ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Оригинальная статья / Original paper

doi:10.17853/1994-5639-2024-10-106-130

Эмоциональное выгорание педагога: психологические факторы риска

С.А. Минюрова[1], И.В. Воробьева[2], О.В. Кружкова[3]
Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Российская Федерация.
E-mail: [1]rector@uspu.ru; [2]lorisha@mail.ru; [3]galiat1@yandex.ru

✉ *galiat1@yandex.ru*

Аннотация. *Введение.* Определение психологических предикторов эмоционального выгорания педагогов может расширить научные представления о специфике его возникновения в современных условиях педагогической деятельности, а также очертить наиболее восприимчивые для развития коррекции индивидуально-психологические особенности личности специалиста, что будет способствовать разработке эффективных профилактических мероприятий. *Целью* исследования стал поиск и описание психологических факторов риска возникновения эмоционального выгорания педагогов. *Методология, методы и методики исследования.* Исследование эмоционального выгорания и психологических особенностей личности педагогов было проведено в дистанционном формате с использованием инструмента Яндекс-форм в 2024 году. В исследовании приняли участие 1 054 педагога. В пакет диагностического инструментария были включены следующие методики: диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко), опросник эмоционального интеллекта – ЭмИн (Д. В. Люсин), интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев), методика диагностики мотивации профессиональной деятельности (К. Замфир, модификация А. Реана), методика диагностики интегральной удовлетворенности трудом. Математико-статистическая обработка результатов осуществлялась с применением методов дескриптивной статистики и линейного регрессионного анализа с принудительным включением и последовательным исключением независимых переменных. *Результаты* исследования позволили констатировать, что проблема распространения синдрома эмоционального выгорания действительно актуальна для педагогического сообщества. Так, сформированная фаза напряжения характерна для 16,3 % опрошенных, у 40 % респондентов ярко выражена фаза резистенции, у 19,8 % педагогов диагностирована сложившаяся фаза истощения. На основании регрессионного анализа была сконструирована модель психологических факторов риска эмоционального выгорания педагогов. *Научная новизна* заключается в том, что феномен эмоционального выгорания рассмотрен не только в контексте констатации уровня его выраженности у педагогов образовательных организаций разного уровня, но и с точки зрения его возможных предикторов, рассматриваемых как потенциальные факторы риска возникновения данной профессиональной деформации педагогических работников. *Практическая значимость* обусловлена возможностями использования

полученных результатов для разработки адресных мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагог, эмоциональное выгорание педагога, психологические факторы риска, образование

Благодарности. Исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ «Научно-методическое обеспечение комплексной модели профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях образовательной среды» в 2024 году.

Для цитирования: Минюрова С.А., Воробьева И.В., Кружкова О.В. Эмоциональное выгорание педагога: психологические факторы риска. *Образование и наука*. 2024;26(10):106–130. doi:10.17853/1994-5639-2024-10-106-130

Teacher burnout: psychological risk factors

S.A. Miniurova[1], I.V. Vorobyeva[2], O.V. Kruzhkova[3]
Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation.
E-mail: [1]rector@uspu.ru; [2]lorisha@mail.ru; [3]galiat1@yandex.ru

✉ *galiat1@yandex.ru*

Abstract. *Introduction.* The definition of psychological predictors of teacher emotional burnout can enhance scientific understanding of the specific factors contributing to its occurrence in contemporary pedagogical contexts. Additionally, it can identify the individual psychological characteristics of educators that are most susceptible to burnout, thereby facilitating targeted interventions that will aid in the development of effective preventive measures. *Aim.* The present research *aimed* to identify and describe the psychological risk factors associated with the occurrence of emotional burnout among teachers. *Methodology and research methods.* The study of emotional burnout and the psychological characteristics of teachers' personalities was conducted remotely using the Yandex Forms tool in 2024. A total of 1,054 educators participated in the study. The diagnostic tools package included the following methods: the Emotional Burnout Diagnosis (V. V. Boyko), the Emotional Intelligence Inventory – EmIn (D. V. Lyusin), the Integrative Anxiety Test (A. P. Bizyuk, L. I. Wasserman, B. V. Iovlev), the Motivation of Professional Activity Diagnosis (K. Zamfir, modified by A. Rean), and a methodology for assessing overall job satisfaction. The mathematical and statistical analysis of the results was conducted using descriptive statistics and linear regression analysis, which involved both forced inclusion and sequential exclusion of independent variables. *Results.* The research findings indicate that the issue of emotional burnout syndrome is indeed a pressing concern for the pedagogical community. Specifically, 16.3% of respondents exhibit a phase of tension, 40% demonstrate a pronounced phase of resistance, and 19.8% of teachers have been diagnosed with a developed phase of exhaustion. Based on regression analysis, a model of psychological risk factors contributing to teachers' emotional burnout has been constructed. *Scientific novelty.* The scientific novelty lies in the examination of emotional burnout not only in terms of its prevalence among educators in various educational institutions but also in identifying potential predictors that may serve as risk factors for the development of this professional deformation among teaching staff. *Practical significance* arises from the potential to utilise the obtained results in developing targeted measures to prevent emotional burnout among teachers.

