonfeld I. S. Is burnout solely job related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2014, 55(4): 357–361. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Burisch M. Approaches to personality inventory construction: A comparison of merits. *American Psychologist*, 1984, 39(3): 214–227. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.39.3.214>
- Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, 30(1): 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 1981, 2(2): 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52: 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 1982, 35(4): 283–305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. NY: Free Press, 1988, 257.
- Schaufeli W. B., van Dierendonck D. The construct validity of two burnout measures. *Journal of Organizational Behavior*, 1993, 14(7): 631–647.
- Stephenson W. *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. Chicago: University of Chicago Press, 1953, 376.