
Развитие региональных практик психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

Development of Regional Psychological Support Practices in Education and Social Sphere

Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения

Мурафа С.В.

Российская академия образования (РАО); Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4819-660X>, e-mail: murafa.svetlana@gmail.com

Баркова Н.Н.

Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6498-0388>, e-mail: barknat@yandex.ru

Карпенко А.В.

Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5961-1238>, e-mail: karpenkoa1512@mail.ru

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания преподавателей высшей школы, которая является следствием постоянного воздействия стрессогенных факторов и имеет негативные последствия, влияющие на физическое состояние преподавателя, психологическую и эмоциональную сферу. Приведены результаты исследования среди учителей, которые выделили несколько доминирующих мотивов при возникновении эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: социальная оценка учителя (49%), ролевые конфликты (48%), высокая ответственность за выполнение своих профессиональных функций (48%), отсутствие мотивированности среди учеников (47%), склонность к эмоциональной сдержанности (47%), сверхурочная работа и высокая продолжительность рабочего дня (44%), интенсивное переживание обстоятельств своей профессиональной деятельности (44%). Также представлены результаты практической работы на стратегической сессии по проблеме эмоционального выгорания преподавателей высшей школы, проанализированы проблемы и обозначены конструктивные пути решения: от профилактических мероприятий до оптимизации условий труда преподавателя высшей школы, которые способны оказать благотворное влияние как на внешние, так и на личные факторы эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: преподаватели, учителя, высшая школа, образование, эмоциональное выгорание, стратегическая сессия, Российская академия образования.

Благодарности: авторы благодарят Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования за проведение

по актуальной тематике мероприятия для преподавателей высшей школы: стратегической сессии «Профилактика эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и снижение рисков соматизации специалистов психологических служб».

Для цитаты: Мурафа С.В., Баркова Н.Н., Карпенко А.В. Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2024. Том 21. № 2–3. С. 104–114. DOI:10.17759/bpre.2024210213

Problems of Emotional Burnout of Higher School Teachers and Practical Ways to Solve Them

Svetlana V. Murafa

Russian Academy of Education; Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4819-660X>, e-mail: murafa.svetlana@gmail.com

Natalia N. Barkova

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6498-0388>, e-mail: barknat@yandex.ru

Alla V. Karpenko

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5961-1238>, e-mail: karpenkoa1512@mail.ru

The article considers the problem of emotional burnout of teachers of higher school, which is a consequence of the constant influence of stressors, and has negative consequences that affect his physical, psychological and emotional sphere of personality. The data on the results of a study among teachers who identified several dominant motives in the occurrence of emotional burnout in professional activity: social assessment of the teacher (49%), role conflicts (48%), high responsibility for the performance of their professional functions (48%), lack of motivation among students (47%), a tendency to emotional restraint (47%), overtime and long hours (44%), intense experience of the circumstances of their professional activities (44%). Also, the results of practical work at a strategic session on the problem of emotional burnout of higher school teachers are presented, problems are analyzed and constructive solutions are outlined: from preventive measures to optimizing the working conditions of a teacher in higher school, which can have a beneficial effect on both external and personal factors of emotional burnout in professional activity.

Keywords: teachers, pedagogues, high school, education, emotional burnout, strategic session, Russian Academy of Education.

Acknowledgements: the authors thank the Federal Resource Center for Psychological Services in the Higher Education System of the Russian Academy of Education for holding an event on relevant topics for higher school teachers: a strategic session “Prevention of emotional burnout of higher school teachers and reducing the risks of somatization of psychological services specialists.”

For citation: Murafa S.V., Barkova N.N., Karpenko A.V. Problems of Emotional Burnout of Higher School Teachers and Practical Ways to Solve Them. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2024. Vol. 21, no. 2–3, pp. 104–114. DOI:10.17759/bppe.2024210213 (In Russ.).

Введение

Проблема эмоционального выгорания привлекла к себе внимание еще в начале XX века [21; 24]. Чуть позже появился термин “burnout”, который переводится как «выгорание» или «сгорание». Исследователи заметили схожую негативную симптоматику, которая развивалась у людей, профессионально связанных с постоянным общением, необходимо тесным взаимодействием с другими людьми. В их числе — воспитатели ДОУ, учителя школ и педагоги образовательных организаций высшего образования. Казалось бы, увлеченные своей деятельностью профессионалы, часто добившиеся значительных успехов, они неожиданно начинали терять интерес к работе, вступать в конфликты, самоустраиваться от решения насущных проблем. У некоторых из них состояние значительно усугублялось, развивались невротические расстройства. Исследователями было установлено, что причиной таких изменений у педагогов являлись долгие стрессовые ситуации, возникающие в рамках их профессиональной деятельности.