Keywords: emotional burnout, teacher, teacher emotional burnout, psychological risk factors, education

Acknowledgements. The study was carried out within the framework of the Ministry of Education of the Russian Federation state task "Scientific and Methodological Support of the Complex Model of Teachers' Emotional Burnout Prevention in the Conditions of the Educational Environment" in 2024.

For citation: Miniurova S.A., Vorobyeva I.V., Kruzhkova O.V. Teacher burnout: psychological risk factors. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal.* 2024;26(10):106–130. doi:10.17853/1994-5639-2024-10-106-130

El desgaste emocional del docente: factores de riesgo psicológico

S.A. Miniúrova[1], I.V. Vorobiova[2], O.V. Kruzhkova[3]
Universidad Pedagógica Estatal de Los Urales,
Ekaterimburgo, Federación de Rusia.
E-mail: [1]rector@uspu.ru; [2]lorisha@mail.ru; [3]galiat1@yandex.ru

✉ *galiat1@yandex.ru*

Abstracto. *Introducción.* La determinación de los predictores psicológicos del desgaste emocional de los docentes puede amplificar la comprensión científica de las particularidades de su aparición en las condiciones modernas de la actividad docente, así como esbozar las características psicológicas individuales más susceptibles de la personalidad del especialista a fines de llevar a cabo las correciones del caso, lo que contribuirá a la desarrollo de medidas preventivas eficaces. *Objetivo.* El objetivo de la investigación ha sido identificar y describir los factores de riesgo psicológicos para el desgaste emocional del docente. *Metodología, métodos y procesos de investigación.* El estudio del desgaste emocional y los rasgos psicológicos de la personalidad de los docentes se realizó de forma remota utilizando la herramienta de formularios Yandex en 2024. En el estudio participaron 1.054 profesores. El paquete de herramientas de diagnóstico incluyó los siguientes métodos: diagnóstico del nivel de agotamiento emocional (V. V. Boyko), cuestionario de inteligencia emocional – EmIn (D. V. Lyusin), prueba integrativa de ansiedad (A. P. Bizyuk, L. I. Wasserman, B. V. Iovlev), método para diagnosticar la motivación para la actividad profesional (K. Zamfir, modificación de A. Rean), método para diagnosticar la satisfacción laboral integral. El procesamiento matemático y estadístico de los resultados se realizó mediante métodos de estadística descriptiva y análisis de regresión lineal con inclusión forzada y exclusión secuencial de variables independientes. *Resultados.* Los resultados del estudio permitieron constatar que el problema de la propagación del síndrome de desgaste emocional es realmente relevante para la comunidad docente. Así, la fase de tensión formada es característica para el 16,3% de los encuestados, el 40% de los encuestados tiene una fase de resistencia claramente definida y el 19,8% de los docentes son diagnosticados con una fase de desgaste establecida. A partir de un análisis de regresión se construyó un modelo de factores de riesgo psicológicos para el desgaste emocional de los docentes. *Novedad científica.* La novedad científica radica en que el fenómeno del desgaste emocional se considera no sólo en el contexto de conocer su nivel de gravedad entre docentes de organizaciones educativas de diferentes niveles, sino también desde el punto de vista de sus posibles predictores, considerados como posibles factores de riesgo para la aparición de esta alteración profesional del profesorado. *Significado práctico.* La importancia práctica se debe a la posibilidad de utilizar los resultados obtenidos para desarrollar medidas específicas con el propósito de prevenir el desgaste emocional entre los profesores.

