

Научная статья

УДК 159.9.07

Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов

Татьяна Валентиновна Белашина¹, Анастасия Владимировна Гудзь¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ проблемы проявления симптомов эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от совокупности обуславливающих их личностных и индивидуально-типологических особенностей. Представлен обзор теоретических и эмпирических исследований, раскрывающих проблему проявления черт личности и эмоционального выгорания у работников образовательной системы. Отмечено, что одной из крайне востребованных областей научно-исследовательской работы по-прежнему остается проблема изучения личности человека и связанных с ней компонентов, особенностей ее развития и становления на разных этапах онтогенеза, проявление и влияние совокупности определенных индивидуально-типологических особенностей и личностных черт на характер деятельности, образ жизни и систему взаимоотношений человека. Приведены результаты эмпирического исследования на выборке, которую составили 63 человека (6 мужчин и 57 женщин) – учителя начальных классов и педагоги- предметники. Методы: при помощи расчета средних значений были определены наиболее выраженные у испытуемых параметры личностных особенностей и эмоционального выгорания. При помощи регрессионного анализа были построены регрессионные модели и выделены личностные предикторы для переменных эмоционального выгорания. Результаты: проведенный регрессионный анализ показал, что проявление симптомов эмоционального выгорания у педагогов обусловлено рядом личностных и индивидуально-типологических особенностей: ригидность, лабильность, спонтанность, сензитивность, фрустрация и тревожность. Наибольший вклад ($R^2=0,35$) в формирование синдрома эмоционального выгорания вносят фрустрация и тревожность, а также ригидность и лабильность ($R^2= 0,24$). На основании полученных результатов можно выделить наиболее характерные черты личности педагога, склонного к эмоциональному выгоранию (по степени вклада каждой переменной в регрессионную модель): ощущение невозможности удовлетворения потребностей; наличие внутреннего напряжения; сложность в изменении стратегий поведения, мнения; способность к быстрому выполнению поставленных задач, умение выделять главное; подверженность влиянию внешних факторов на состояние и поведение; неспособность различать и ощущать внешние раздражители, низкий уровень чувствительности. Особое внимание вызывает влияние двух прямо противоположных особенностей личности, что, вероятно, и приводит к истощению (ригидности и лабильности). В контексте деятельности педагогов это может быть обусловлено противоречивыми требованиями, предъявляемыми к личности учителя. Люди этой профессии должны быть одновременно системными, структурными, своевременно предоставляя отчетность, соблюдать требования к организации образовательного процесса и, вместе с тем, проявлять гибкость и креативность при организации собственной деятельности.

Ключевые слова: личностные особенности, индивидуально-типологические особенности личности, эмоциональное выгорание, регрессионный анализ, предикторы.

Для цитирования: Белашина Т. В., Гудзь А. В. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов // Развитие человека в современном мире. 2023. № 1. С. 90–100.

Original article

Teacher's personal predictors of emotional burnout

Tatiana V. Belashina¹, Anastasia V. Gudz¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article presents an analysis of the problem of the manifestation of symptoms of emotional burnout in teachers, depending on the totality of the personal and individual-typological characteristics that determine them. A review of theoretical and empirical studies is presented that reveals the problem of manifestation of personality traits and emotional burnout among employees of the educational system. It is noted that one of the highly demanded areas of research work is still the problem of studying the personality of a person and its associated components, the features of its development and formation at different stages of ontogenesis, the manifestation and influence of a combination of certain individual typological features and personality traits on character, activity, lifestyle and system of human relationships. The results of an empirical study are presented on a sample of 63 people (6 men and 57 women) - primary school teachers and subject teachers. Methods: using the calculation of average values, the most pronounced parameters of personal characteristics and emotional burnout were determined in the subjects. Using regression analysis, regression models were built and personal predictors for burnout variables were identified. Results: the conducted regression analysis showed that the manifestation of symptoms of emotional burnout in teachers is due to a number of personal and individual typological features: rigidity, lability, spontaneity, sensitivity, frustration and anxiety. The greatest contribution ($R^2=0.35$) to the formation of burnout syndrome is made by frustration and anxiety, as well as rigidity and lability ($R^2=0.24$). Based on the results obtained, it is possible to identify the most characteristic personality traits of a teacher prone to emotional burnout (according to the degree of contribution of each variable to the regression model): a feeling of the impossibility of satisfying needs; the presence of internal tension; difficulty in changing behavioral strategies, opinions; the ability to quickly complete tasks, the ability to highlight the main thing; susceptibility to the influence of external factors on the state and behavior; inability to distinguish and feel external stimuli, low level of sensitivity. Particular attention is drawn to the influence of two directly opposite personality traits, which probably leads to exhaustion (rigidity and lability). In the context of the activities of teachers, this may be due to conflicting requirements for the personality of the teacher. People of this profession should be both systemic and structural, providing timely reporting, comply with the requirements for organizing the educational process and, at the same time, show flexibility and creativity in organizing their own activities.