По мнению Д. Гринберга [6], «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться следующими симптомами: учащением жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки, ухудшением чувства юмора и др. С другой стороны, отмечается, что синдром выгорания в определенной степени является защитным механизмом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Однако данное утверждение справедливо лишь в том случае, когда речь идет о самом начале формирования этого состояния. На более поздних стадиях выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими.

По результатам исследования, проведенного в 2022 г. среди учителей московских школ (204 чел.), были выделены следующие доминирующие факторы, вызывающие синдром эмоционального выгорания: социальная оценка учителя (49%), ролевые конфликты (48%), высокая ответственность за выполнение своих профессиональных функций (48%), отсутствие мотивированности среди учеников (47%), склонность к эмоциональной сдержанности (47%), сверхурочная работа и высокая продолжительность рабочего дня (44%), интенсивное переживание обстоятельств своей профессиональной деятельности (44%).

Среди доминирующих личностных факторов: высокая личная ответственность (перфекционизм) — 67%, а также идеализация и мечтательность (жертвенность, эмпатия) — 56% [11].

Стремление учителя к совершенству и безупречности образовательного процесса требует много усилий, затрат большого количества энергии, что активно ведет к формированию синдрома эмоционального выгорания. Также, обладая такой личностной особенностью и не получая безупречного результата, учитель обычно находится в состоянии стресса, что также формирует этот синдром. В числе негативных факторов, вызывающих синдром эмоционального выгорания, учителя выделили постоянное переутомление и перенапряжение.

Педагогическая деятельность изначально предполагает значительную эмоциональную нагрузку в связи с большим количеством социальных контактов и большой ответственностью. Педагог-воспитатель не может ограничиться сугубо образовательной задачей проведения урока по дисциплине, практического занятия, чтения лекции. Современные требования к представителям этой профессии включают необходимость осуществления личностного подхода к обучающимся,

многостороннюю помощь в развитии, воспитательную поддержку, сотрудничество с семьей воспитанника, осуществление коррекционной работы и т. д. Без эмпатии и перцепции со стороны педагога реализация этих требований невозможна.

Таким образом, неизбежная высокая эмоциональная загруженность достаточно быстро может приводить к выгоранию. Проблема усугубляется тем, что современных учителей не учат справляться с подобной перегрузкой, у них отсутствуют умения и навыки психологической самопомощи, выявления возможных внешних и внутренних ресурсов эмоционального восстановления. Этот факт вызывает удивление, так как противоречит тому вниманию, которое уделяется данной теме педагогами-исследователями, социологами, психологами.

Проблематика исследования

В настоящий момент исследования профессионального и эмоционального выгорания широко представлены как в зарубежной науке: S. Jackson, E. Aronson, A. Pines, S. Walker, M. Cole, C. Maslach, M.P. Leiter, S.L Cordes и др. [22; 27; 26; 28; 30], так и в отечественной практике: В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Л.И. Ларенцова, Е.С. Старченкова и др. [2–5; 7; 8; 13; 14; 19].

Исследования Н.А. Аминова [1], Л.Г. Федоренко [18] доказали, что через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «сгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Между тем, возраст эмоционального профессионального выгорания заметно молодеет. Исследователи выгорания [7; 8] показывают, что работники социальной сферы начинают испытывать данный симптом через 2–4 года после начала работы. Склонность более молодых по возрасту к выгоранию часто объясняется эмоциональным шоком, который они испытывают при столкновении с реальной действительностью, не соответствующей их ожиданиям [12]. Содействуют быстрому возникновению выгорания неподготовленность к непосредственному глубокому контакту с учениками, острота проблем и необходимость обоснованного принятия решений в сложных воспитательных ситуациях. Ускоренный темп жизни, серьезные социальные, политические, экономические, технические изменения, происходящие в мире и обществе за короткий период времени, заметно разделяют поколения. Даже разница в 5–7 лет между учащимися и молодыми учителя сказывается на их непростых взаимоотношениях.