Palabras claves*:* desgaste emocional, docente, desgaste emocional del docente, factores de riesgo psicológico, educación

Agradecimientos. El estudio se llevó a cabo en el marco de las actividades estatales del Ministerio de Educación de la Federación de Rusia "Apoyo científico y metodológico hacia un modelo integral para la prevención del desgaste emocional de los docentes en el entorno educativo" en el año 2024.

Para citas: Miniúrova S.A., Vorobiova I.V., kruzhkova O.V. El desgaste emocional del docente: factores de riesgo psicológico. *Obrazovanie i nauka = Educación y Ciencia.* 2024;26(10):106–130. doi:10.17853/1994-5639-2024-10-106-130

Введение

Вопросы сохранения психологического благополучия человека в профессии стали как никогда актуальны и требуют сегодня оптимальных решений не только с точки зрения организации необходимых условий труда, но и необходимости минимизации факторов, оказывающих негативное влияние на специалиста. В этом контексте, одним из психологических феноменов, нуждающихся в особом внимании и контроле, является эмоциональное выгорание, поскольку именно его симптомы отличаются остротой своего протекания, существенно снижают качество жизни человека в целом и крайне негативно воздействуют на профессиональную деятельность и ее результаты. По мнению специалистов, профессия педагога находится в зоне риска, поскольку отличается высокой стрессогенностью, которая была неоднократно доказана как в отечественных [1], так и зарубежных научных исследованиях [2; 3]. Так, по результатам научного обзора B. Agyapong и коллег было установлено, что распространенность эмоционального выгорания педагогов варьируется от 25,12 % до 74 %, представленность стрессовых состояний – от 8,3 % до 87,1 %, тревоги и тревожности – от 38 % до 41,2 %, депрессии – от 4 % до 77 % [4]. Исследования на российской выборке[1] (сбор данных осуществлялся в 2020 году в рамках программы Яндекса «Я учитель», выборка составила 38 000 человек) подтвердили, что 75 % учителей обнаруживают у себя эмоциональное истощение и усталость, равнодушное или негативное отношение к месту работы, недовольство трудовыми условиями и формализм при решении профессиональных задач. Также было показано, что эмоциональное выгорание учителя негативным образом воздействует на всех участников образовательного процесса – повышается тревожность у обучающихся и их родителей, возникают проблемы с доверием при коммуникации [5], ухудшается успеваемость [6], снижается мотивация обучающихся [7].

Таким образом, актуальность изучения эмоционального выгорания педагогов для понимания психологических механизмов его формирования обусловлена, с одной стороны, его распространнностью среди работников сферы образования, а с другой, связана с масштабом возможных последствий, проявляющихся не только на уровне отдельного работника, но и на результатах учебной деятельности обучающихся, качестве образования в целом.

Анализ существующих в современном научном поле работ показал, что зачастую эмоциональное выгорание педагогов исследуется на уровне констатирующих исследований и их обобщений методами мета-анализа [8; 9], тогда как выявление детерминационной основы данной профессиональной деформации представляется одной из первоочередных задач и является необходимым осно-

[1] Режим доступа: https:yandex.rucompanynews22-12-2020 (дата обращения: 10042024)

ванием для разработки эффективных мер по ее предупреждению. Данное противоречие и явилось научной проблемой настоящего исследования.

Соответственно целью работы стал поиск и описание психологических факторов риска эмоционального выгорания педагогов. При этом под психологическими факторами риска в рамках предложенного исследования рассматриваются те психологические феномены, которые могут выступать потенциальными причинами (предикторами) или условиями, способствующими возникновению или усугубляющими эмоциональное выгорание педагогов. Реализация данной цели в последствии будет способствовать определению подходов и эффективных стратегий для предупреждения возникновения данной профессиональной деформации работников образовательной сферы.

Для последовательного достижения заявленной цели было сформулировано два исследовательских вопроса:

1. Насколько характерно для педагогов эмоциональное выгорание и какие специфические симптомы являются наиболее выраженными?
2. Какие психологические факторы риска обуславливают выраженность синдрома эмоционального выгорания у педагогов?

В качестве гипотезы выступило предположение о том, что факторами риска эмоционального выгорания педагогов выступают такие психологические феномены как пониженный эмоциональный интеллект, повышенная тревожность, особенности мотивационной сферы личности и удовлетворенности трудом.