Keywords: personality traits, individual-typological features of personality, emotional burnout, regression analysis, predictors.

For citation: Belashina T. V., Gudz A. V. Teacher's personal predictors of emotional burnout. *Human Development in the Modern World*, 2023, no. 1, pp. 90–100. (In Russ.)

Введение. Проблемное поле современной психологии охватывает крайне широкий спектр психических феноменов и предполагает постоянное развитие, дополнение и совершенствование существующих концепций и теорий, разработку новых направлений, подходов и методов, отвечающих актуальным запросам общества. Одной из крайне востребованных областей научно-исследовательской работы по-прежнему остается проблема изучения личности человека и связанных с ней компонентов, особенностей ее развития и становления на разных этапах онтогенеза, проявление и влияние совокупности определенных индивидуально-типологических особенностей и личностных черт на характер деятельности, образ жизни и систему взаимоотношений человека [7–9; 14].

В психологии под индивидуально-типологическими особенностями личности часто подразумевают «совокупность черт темперамента, характера и способностей» [16, с. 56]. Темперамент определяет реакции человека на окружающий мир – других людей, обстоятельства жизни; характер – его поступки в отношении других людей; способности человека – его успехи в различных видах деятельности. Характер тесно связан с темпераментом и типологическими особенностями нервной системы, которые определяют внешнюю форму его выражения, являясь одновременно социальным приобретением личности.

Учет индивидуально-типологических особенностей и черт личности в профессиональной деятельности позволяет более эффективно справиться с поставленными задачами, преодолевать скорое возникновение профессиональной деформации и эмоционального выгорания. Это крайне актуально для работников образовательной системы, деятельность которых предполагает систематическое взаимодействие с людьми и сопровождается большими эмоциональными нагрузками.

По мнению многих ученых и исследователей всестороннее изучение проблемы определяющих особенностей личности в проявлении эмоционального выгорания является крайне важным вопросом [1; 2; 11; 13]. Так, В. Е. Орел отмечает, что «проблема интерпретации корреляций между личностными чертами и выгоранием представляется довольно сложной и нуждается в более детальной разработке» [12].

В одной из своих работ К. Маслач отмечает: «Признавая, как много нам еще необходимо узнать о профессиональных опасностях выгорания, было бы поспешно и, вероятно, не нужно требовать определенных ответов на данную проблему... И хотя пока мы уверены, что решим ее, мы думаем, что у нас есть некоторая довольно ясная программа, как это можно сделать» [17].

Эмоциональное выгорание является предметом исследований ученых всего мира уже более 40 лет. За это время были созданы модели осмысления, выработаны подходы к изучению феномена выгорания, расширено содержание самого термина, разработаны способы его профилактики [3–6]. Однако на сегодняшний день как отечественные, так и зарубежные ученые по-прежнему продолжают дискутировать об особенностях проявления эмоционального выгорания, факторах и механизмах его возникновения у специалистов разных профессиональных групп, а также основах организации процесса реабилитации специалистов, которые демонстрируют уже сложившиеся признаки синдрома [2].

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания является одним из самых неблагоприятных проявлений в деятельности педагогов и обусловлен ситуацией систематического взаимодействия с другими людьми [3]. «Эффективность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как учитель умеет

координировать свои действия, поступки, высказывания и эмоции, но и от состояния его физического, психического и социального благополучия» [9].

Цель статьи – выявление личностных особенностей как предикторов эмоционального выгорания у педагогов.