Еще в 1981 году была опубликована работа американских психологов, в которой возможность проявлений синдрома психического выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий [27; 28]. В соответствии с их подходом синдром «психического выгорания» представляет собой сочетание эмоционального истощения, деперсонализации и редуцирования личных достижений. В настоящее время существует единая точка зрения на сущность профессионального выгорания и его структуру. Согласно современным представлениям, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы [16; 26; 27; 29].

Существуют внешние и внутренние факторы и причины этого явления. Н.Ж. Freudenberger [24] отмечал, что выгорание возникает под влиянием стресса, который связан с исполнением профессиональных обязанностей. Особенно чувствительны к профессиональному стрессу педагоги с заниженной самооценкой. Неудачи в работе, критика коллег и руководства или недооценка их достижений, которые воспринимаются окружающими только как случайный успех, может психологически сильно травмировать личность [10; 11]. Результатом этого становятся депрессивные переживания, пересмотр профессиональных установок, даже уход из профессии или развитие трудоголизма вплоть до высшей степени профессионального перфекционизма. Лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе, также наиболее подвержены выгоранию. В их представлении настоящий специалист — это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и личной жизнью [20].

Другой пример: интровертные личности также тяжело справляются с социальными контактами, сопровождающими педагогическую деятельность. Постоянная необходимость «открываться», активно сотрудничать, заинтересованно взаимодействовать с учащимися, коллегами, родителями — повышает тревожность, а при негативном сценарии приводит к срывам, психосоматическим заболеваниям. Этот внутренний фактор можно рассматривать как сильнейший провокатор эмоционального выгорания, и в целом такому типу личности очень сложно реализовать себя как педагога.

Как отмечают некоторые исследователи, важным фактором эмоционального выгорания может оказаться ролевая неопределенность [15], а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы (отсутствует интеграция усилий, но присутствует конкуренция [20]). При этом осознание и устранение этого фактора приводит к нормализации ситуации в педагогическом коллективе и смягчению эмоциональной напряженности. Это во многом проблема руководства, как и нечеткое распределение им обязанностей сотрудников, многочасовые нагрузки (например, доступность учителя для родителей и начальства в режиме 24/7), подавление инициативы или наказание за инициативу ее автора самостоятельной реализацией.

Усиливает возможность развития эмоционального выгорания нестабильная социально-экономическая ситуация, низкая оплата труда, несправедливость распределения социальных льгот и благ. Известно, что на территории Российской Федерации в разных регионах существует значительная разница в оплате педагогического труда, предпринимаемые попытки выравнивания пока не приносят удовлетворения педагогам и воспитателям. Вместе с тем, для педагогических работников при определении оплаты труда стимулирующий подход имеет значение. Важно (и это отмечается многими исследователями) не абсолютное количество вознаграждения, а его соотношение с собственным затраченным трудом и трудом своих коллег, что обозначается как справедливость.

Выявлены основные стадии нарастающего эмоционального выгорания — от «приглушения» эмоционального реагирования, некой отстраненности от родных и коллег до неприязни к ним и безразличия к работе, равнодушия к собственной жизни. Исследователями описаны симптомы профессионального выгорания, которые можно объединить в 3 группы: психолого-физические, социально-психологические и поведенческие.

Возникает вопрос: является ли синдром профессионального выгорания обратимым на любой стадии развития или успешно его преодолеть можно только на начальной стадии его развития? Большинство российских и зарубежных психологов считают профессиональное выгорание обратимым процессом, хотя некоторые авторы [1; 13; 14] используют термин «сгорание» и тем самым либо подчеркивают необратимость последствий, либо неуместно рассматривают данные слова как синонимы.

Практически разобраться с этим вопросом, а также найти пути преодоления эмоционального выгорания попытались педагоги и психологи на V Стратегической сессии «Профилактика эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и снижение рисков соматизации специалистов психологических служб», которая состоялась 6 сентября 2023 года в Федеральном ресурсном центре психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования.

Центральной темой сессии стала проблема профилактики эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и снижения рисков соматизации специалистов психологических служб [17]. В дискуссии приняли участие не только педагоги университетов, кандидаты и доктора психологических и педагогических наук, но и учителя школ, педагоги учреждений дополнительного образования, школьные психологи и специалисты психологических служб г. Москвы и регионов России. В ходе обсуждения волнующей проблемы участники Стратегической сессии акцентиро-

вали внимание на причинах, влияющих на возникновение и развитие эмоционального выгорания у педагогов, а также способах их предупреждения и предотвращения.