Ограничения исследования, во-первых, связаны с национальным характером выборки, который, с одной стороны, позволяет определить специфику психологических факторов риска эмоционального выгорания у российских педагогов, с другой – полученные результаты с осторожностью могут быть экстраполированы на иные культурные условия в национальных системах образования. Во-вторых, в рамках представленной части исследования во внимание не принималось сравнение педагогов по уровню образовательной организации или иным контекстуальным особенностям и, соответственно, возможные различия между ними. В рамках выбранного дизайна исследования было важно определить не частные, а именно общие психологические факторы риска эмоционального выгорания, которые свойственны педагогам, в том числе, образовательных организаций разного уровня образования, хотя в дальнейшем проведение регрессионного анализа в каждой из групп педагогов в зависимости от типа образовательной организации открывает дополнительные перспективы для продолжения исследования. В-третьих, ограничения обусловлены применяемым инструментарием, основанном на самоотчетах, подверженных субъективным искажениям, не защищенных от намеренных или неосознаваемых установок на ответы. В-четвертых, дизайн исследования с поперечным срезом не дает возможности однозначно говорить о детерминационных связях и влияниях, что можно было бы компенсировать при проведении лонгитюдного или экспериментального исследования.

Обзор литературы

Понятие «выгорание» по отношению к человеку имеет уже достаточно длительную историю своего изучения. Как указывают в своей работе О. О. Гофман, Н. Е. Водопьянова и др., исследователи рассматривают его и как конструкт, имеющий определенную структуру и своеобразные симптомы, и как процесс, отличающийся динамическим характером и разделенный на фазыэтапыуровни развития. Помимо этого авторы описывают некоторую специфику в использовании терминов «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание». Если в первом варианте подчеркиваются условия, спровоцировавшие выгорание специалиста, то во втором – акцент делается на ключевой дефицит – его эмоциональное истощение [10]. Однако существует практика и по отождествлению данных понятий и соответственно их использования как синонимов [11], а также введения более общего конструкта – психического выгорания [12].

F. Chirico с коллегами объясняют эмоциональное выгорание, негативным воздействием на человека различных аспектов его профессиональной деятельности [13]. C. Maslach указывает на то, что это психологический синдром, возникающий как длительная реакция на хронические межличностные стрессоры на работе и проявляющийся в эмоциональном истощении, появлении у человека цинизма и отстраненности от работы, а также в ощущении собственной неэффективности и отсутствия достижений [14]. При этом сам феномен эмоционального выгорания имеет достаточно обширную трактовку с точки зрения своего ключевого механизма. По мнению Е. В. Ермаковой, его возникновение зарубежные авторы объясняют с позиций следующих основных подходов: индивидуально-психологического (несоответствие высоких ожиданий человека от профессиональной деятельности и ее реальной реализацией); социально-психологического (специфика профессии, как правило обусловленная интенсивными социальными контактами), организационно-психологического (особенности функционирования личности в организационной структуре), делая при этом акцент на изменении ценностно-смысловой сферы личности [15]. Обобщая понятие «эмоционального выгорания», К. В. Козлова и др. указывают, что оно является многомерным конструктом, включенным в систему организации личности для выполнения защитных функций. По мнению авторов, на сформированность синдрома эмоционального выгорания у человека указывают его устойчивые негативные эмоциональные переживания, появление признаков дезадаптации в поведении и изменения личности специалиста [16]. Интересно, что, описывая эмоциональное выгорание педагогов, А. П. Кожевина и С. В. Дубровина также обнаруживают неудовлетворенность, беспокойство и низкую самооценку личной успешности [17].

Одним из ключевых направлений в исследованиях эмоционального выгорания педагогов является поиск основных факторов, которые его провоцируют. Так, А. В. Михайлова и К. М. Власова к самым распространенным причинам возникновения эмоционального выгорания у педагогов относят систематическое и длительное воздействие стресс-факторов, физиологические факторы,