Методы. Эмпирическое исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Искитим Новосибирской области; Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Искитим Новосибирской области. Выборку исследования составили 63 человека (6 мужчин и 57 женщин) – учителя начальных классов и педагоги-предметники.

В исследовании был использован следующий диагностический инструментарий: «Индивидуально типологический опросник» Л. Н. Собчик [15]; «Диагностика уровня эмпатии» В. В. Бойко [3]; опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка; «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [3]. Математико-статистическая обработка полученных данных осуществлялась с применением компьютерных программ MS Excel и SPSS Statistics 19.0 [10]. Была осуществлена оценка центральной тенденции по исследуемым параметрам, выявление личностных предикторов эмоционального выгорания произведено при помощи регрессионного анализа.

Результаты исследования и их интерпретация. С целью определения количественных оценок выраженности индивидуально-типологических свойств личности применялся опросник Л. Н. Собчик. Результаты оценки центральной тенденции с расчетом средних значений представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по параметрам индивидуально-типологического опросника Л. Н. Собчик

| Исследуемая переменная | Среднее значение (M_x) |
|------------------------|----------------------------|
| Экстраверсия | 5,6 |
| Спонтанность | 4,9 |
| Агрессивность | 4,4 |
| Ригидность | 5,2 |
| Интроверсия | 5,1 |
| Сензитивность | 5,8 |
| Тревожность | 5,5 |
| Лабильность | 5,6 |

Анализ полученных результатов показал, что у испытуемых наиболее выражены такие переменные, как *сензитивность* ($M_x=5,8$), *экстраверсия* ($M_x=5,6$), *лабильность* ($M_x=5,6$) и *тревожность* ($M_x=5,5$). Это характеризует их как людей, обладающих повышенной чувствительностью и ранимостью. Высокий показатель экстраверсии обозначает направленность педагогов на общение с людьми, открытость. Также для испытуемых характерна высокая лабильность, что говорит о способности быстро реагировать на изменения обстоятельств, переключаться с одной задачи на другую, не допуская ошибок. Вместе с этим наблюдается склонность к повышенному беспокойству.

С целью оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства других людей была применена «Методика диагностики уровня эмпатических способностей

В. В. Бойко». В результате обработки данных были получены следующие данные (табл. 2).

Таблица 2

**Средние значения по параметрам методики диагностики уровня эмпатических способностей
В. В. Бойко**

| Исследуемая переменная | Среднее значение (M _x) |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Рациональный канал | 2,6 |
| Эмоциональный канал | 3,3 |
| Интуитивный канал | 2,9 |
| Установки, способствующие эмпатии | 3,2 |
| Проникающая способность | 3,3 |
| Идентификация в эмпатии | 3,1 |
| Общий показатель | 18,5 |

Анализ полученных результатов показал, что у испытуемых наиболее выражены следующие переменные: *эмоциональный канал* ($M_x=3,3$), *проникающая способность эмпатии* ($M_x=3,3$), *установки, способствующие эмпатии* ($M_x=3,2$). При этом *общий показатель уровня эмпатических способностей* ($M_x=18,5$) свидетельствует о заниженном уровне эмпатии, что может проявляться в сложностях в установлении контакта, низком уровне сопереживания другому человеку.

Однако важнейшим из условий достижения результативности профессиональной деятельности педагога, согласно позиции Н. Е. Водопьяновой, является наличие достаточно высокого уровня эмпатии, позволяющего выработать эффективные стратегии взаимодействия с каждым субъектом педагогического процесса [7]. Автор также отмечает, что «факт меньшей предрасположенности к выгоранию лиц с высокой эмпатичностью объясняется, тем, что тонкое понимание переживаний других людей противостоит дегуманизации межличностных отношений, а эмоциональное сопереживание – это определенная эмоциональная «подпитка» или некоторый дополнительный ресурс для «горения без затухания»» [8].