Среди основных причин, приводящих к феномену эмоционального выгорания, были выделены и подробно обсуждены следующие 5 групп причин:

- *личностные*, то есть индивидуально-психологические особенности личности, такие как эмпатичность, увлеченность, агрессивность, акцентуации, выбор стратегий преодолевающего поведения [9; 20];
- *ролевые*: конфликтность и неопределенность профессиональных ролей, социальное сравнение, отсутствие социальной поддержки;
- *организационные*: временная, содержательная и оценочная неопределенность, кадровая политика руководства учреждения, характер отношений с администрацией;
- *экзистенциальные*: отсутствие ощущения собственной ценности и, соответственно, невозможность признать ценность другого, чувство социальной незащищенности и переживание социальной несправедливости;
- *мотивационные*: преобладание внешних мотивов профессиональной деятельности над внутренними, неудовлетворенность работой, отсутствие возможности реализации карьерных устремлений, низкий уровень оплаты труда, неоправданные ожидания от профессиональной деятельности.

Были определены также *дополнительные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию* и относящиеся исключительно к педагогической деятельности: обилие показательных мероприятий, безответственность, лень и низкая культура обучающихся, отсутствие материально-технического обеспечения, систематическая резкая смена деятельности (неожиданные задания руководства), конфликты педагогов с родителями и обучающихся друг с другом [10].

Наряду с перечисленными факторами, к *причинам эмоционального выгорания* в современной школе участники Стратегической сессии отнесли *работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью*, взаимодействие с которыми приводит к высокой эмоциональной напряженности педагогов из-за рассогласованности между ожиданиями и реальными образовательными результатами таких обучающихся. Также педагоги и психологи обратили внимание на отсутствие времени на работу с такими детьми.

Было отмечено, что, несмотря на значительный исследовательский интерес к теме эмоционального выгорания, профилактическое направление в настоящее время освещено незначительно. Тем не менее, грамотно выстроенная психолого-педагогическая профилактика/просвещение может не только приостановить начавшийся процесс выгорания, но и предотвратить его возникновение, сохранив психологическое и физическое здоровье педагога и результативность его работы.

Участниками Стратегической сессии было предложено организовать профилактическую работу в двух направлениях:

- психолого-педагогическая профилактика/просвещение в сфере личностного совершенствования педагогов и в сфере межличностных взаимоотношений педагогов;
- оптимизация условий труда педагогов.

Если первое направление адресовано педагогу-психологу, то второе — административно-управленческому составу образовательных организаций высшего образования. Поэтому психолого-педагогическую профилактику эмоционального выгорания педагогов предложили рассмотреть *в качестве приоритетного направления*, так как влияние эмоционального состояния педагога распространяется и на его личность, и на обучающихся, и на образовательный процесс в целом. Речь здесь идет о внутренних факторах, которыми необходимо научиться управлять каждому из нас.

Заключение

Размышляя об основных мероприятиях психолого-педагогической профилактики эмоционального выгорания педагогов, участники Стратегической сессии в качестве конструктивных мер выделили следующие:

- осознание и осмысление профессиональной мотивации;
- регуляция эмоционального состояния через понимание и принятие всего репертуара собственных эмоций;
- актуализация ценности собственного физического и психологического здоровья;
- развитие навыков эффективной коммуникации;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- постоянная забота о себе: снижение уровня стресса: стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении; умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой, трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности, повышение уровня профессионального мастерства.

Банк профилактических мероприятий был также дополнен естественными приемами регуляции организма: смех, улыбка, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения, расслабление мышц, наблюдение за приятными явлениями и объектами, «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, чтение стихов, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так [12; 16].

Что касается второго направления профилактики — оптимизации условий труда, — то здесь были предложены мероприятия, которые способны оказать благотворное влияние на внешние факторы эмоционального выгорания в профессиональной деятельности. В данную группу были включены мероприятия преимущественно психолого-педагогической поддержки [15]:

- психолого-педагогическое просвещение педагогов по проблеме эмоционального выгорания;
- тренинги личностного роста;
- физиологические и физиотерапевтические мероприятия (например, работа с нарушением сна, доступность фитнес-абонементов, программы восстановления здоровья и др.);
- активное и повсеместное развитие службы психологической помощи в вузах и других образовательных организациях;
- разработка и внедрение в практику Российской академии образования курсов повышения квалификации по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Преподаватели в своей деятельности подвержены риску возникновения эмоционального выгорания, поэтому необходимо использовать методы, позволяющие снизить влияние неблагоприятных факторов на профессиональную деятельность, применять различные способы привнесения разнообразия в свою работу и многообразия способов релаксации и отдыха, расширять спектр своих увлечений, а также при необходимости обращаться за профессиональной помощью к психологам.