условия труда, психологические и организационные трудности [18]. Д. Г. Сайбулаева и П. М. Кагирова выделяют две основные группы предикторов этого феномена: социально-психологические (личностные особенности, психофизиологические, особенности межличностных коммуникаций) и организационные (характеристики материально-предметного пространства организационной среды, рабочий функционал и специфика профессиональных коммуникаций). При этом анализ, проведенный Д. Г. Сайбулаевой и П. М. Кагировой с целью конкретизации личностных особенностей, показал, что риск эмоционального выгорания повышается у тех педагогов, которые склонны к тревожности, способны проявлять агрессивность и отличаются повышенной эмоциональной чувствительностью, а также ориентированны на гуманизм и помощь другим людям [19]. Кроме того, Л. Я. Дорфман и К. В. Злоказов описали, что эти педагогические работники предрасположены к негативным профессиональным деформациям и имеют некоторую личностную деструктивность [20], а также, по мнению М. А. Кругловой, Н. Е. Водопьяновой и др., отличаются трудоголизмом и перфекционизмом [21]. В исследовании F. Chen и др. было установлено, что эмоциональному выгоранию могут противостоять педагоги, отличающиеся открытостью, экстравертностью, доброжелательностью и добросовестностью, а респонденты с высоким уровнем невротизма наоборот демонстрируют высокие показатели данной профессиональной деформации [22]. По мнению В. С. Деревянченко, развитие эмоционального интеллекта педагогов, а именно формирование у них навыков саморегуляции, может способствовать предупреждению эмоционального неблагополучия и минимизации рисков возникновения эмоционального выгорания [23], при этом позитивное влияние эмоционального интеллекта подтверждают и многочисленные зарубежные исследования [24].

Вместе с тем специфика организации образовательной среды также оказывает влияние на появление эмоционального выгорания у учителя. Оценка условий труда как безопасных, ощущение поддержки со стороны администрации и включенность обучающихся в учебный процесс снижают возможность его возникновения и благоприятно сказываются на общем благополучии работника [25]. По мнению J. C. Nwoko и коллег, в целом психологическое благополучие педагога обусловлено его определенными личностными особенностями, обеспечивается социально-эмоциональной компетентностью специалиста, а также адекватным восприятием условий труда и профессиональных взаимоотношений [26]. В недавнем исследовании учителей Таиланда, проведенном T. Hongsa и C. P. Polyong, было обнаружено, что их эмоциональное истощение обусловлено дефицитом временных ресурсов, низким уровнем удовлетворенности своим трудом и трудностями при выполнении профессиональных обязанностей [27]. Релевантные результаты были получены и на российской выборке – опрос, проведенный С. С. Федорцовой с коллегами, указал на излишнюю трудоемкость рабочего процесса в качестве основной причины эмоционального выгорания педагогов [28]. Интересен тот факт, что изучение мотивации профессиональной деятельности педагогов в контексте их эмоционального выгорания обнаруживает достаточно противоречивые результаты.

Так, в работе Ю. А. Рокицкой показано, что эмоционально неблагополучные педагоги отличаются ориентацией на решение трудоемких профессиональных целей и задач, а педагоги с невыраженной симптоматикой эмоционального выгорания имеют сформированную внутреннюю мотивацию педагогической деятельности [29]. При этом M. Sato, C. F. Fernández, J. C. Oyanedel описывают более предсказуемый механизм влияния мотивации на выгорание у учителей – низкая профессиональная мотивация обуславливает высокий риск возникновения эмоционального выгорания [30].

Таким образом, анализ научных работ, направленных на поиск психологических факторов риска эмоционального выгорания педагогов, указывает на многообразие изучаемых феноменов и зачастую обнаруживает противоречивые закономерности на разных выборках. Особенно остро стоит вопрос о понимании роли индивидуально-психологических особенностей личности в накоплении негативных эмоциональных эффектов при реализации педагогической деятельности, что и выступило предметом настоящего эмпирического исследования.

Методология, материалы и методы

С целью конкретизации и дальнейшей операционализации перечня возможных психологических факторов риска был осуществлен аналитический поиск отечественных и зарубежных публикаций по данной тематике с 2016 года. Анализ осуществлялся среди научных публикаций, размещенных в международных базах ScienceDirect, PubMed и российской базе данных РИНЦ, по ключевым словам: «эмоциональное выгорание педагога», «причины эмоционального выгорания педагога», «факторы эмоционального выгорания педагога». В итоге в качестве возможных психологических факторов риска возникновения и развития эмоционального выгорания были выделены следующие феномены: эмоциональный интеллект, тревожность как личностная диспозиция и ситуативная реакция, мотивационные особенности и удовлетворенность трудом. Поскольку предложенное в статье исследование являлось частью более масштабного исследования, то контекстуальные факторы (условия труда, особенности образовательной организации и ее уровень, взаимоотношения в коллективе и с руководителем и др.) были представлены и обсуждены в иных публикациях авторского коллектива.

Исследование эмоционального выгорания и психологических особенностей личности педагогов было организовано в дистанционном формате с использованием инструмента Яндекс-форм и проведено с марта по июнь 2024 года.