С целью выявления параметров тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности применялся опросник «Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка. Результаты средних значений представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Результаты расчета средних значений по параметрам опросника
«Самооценка психических состояний личности» Г. Айзенка**

| Исследуемая переменная | Среднее значение (M _x) |
|------------------------|------------------------------------|
| Шкала тревожности | 8,7 |
| Шкала фрустрации | 8,8 |
| Шкала агрессии | 8,1 |
| Шкала ригидности | 11,1 |

Анализ полученных результатов показал, что у испытуемых высокое значение по шкале *ригидности* ($M_x=11,1$). Это характеризует их как людей, испытывающих сложности в изменении стратегий поведения или мнения. Высокое значение по этому показателю может быть обусловлено спецификой деятельности педагогов. К факторам, влияющим на развитие ригидности, можно отнести большое количество отчетности, методические разработки, необходимость жесткого соблюдения

требований и стандартов, детальное проектирование уроков. Вместе с тем ригидность может стать фактором деструктивной профессионализации педагога и оказывать негативное влияние на состояние здоровья.

С целью определения признаков эмоционального выгорания проведено исследование при помощи методики диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко. В результате обработки данных были получены следующие данные (табл. 4).

Таблица 4

Средние значения по параметрам методики диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко

| Исследуемая переменная | Среднее значение (M _x) |
|---|------------------------------------|
| Напряжение | 33,4 |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | 13,3 |
| Неудовлетворенность собой | 7,1 |
| Загнанность в клетку | 4,3 |
| Тревога и депрессия | 4,4 |
| Резистенция | 54,3 |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 16,0 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | 9,1 |
| Расширение сферы экономии эмоций | 13,9 |
| Редукция профессиональных обязанностей | 15,1 |
| Истощение | 38,3 |
| Эмоциональный дефицит | 10,8 |
| Эмоциональная отстраненность | 9,3 |
| Личностная отстраненность (деперсонализация) | 8,5 |
| Психосоматические и психовегетативные | 9,4 |

Представленные данные позволяют увидеть, что наибольшее значение группы соответствует 2 фазе выгорания *резистенция* ($M_x=54,3$), что является показателем того, что группе характерно стремление к психологическому комфорту и снижению давления внешних обстоятельств. Также наибольшие показатели выявлены по симптомам *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование* ($M_x=16,0$), *редукция профессиональных обязанностей* ($M_x=15,1$), *расширение сферы экономии эмоций* ($M_x=13,9$) и *переживание психотравмирующих обстоятельств* ($M_x=13,3$). Это говорит о склонности ограничивать эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации, стремлении меньше сил и времени тратить на свою работу. Группе характерно желание минимизировать контакты и восприятие условий деятельности травмирующими.

Для выявления личностных предикторов эмоционального выгорания у педагогов использовался множественный регрессионный анализ. Наиболее характерные для такой выборки компоненты фаз эмоционального выгорания выступали в качестве зависимых переменных, а индивидуально-типологические особенности и черты личности – в качестве предикторов. В результате регрессионного анализа были построены регрессионные модели и выделены личностные предикторы для переменных эмоционального выгорания (табл. 5).

Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов

| Зависимая переменная | R ² | F | p | Значимые предикторы* | β |
|---|----------------|------|-------|-----------------------------|-------------|
| Резистенция | 0,24 | 10,9 | 0,000 | Ригидность Лабильность | 0,4 0,2 |
| Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 0,15 | 6,6 | 0,003 | Лабильность Спонтанность | 0,3 -0,2 |
| Эмоционально-нравственная дезориентация | 0,18 | 7,6 | 0,001 | Ригидность Сензитивность | 0,4 -0,3 |
| Расширение сферы экономики эмоций | 0,16 | 13,0 | 0,001 | Ригидность | 0,4 |
| Редукция профессиональных обязанностей | 0,15 | 6,5 | 0,003 | Лабильность Ригидность | 0,3 0,2 |
| Переживание психотравмирующих обстоятельств | 0,35 | 17,8 | 0,000 | Фрустрация Тревожность | 0,3 0,3 |
| Эмоциональный дефицит | 0,13 | 5,8 | 0,005 | Ригидность Спонтанность | 0,3 -0,2 |

* для анализа выделены предикторы с наиболее высокими значениями β-коэффициентов, обуславливающих вклад каждой переменной в регрессионную модель

На переменную *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование* влияют лабильность и спонтанность ($R^2=0,15$ при $p=0,003$). Положительное влияние оказывает лабильность ($\beta=0,3$ при $p=0,003$), отрицательное – спонтанность ($\beta=-0,2$ при $p=0,003$). Это указывает на склонность человека в профессиональных отношениях реагировать на потребности партнера «по настроению», в поведении проявляется выраженная переменчивость настроения и подверженность влиянию внешних факторов на состояние и поведение. При этом чем больше человек склонен к эмоциональной вовлеченности, тем сильнее проявляется этот симптом. В то же время чем более испытуемый самостоятелен, независим в суждениях, обладает непосредственностью, тем меньше степень формирования симптома *неадекватное избирательное эмоциональное реагирование*.