Литература

1. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации // Профессиональный потенциал. 2002. № 1. С. 45–48.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Филин, 1996. 256 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005. 336 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: СПбГУ, 2010. 498 с.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.Л. Синдром выгорания. СПб: Питер, 2008. 336 с.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб: Питер, 2004. 496 с.

7. Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология. 2003. № 4 (28). С. 82–86.
8. Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М., Соколова Ю.Д. Синдром «эмоционального выгорания» (burnout) у врачей стоматологов // Новое в стоматологии. 2002. № 2. С. 97–99.
9. Мельничук А.С. Эмоциональное выгорание и перфекционизм у учителей: особенности взаимосвязи // Вестник психотерапии. 2017. № 63 (68). С. 77–94.
10. Мурафа С.В., Баркова Н.Н., Карпенко А.В. Векторы развития воспитательного процесса в высшей школе посредством информационно-коммуникативных технологий [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2022. № 2. С. 114–124. doi:10.51314/2073-2635-2022-2-114-124
11. Мурафа С.В., Дьячина Н.Ю. Исследование причин эмоционального выгорания учителя географии // География и экология в школе XXI века. 2022. № 1. С. 45–49.
12. Ньюендорп Т. Перфекционизм: как покончить с прокрастинацией, научиться принимать себя и достигать поставленных целей. М.: Диалектика, 2022. 224 с.
13. Орел В.Е. Исследование обвинительной установки как феномена профессиональной деформации // Психология и практика: Ежегодник Российского психологического общества, Ярославль, 25–28 июня 1998 года. Том 4. Выпуск 1. Ярославль: ЯрГУ, 1998.
14. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Том 22. № 1. С. 90–101.
15. Сорина О. Так можно. Не выгореть, помогая другим. Есть смысл, 2023. 240 с.
16. Спиллер Б. Антивыгорание. Дневник для тех, кто устал уставать. 12-недельный план избавления от стресса и эмоционального истощения. М.: Альпина Паблишер, 2023. 264 с.
17. В РАО обсудили профилактику эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и снижение рисков соматизации специалистов психологических служб [Электронный ресурс] // Российская академия образования. URL: <https://rusacademedu.ru/novosti-nauchnyx-centrov-rao/v-rao-obсудили-profilaktiku-emociona/> (дата обращения: 10.12.2023).
18. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. Психопрофилактика эмоционального напряжения. СПб: Каро, 2003.
19. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.
20. Хан Б.-Ч. Общество усталости. Негативный опыт в эпоху чрезмерного позитива. М.: АСТ, 2023. 160 с.
21. Шафранова А.С. Из опыта изучения труда работников просвещения. М.: Работник просвещения, 1925. 192 с.
22. Cordes C.L., Dougherty T.W., Blum M. Patterns of Burnout among Managers and Professionals: A Comparison of Models // Journal of Organizational Behavior. 1997. Vol. 18(6). P. 684–701. doi:10.1002/(SICI)1099-1379(199711)18:6<685::AID-JOB817>3.0.CO;2-U
23. Daniel J., Shabo I. Psychological Burnout in Professional with Permanent Communication // Studia Psychologica. 1993. Vol. 35(4–5). P. 412–414.
24. Freudenberg H.J. Staff burnout // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165. doi:10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X
25. Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives / Paine W.S. (Ed.). Beverly Hills: SAGE Publications, 1982. 288 p.
26. Kyriacou C. Teacher stress and burnout: An international review // Educational Research. 1987. Vol. 29(2). P. 146–152. doi:10.1080/0013188870290207
27. Maslach C., Jackson S. E. The role of sex and family variables in burnout // Sex Roles. 1985. Vol. 12(7-8). P. 837–851. doi:10.1007/BF00287876
28. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: What It Is and How to Measure It // HBR Guide to Beating Burnout. Boston MA: Harvard Business Review Press, 2020. P. 211–221.
29. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15(3). P. 197–215. doi:10.1207/s15327965pli1503_02