Выборка исследования состояла из педагогов дошкольного (31,9 %), начального, основного и среднего общего образования (48,1 %), среднего профессионального (2,6 %) и высшего образования (15,0 %), дополнительного образования (7,4 %). Всего были получены данные о 1 054 респондентах, из которых 93,0 % женщины, 7,0 % мужчины. Средний возраст выборки 45,6 лет (σ = 12,5), средний стаж педагогической деятельности 20,1 лет (σ = 13,4).

Исследование было организовано посредством сбора данных с применением следующих диагностических методик (таблица 1).

Таблица 1

Психодиагностические методики исследования

Table 1

Psychodiagnostic research methods

Диагностируемый психологический феномен ***Psychological phenomenon***	**Психодиагностическая методика** ***Psychodiagnostic questionnaire***	**Первичные шкалы** ***Primary scales***	**Вторичные (суммарные) шкалы, участвовавшие в статистических процедурах** ***Secondary (summary) scales involved in statistical procedures***
Эмоциональное выгорание *Emotional burnout*	Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [31] *Diagnostics of the level of emotional burnout (V. V. Boyko) [31]*	**Фаза «Напряжение»** 1. Переживание психотравмирующих обстоятельств 2. Неудовлетворенность собой 3. «Загнанность в клетку» 4. Тревога и депрессия **Фаза «Резистенция»** 1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование 2. Эмоционально-нравственная дезориентация 3. Расширение сферы экономии эмоций 4. Редукция профессиональных обязанностей **Фаза «Истощение»** 1. Эмоциональный дефицит 2. Эмоциональная отстраненность 3. Личностная отстраненность (деперсонализация) 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения ***Phase "Tension"*** 1. *Experiencing traumatic circumstances* 2. *Dissatisfaction with oneself* 3. *"Caged"* 4. *Anxiety and depression* ***Phase "Resistance"*** 1. *Inappropriate selective emotional response* 2. *Emotional and moral disorientation* 3. *Expanding the scope of the economy of emotions* 4. *Reduction of professional duties* ***Phase "Exhaustion"*** *1. Emotional deficit* *2. Emotional detachment* *3. Personal detachment (depersonalisation)* *4. Psychosomatic and psychovegetative disorders*	Итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания (ЭВ) *Final indicator of emotional burnout syndrome*

Предполагаемые психологические факторы риска эмоционального выгорания *Proposed psychological risk factors for emotional burnout*	Опросник ЭмИн (Д. В. Люсин) [32] *Emotional Intelligence Questionnaire (D. V. Lyusin) [32]*	Субшкала МП (понимание чужих эмоций) Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) Субшкала ВП (понимание своих эмоций) Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) *Subscale understanding of other people's emotions* *Subscale managing other people's emotions* *Subscale understanding of one's own emotions* *Subscale managing one's own emotions* *Subscale controlling expression*	Общий эмоциональный интеллект (ОЭИ) *General emotional intelligence*
	Интегративный тест тревожности (А. П. Бизюк, Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев) [33] *Integrative anxiety test (A. P. Bizyuk, L. I. Wasserman, B. V. Iovlev) [33]*	**Ситуативная тревожность:** Эмоциональный дискомфорт (ЭД-С) Астенический компонент (АСТ-С) Фобический компонент (ФОБ-С) Тревожная оценка перспективы (ОП-С) Социальная защита (СЗ-С) **Личностная тревожность:** Эмоциональный дискомфорт (ЭД-Л) Астенический компонент (АСТ-Л) Фобический компонент (ФОБ-Л) Тревожная оценка перспективы (ОП-Л) Социальная защита (СЗ-Л) ***Situational anxiety:*** *Emotional discomfort* *Asthenic component* *Phobic component* *Anxious assessment of the prospect* *Social protection* ***Personal anxiety:*** *Emotional discomfort* *Asthenic component* *Phobic component* *Anxious assessment of the prospect* *Social protection*	Ситуативная тревожность (СТ) Личностная тревожность (ЛТ) *Situational anxiety* *Personal anxiety*