На переменную *эмоционально-нравственная дезориентация* влияют *ригидность* и *сензитивность* ($R^2=0,18$ при $p=0,001$). Положительное влияние оказывает *ригидность* ($\beta=0,4$ при $p=0,001$), отрицательное – *сензитивность* ($\beta=-0,3$ при $p=0,001$). Это говорит о том, что развитию безразличия в профессиональных отношениях способствует неумение гибко реагировать на изменение ситуации и низкий уровень чувствительности человека, неспособность различать и ощущать внешние раздражители. Таким образом, чем выше уровень ригидности, тем выше показатель формирования симптома. При этом чем выше уровень чувствительности человека, тем меньше степень проявления симптома «*эмоционально-нравственная дезориентация*».

На переменную *расширение сферы экономики эмоций* влияет *ригидность* ($R^2=0,16$ при $p=0,001$). *Ригидность* оказывает положительное влияние ($\beta= 0,4$ при $p=0,001$). Это говорит о том, что на развитие эмоциональной замкнутости и отчуждения прямое влияние отказывает сложность в изменении стратегий поведения или мнения.

На переменную *редукция профессиональных обязанностей* влияют *лабильность* и *ригидность* ($R^2=0,15$ при $p=0,003$). Положительное влияние оказывают

такие характеристики, как *ригидность* ($\beta=0,2$ при $p=0,003$), *лабильность* ($\beta=0,3$ при $p=0,003$). Это указывает на то, что стремление меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей обусловлено сложностью в изменении стратегий поведения, мнения и одновременно необходимостью быстро реагировать на изменения обстоятельств, переключаться с одной задачи на другую, не допуская ошибок. При этом в большей степени (30 %) оказывает влияние проявление лабильности. Это свидетельствует о том, что чем выше способность быстро корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации, тем сильнее проявляется симптом выгорания. Эта тенденция может быть обусловлена ригидностью системы образования в целом, когда внутренняя потребность и возможность быстро внедрять изменения «сталкивается» с многообразием внешних препятствий.

На переменную *переживание психотравмирующих обстоятельств* влияют *фрустрация* и *тревожность* ($R^2=0,35$ при $p=0,000$). Положительное и равноценное влияние оказывают такие характеристики, как *фрустрация* ($\beta=0,3$ при $p=0,000$) и *тревожность* ($\beta=0,3$ при $p=0,000$). Это указывает на то, что систематически переживаемое состояние фрустрации в профессиональной деятельности педагогов как отсутствие возможности удовлетворения желаний и потребностей (например, реализации интересных идей, участия в творческих или интеллектуальных конкурсах, проектах и др.) и постоянно присутствующая необходимость заниматься рутинной, бюрократической работой, а также пребывание в состоянии повышенной тревожности обуславливают проявление состояния эмоциональной уязвимости испытуемых и являются предпосылками восприятия широкого спектра ситуаций и обстоятельств как психотравмирующих.

На переменную *резистенция* влияют *ригидность* и *лабильность* ($R^2=0,24$ при $p=0,000$). Положительное влияние оказывают такие характеристики, как *ригидность* ($\beta=0,4$ при $p=0,000$), *лабильность* ($\beta=0,2$ при $p=0,000$). При этом наибольший вклад (40 %) вносит ригидность. Это указывает на то, что на формирование избыточного эмоционального истощения прямое влияние оказывают сложность в изменении стратегий поведения, мнения и одновременно необходимостью быстро реагировать на изменения обстоятельств, переключаться с одной задачи на другую, не допуская ошибок. Таким образом, чем сильнее внутренний конфликт, обусловленный высоким уровнем ригидности и необходимостью проявления гибкости, тем выше показатель формирования второй фазы выгорания.