30. Pines A.M., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. New York: The Free Press, 1988. 229 p.

References

1. Aminov N.A., Shpital'nyi D.V. Sindrom «emotsional'nogo sgoraniya» kak vid professional'noi dezadaptatsii. *Professional'nyi potentsial = Professional'nyi Potentsial*. 2002, no. 1, pp. 45–48.
2. Boiko V.V. Energiya emotsii v obshchenii: vzglyad na sebya i drugikh. Moscow: Filin, 1996. 256 p. (In Russ.).
3. Vodopyanova N.E. Sindrom vygoraniya: Diagnostika i profilaktika. Saint Petersburg: Piter, 2005. 336 p. (In Russ.).
4. Vodopyanova N.E. Sindrom psikhicheskogo vygoraniya v kommunikativnykh professiyakh. In Nikiforov G.S. (Ed.). *Psikhologiya zdorov'ya*. Saint Petersburg: SPbGU Publ., 2010. 498 p. (In Russ.).
5. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.L. Sindrom vygoraniya. Saint Petersburg: Piter, 2008. 336 p. (In Russ.).
6. Greenberg J.S. Upravlenie stressom [Comprehensive stress management]. Saint Petersburg: Piter, 2004. 496 p. (In Russ.).
7. Larentsova L.I. Izuchenie sindroma emotsional'nogo vygoraniya u vrachei-stomatologov. *Klinicheskaya stomatologiya = Clinical Dentistry*, 2003, no. 4 (28), pp. 82–86. (In Russ.).
8. Larentsova L.I., Maksimovskii Yu.M., Sokolova Yu.D. Sindrom “emotsional'nogo vygoraniya” (burnout) u vrachei stomatologov. *Novoe v stomatologii = Novoe v Stomatologii*, 2002, no. 2, pp. 97–99. (In Russ.).
9. Melnichuk A.S. Emotsional'noe vygoranie i perfektsionizm u uchitelei: osobennosti vzaimosvyazi [The emotional burnout and perfectionism among teachers: the specific of interrelation]. *Vestnik psikhoterapii = Bulletin of Psychotherapy*, 2017, no. 63 (68), pp. 77–94. (In Russ.).
10. Murafa S.V., Barkova N.N., Karpenko A.V. Vektory razvitiya vospitatel'nogo protsessa v vysshei shkole posredstvom informatsionno-kommunikativnykh tekhnologii [Vectors of development of the educational process in high school information and communication technologies] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 20: Pedagogicheskoe obrazovanie = Lomonosov Pedagogical Education Journal*, 2022, no. 2, pp. 114–124. doi:10.51314/2073-2635-2022-2-114-124 (In Russ.).
11. Murafa S.V., Dyachina N.Yu. Issledovanie prichin emotsional'nogo vygoraniya uchitelya geografii [Research into the causes of emotional burnout of a modern geography teacher]. *Geografyay i ekologiya v shkole XXI veka = Geografyay i Ekologiya v Shkole XXI Veka*, 2022, no. 1, pp. 45–49. (In Russ.).
12. Newendorp T. Perfektsionizm: kak pokonchit' s prokrastinatsiei, nauchit'sya prinimat' sebya i dosti-gat' postavlennykh tselei [The perfectionism workbook]. Moscow: Dialektika, 2022. 224 p. (In Russ.).
13. Orel V.E. Issledovanie obvinitel'noi ustanovki kak fenomena professional'noi deformatsii. *Psikhologiya i praktika: Ezhegodnik Rossiiskogo psikhologicheskogo obshchestva, Yaroslavl', 25–28 iyunya 1998 goda*. Tom 4. Vypusk 1. Yaroslavl: YarGU Publ., 1998. (In Russ.).
14. Orel V.E. Fenomen “vygoraniya” v zarubezhnoi psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2001. Vol. 22, no. 1, pp. 90–101. (In Russ.).
15. Sorina O. Tak mozjno. Ne vygoret', pomogaya drugim. Est' smysl, 2023. 240 p. (In Russ.).
16. Spiller B. Antivygoranie. Dnevnik dlya tekhn, kto ustal ustavat'. 12-nedel'nyi plan izbavleniya ot stressa i emotsional'nogo istoshcheniya [The Anti-Burnout Journal: A 12-week multi-platform wellness planner for self-care and stress relief]. Moscow: Al'pina Publisher, 2023. 264 p. (In Russ.).
17. V RAO obsudili profilaktiku emotsional'nogo vygoraniya prepodavatelei vysshei shkoly i snizhenie riskov somatizatsii spetsialistov psikhologicheskikh sluzhb [Elektronnyi resurs]. *Rossiiskaya akademiya obrazovaniya*. URL: <https://rusacademedu.ru/novosti-nauchnyx-centrov-rao/v-rao-obsudili-profilaktiku-emotsional/> (Accessed 10.12.2023).
18. Fedorenko L.G. Psikhologicheskoe zdorov'e v usloviyakh shkoly. Psikhoprofilaktika emotsional'nogo napryazheniya. Saint Petersburg: Karo, 2003. (In Russ.).
19. Formanyuk T.V. Sindrom “emotsional'nogo sgoraniya” kak pokazatel' professional'noi dezadaptatsii uchitelya. *Voprosy psikhologii = Voprosy Psikhologii*, 1994, no. 6, pp. 57–64. (In Russ.).
20. Han B.-C. Obshchestvo ustalosti. Negativnyi opyt v epokhu chrezmernogo pozitivna [The burnout society]. Moscow: AST, 2023. 160 p. (In Russ.).