	Методика диагностики мотивации профессиональной деятельности (К. Замфир, модификация А. Реана) [34] *Methodology for diagnosing motivation for professional activity (K. Zamfir, modified by A. Rean) [34]*	Внутренняя мотивация (ВМ) Внешняя положительная мотивация (ВПМ) Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ) *Intrinsic motivation* *Extrinsic positive motivation* *Extrinsic negative motivation*	
	Методика диагностики интегральной удовлетворенности трудом [35] *Methodology for diagnosing integral job satisfaction [35]*	Интерес к работе Удовлетворенность достижениями в работе Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством Уровень притязаний в профессиональной деятельности Предпочтение выполняемой работы высокому заработку Удовлетворенность условиями труда Профессиональная ответственность *Interest in work* *Satisfaction with achievements at work* *Satisfaction with relationships with employees* *Satisfaction with relationships with management* *Level of aspirations in professional activity* *Preference for the work performed over high earnings* *Satisfaction with working conditions* *Professional responsibility*	Общая удовлетворенность трудом (ОУТ) *Overall job satisfaction*

В дальнейшем анализе были использованы результаты по суммарным шкалам психодиагностических методик.

Обработка результатов осуществлялись с использованием статистического пакета JASP 0.18.1.0. (статистический пакет является программой открытого доступа): дескриптивная статистика, корреляционный анализ Пирсона, линейный регрессионный анализ с принудительным включением и последовательным исключением независимых переменных. Применение регрессионного анализа позволило выделить как комплексные взаимосвязи между предполагаемыми психологическими факторами риска и синдромом эмоционального выгорания, так и определить степень значимости данных факторов в общей объясненной дисперсии показателя эмоционального выгорания.

Результаты исследования

Выраженность эмоционального выгорания в исследуемой выборке педагогов целесообразно представить по сформированности его фаз и симптомов (таблица 2). Поскольку для итогового показателя синдрома эмоционального выгорания отсутствуют таблицы стандартизации, то результаты с учетом масштаба выборки целесообразно привести по показателям среднего арифметического, стандартного отклонения и медианы, как основных мер центральной тенденции количественной переменной.

Таблица 2

Выраженность фаз и симптомов эмоционального выгорания в выборке педагогов

Table 2

Severity of phases and symptoms of emotional burnout in a sample of teachers

Фаза или симптом эмоционального выгорания *Burnout phase or symptom*	**Не сформировано** *Not formed*		**Формируется** *It is being formed*		**Сформировано** *Formed*	
	Чел. *Number of people*	**%**	**Чел.** *Number of people*	**%**	**Чел.** *Number of people*	**%**
Фаза «Напряжение» ***Phase "Tension"***	671	63,7	211	20,0	172	16,3
Переживание психотравмирующих обстоятельств *Experiencing traumatic circumstances*	503	47,7	171	16,2	380	36,1
Неудовлетворенность собой *Dissatisfaction with oneself*	746	70,8	228	21,6	80	7,6
«Загнанность в клетку» *"Caged"*	819	77,7	115	10,9	120	11,4
Тревога и депрессия *Anxiety and depression*	643	61,0	185	17,6	226	21,4
Фаза «Резистенция» ***Phase "Resistance"***	267	25,3	365	34,6	422	40,0
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование *Inappropriate selective em otional response*	190	18,0	367	34,8	497	47,2
Эмоционально-нравственная дезориентация *Emotional and moral disorientation*	449	42,6	310	29,4	295	28,0
Расширение сферы экономии эмоций *Expanding the scope of the economy of emotions*	465	44,1	170	16,1	419	39,8
Редукция профессиональных обязанностей *Reduction of professional duties*	312	29,6	254	24,1	488	46,3
Фаза «Истощение» ***Phase "Exhaustion"***	584	55,4	261	24,8	209	19,8
Эмоциональный дефицит *Emotional deficit*	497	47,2	315	29,9	242	23,0
Эмоциональная отстраненность *Emotional detachment*	574	54,5	309	29,3	171	16,2
Личностная отстраненность (деперсонализация) *Personal detachment (depersonalisation)*	651	61,8	197	18,7	206	19,5

Психосоматические и психовегетативные нарушения *Psychosomatic and psychovegetative disorders*	583	55,3	217	20,6	254	24,1
Итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания шкала от 0 до 360 баллов ***Final burnout syndrome score scale from 0 to 360 points***	$X_{ср}$ = 125,3, σ = 68,1, Me = 113,5 *Mean 125.3, standard deviation 68.1. median 113.5*					

Проведенный регрессионный анализ позволил выявить взаимосвязь эмоционального выгорания педагогов со всеми предполагаемыми психологическими факторами риска (предикторами в терминах регрессионного анализа), в качестве которых были выбраны вторичные или итоговые шкалы методик, применявшихся в исследовании (таблица 3). Единственный удаленный из модели предполагаемый предиктор – внешняя отрицательная мотивация – не показал статистически значимой связи с зависимой переменной в регрессионной модели при наличии корреляции между ними (r = 0,122 при p < 0,001). В дальнейшем анализе данный предиктор не участвовал.