На переменную *эмоциональный дефицит* влияют *ригидность* и *спонтанность* ($R^2=0,13$ при $p=0,005$). Положительное влияние оказывает *ригидность* ($\beta=0,3$ при $p=0,005$), отрицательное – *спонтанность* ($\beta=-0,2$ при $p=0,005$). Это указывает на то, что на уменьшение эмоционального вклада в работу влияет сложность в изменении стратегий поведения, мнения и подверженность влиянию внешних факторов на состояние и поведение. Таким образом, чем более испытуемый склонен к проявлению самостоятельности и непосредственности, тем меньше степень формирования симптома «эмоциональный дефицит».

Выводы. Полученные результаты показали, что проявление симптомов эмоционального выгорания у педагогов обусловлено рядом индивидуально-типологических особенностей личности: *ригидность, лабильность, спонтанность, сензитивность, фрустрация и тревожность*. Наибольший вклад ($R^2=0,35$) в формирование

синдрома эмоционального выгорания вносят фрустрация и тревожность, а также ригидность и лабильность ($R^2=0,24$).

На основании полученных результатов можно выделить наиболее характерные черты личности педагога, склонного к эмоциональному выгоранию (по степени вклада каждой переменной в регрессионную модель):

- ощущение невозможности удовлетворения потребностей;
- наличие внутреннего напряжения;
- сложность в изменении стратегий поведения, мнения;
- способность к быстрому выполнению поставленных задач, умение выделять главное;
- подверженность влиянию внешних факторов на состояние и поведение;
- неспособность различать и ощущать внешние раздражители, низкий уровень чувствительности.

Особое внимание вызывает влияние двух прямо противоположных особенностей личности, что, вероятно, и приводит к истощению (ригидности и лабильности). В контексте деятельности педагогов это может быть обусловлено противоречивыми требованиями, предъявляемыми к личности учителя. Люди этой профессии должны быть одновременно системными, структурными, своевременно предоставляя отчетность, соблюдать требования к организации образовательного процесса и вместе с тем проявлять гибкость и креативность при организации собственной деятельности.

При этом человек, способный быстро реагировать и внедрять изменения, «сталкивается» с ригидностью системы образования в виде многообразия внешних препятствий на пути к инновациям. Именно это противоречие, вероятно, является определяющим в развитии чрезмерного эмоционального истощения, появлении защитных реакций, которые делают педагога эмоционально закрытым, отстраненным и безразличным.

Список источников

1. Бенькова О. А. Проявление симптомов эмоционального выгорания в деятельности педагога // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2012. № 22. С. 174–177.
2. Бичанина Т. В., Рослякова Н. И., Галушко И. Г. Профилактика профессионального выгорания педагогов // Вестник науки. 2018. № 8 (8), Т. 3. С. 161–164.
3. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 2009. 278 с.
4. Большой психологический словарь / сост. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 672 с.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. М.: РГБ, 2008. 299 с.
6. Водопьянова Н. Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления // Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. С. 548–574.
7. Волкова Е. Н. Личностные особенности учителя XXI века: анализ эмпирических исследований проблемы // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 3. С. 126–157.
8. Володина С. А. Эмпатия как необходимое условие эффективности профессиональной деятельности педагога // Проблемы современного образования. 2018. № 1. С. 56–60.
9. Лебедева И. М. Влияние различных факторов на синдром эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс]. URL: <https://lebedeva.razvitie.edusite.ru/kolegam-pedagogam.html> (дата обращения: 10.01.2023).

10. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
11. Нуркенова А. С. Особенности профессионального эмоционального выгорания учителя средней школы // Калининградский вестник образования. 2019. № 4. С. 9–15.
12. ОREL В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 90–101.
13. Подгоренко С. В. Особенности профессионального выгорания у профессиональной группы педагогов, методы профилактики // Современная образовательная среда: теория и практика: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. С. 117–126.
14. Селюкова Е. А. Влияние индивидуально-типологических особенностей на личностное становление педагогов в современном образовательном пространстве // Вестник Московского Университета МВД России. 2008. № 9. С. 30–31.
15. Собчик Л. Н. Индивидуально-типологический опросник. СПб.: Боргес, 2010. 60 с.
16. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2005. 624 с.
17. Maslach C., Schaufeli W. B., Marek T. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Washington: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