21. Shafranov A.S. Iz opyta izucheniya truda rabotnikov prosveshcheniya. Moscow: Rabotnik prosveshcheniya, 1925. 280 p. (In Russ.).
22. Cordes C.L., Dougherty T.W., Blum M. Patterns of Burnout among Managers and Professionals: A Comparison of Models. *Journal of Organizational Behavior*, 1997. Vol. 18, no. 6, pp. 685–701. doi:10.1002/(SICI)1099-1379(199711)18:6<685::AID-JOB817>3.0.CO;2-U
23. Daniel J., Shabo I. Psychological Burnout in Professional with Permanent Communication. *Studia Psychologica*, 1993. Vol. 35, no. 4–5, pp. 412–414.
24. Freudenberger H.J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974. Vol. 30, no. 1, pp. 159–165. doi:10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X
25. Paine W.S. (Ed.). *Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives*. Beverly Hills: SAGE Publications, 1982. 288 p.
26. Kyriacou C. Teacher stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 1987. Vol. 29, no. 2, pp. 146–152. doi:10.1080/0013188870290207
27. Maslach C., Jackson S. E. The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*. 1985. Vol. 12, no. 7-8, pp. 837–851. doi:10.1007/BF00287876
28. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: What It Is and How to Measure It. *HBR Guide to Beating Burnout*. Boston MA: Harvard Business Review Press, 2020, pp. 211–221.
29. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 2004. Vol. 15, no. 3, pp. 197–215. doi:10.1207/s15327965pli1503_02
30. Pines A.M., Aronson E. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: The Free Press, 1988. 229 p.

Информация об авторах

Мурафа Светлана Валентиновна

кандидат психологических наук, ведущий аналитик, Центр развития инклюзивного образования, Российская академия образования (РАО), доцент, кафедра психологической антропологии, Институт детства, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4819-660X>, e-mail: murafa.svetlana@gmail.com

Баркова Наталия Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент, доцент, кафедра педагогики и психологии профессионального образования им. академика РАО В.А. Славенина, Институт педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6498-0388>, e-mail: barknat@yandex.ru

Карпенко Алла Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии профессионального образования им. академика РАО В.А. Славенина, Институт педагогики и психологии Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО «МПГУ»), г. Москва, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5961-1238>, e-mail: karpenkoa1512@mail.ru

Information about the authors

Svetlana V. Murafa

PhD in Psychology, Leading Analyst, Center for the Development of Inclusive Education, Russian Academy of Education; Associate Professor, Department of Psychological Anthropology, Institute of Childhood, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4819-660X>, e-mail: murafa.svetlana@gmail.com

Natalia N. Barkova

PhD in Education, Docent, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education named after Academician V.A. Slastenin, Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6498-0388>, e-mail: barknat@yandex.ru

Alla V. Karpenko

PhD in Education, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Vocational Education named after Academician V.A. Slastenin, Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5961-1238>, e-mail: karpenkoa1512@mail.ru

Получена 23.05.2024

Received 23.05.2024

Принята в печать 05.06.2024

Accepted 05.06.2024