References

1. Benkova O. A. Manifestation of the Symptoms of Emotional Burnout in the Teacher's Activity. *Proceedings of the Sociosphere Research Center*, 2012, no. 22, pp. 174–177. (In Russian)
2. Bichanina T. V., Roslyakova N. I., Galushko I. G. Prevention of Professional Burnout of Teachers // *Bulletin of Science*, 2018, no. 8 (8), vol. 3, pp. 161–164. (In Russian)
3. Boyko V. V. *Syndrome of "Emotional Burnout" in Professional Communication*. Saint Petersburg, 2009, 278 p. (In Russian)
4. *Big Psychological Dictionary* / comp. B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko. Saint Petersburg: Prime-Evroznak Publ., 2004, 672 p. (In Russian)
5. Vodopyanova N. E. *Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention*. Moscow: RGB Publ., 2008, 299 p. (In Russian)
6. Vodopyanova N. E. Professional Burnout and Resources for Overcoming it. *Health Psychology: a textbook for universities*. Ed. G. S. Nikiforova. Saint Petersburg: Piter Publ., 2006, pp. 548–574. (In Russian)
7. Volkova E. N. Personal Characteristics of the Teacher of the XXI Century: Analysis of Empirical Studies of the Problem. *Education and Science*, 2022, vol. 24, no. 3, pp. 126–157. (In Russian)
8. Volodina S. A. Empathy as a Necessary Condition for the Effectiveness of a Teacher's Professional Activity. *Problems of Modern Education*, 2018, no. 1, pp. 56–60. (In Russian)
9. Lebedeva I. M. *The Influence of Various Factors on the Syndrome of Emotional Burnout of Teachers* [Electronic resource]. URL: <https://lebedeva.razvitie.edusite.ru/kolegam-pedagogam.html> (date of access: 10.01.2023) (In Russian)
10. Nasledov A. D. *Mathematical Methods of Psychological Research. Analysis and Interpretation of Data*. Saint Petersburg: Rech Publ., 2004, 392 p. (In Russian)
11. Nurkenova A. S. Features of Professional Emotional Burnout of a Secondary School Teacher. *Kaliningrad Bulletin of Education*, 2019, no. 4, pp. 9–15. (In Russian)
12. Orel V. E. The Phenomenon of "Burnout" in Foreign Psychology: Empirical Research. *Psychological Journal*, 2001, vol. 22, no. 1, pp. 90–101. (In Russian)
13. Podgorenko S. V. Features of Professional Burnout Among a Professional Group of Teachers, Methods of Prevention. *Modern Educational Environment: Theory and*

Practice: collection of materials of the IV International scientific and practical conference. Cheboksary: Interactive Plus Publ., 2018, pp. 117–126. (In Russian)

14. Selukova E. A. Influence of Individual Typological Features on the Personal Formation of Teachers in the Modern Educational Space. *Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2008, no. 9, pp. 30–31. (In Russian)

15. Sobchik L. N. *Individual Typological Questionnaire*. Saint Petersburg: Borges Publ., 2010, 60 p. (In Russian)

16. Sobchik L. N. *Psychology of Individuality. Theory and Practice of Psychodiagnosics*. Saint Petersburg: Rech Publ., 2005, 624 p. (In Russian)

17. Maslach C., Schaufeli W. B., Marek T. Burnout: Multidimensional Perspective. *Professional Burnout: Recent Developments in the Theory and Research*. Washington: Taylor & Francis, 1993, pp. 19–32.

Информация об авторах

Т. В. Белашина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, факультет психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, tatyanabelashina@mail.ru

А. В. Гудзь – руководитель экономического управления, Новосибирский государственный педагогический университет, stasy852005@yandex.ru

Information about the authors

T. V. Belashina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Faculty of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, tatyanabelashina@mail.ru

A. V. Gudz – Head of Economic Department, Novosibirsk State Pedagogical University, stasy852005@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2023; одобрена после рецензирования 17.02.2023; принята к публикации 18.02.2023.

The article was submitted 15.01.2023; approved after reviewing 17.02.2023; accepted for publication 18.02.2023.