Таблица 3

Регрессионная модель

Table 3

Regression model

Параметры регрессионной модели ***Parameters of the regression model***			**Характеристики предиктора** ***Predictor characteristics***		
Критерий Фишера ***Fisher's criterion, F***	**Уровень значимости модели** ***Model significance level, p***	**Общая объясненная дисперсия** ***Total variance explained, R^2***	**Предиктор (независимая переменная)** ***Predictor (independent variable)***	**Стандартизированный коэффициент регрессии** ***Standardized regression coefficient, β***	**Уровень значимости предиктора** ***Predictor significance level, p_i***
Зависимая переменная – Итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания *Dependent Variable – Total Burnout Score*					
194,23	< 0,001	52,7 %	Общий эмоциональный интеллект *General emotional intelligence*	-0,120	< 0,001
			Ситуативная тревожность *Situational anxiety*	0,212	< 0,001
			Личностная тревожность *Personal anxiety*	0,304	< 0,001
			Общая удовлетворенность трудом *Overall job satisfaction*	-0,223	< 0,001
			Внутренняя мотивация *Intrinsic motivation*	-0,162	< 0,001
			Внешняя положительная мотивация *External positive motivation*	0,085	0,001

Стоит отметить, что выбранные предикторы регрессионной модели, то есть возможные психологические факторы риска для развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов, оказывают существенное влияние на дисперсию зависимой переменной, о чем свидетельствует показатель R^2, значение которого более 50 %.

Обсуждение

Уровень эмоционального выгорания педагогов. Анализируя итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания, можно заключить, что его среднее значение и медиана в исследуемой выборке свидетельствуют о том, что у большинства педагогов выраженность целостного синдрома находится на низком уровне. Тем не менее обращает на себя внимание тот факт, что отдельные симптомы и фазы эмоционального выгорания сформированы у достаточно большого процента респондентов. Так, фаза выгорания резистенция явно проявляется у 40 % участвовавших в исследовании педагогов, при этом ее отдельные симптомы (например, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей) выражены более чем у 45 % респондентов. Сформированные фазы напряжения и истощения характерны менее чем для 20 % педагогов в исследуемой выборке, при этом именно симптомы фазы напряжения сложились у наименьшего числа респондентов. Близкие по распределению результаты были получены в исследовании Т. П. Бартош и соавторов, где фазы напряжения и истощения были выражены у 11–14 % педагогов образовательных организаций Магадана, при этом наиболее выраженной была фаза резистенции, которая оказалась сформированной более чем у трети обследованных педагогов. В целом синдром эмоционального выгорания сложился у 13–15 % педагогов [36]. Полученные нами результаты соотносятся и с международными данными. Так, в метааналитическом исследовании D. Mijakoski и соавторов указывается, что в различных национальных выборках процент педагогов со сформированным синдромом эмоционального выгорания колеблется в пределах от 5 % до 20 % [37], а в аналогичном исследовании B. Agyapong и соавторов показано, что выгорание характерно для 28,8 % педагогов (медианное значение по данным 70 проанализированных статей) [38].

Таким образом, относительно широкое распространение синдрома эмоционального выгорания (а тем более его отдельных симптомов и фаз) в исследуемой нами выборке педагогов актуализирует вопрос о противодействии его развитию. В этом отношении выявление и исследование психологических факторов риска содействует лучшему пониманию характеристик личности, препятствующих или способствующих развитию эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональный интеллект. Общий эмоциональный интеллект, как показали результаты регрессионного анализа, выступает негативным предиктором для синдрома эмоционального выгорания, а сниженные показатели эмо-

ционального интеллекта могут рассматриваться как психологический фактор риска. Эмоциональный интеллект определяют, как способность человека к контролю собственных эмоций и эмоций окружающих, а также умение идентифицировать выражаемые и переживаемые эмоции, управлять своим мышлением и поведением с помощью данной информации [39; 40]. Именно умение управлять своим собственным состоянием, понимать свои эмоции и причины их возникновения, уметь экологично выражать их и контролировать способствует снижению чувства беспомощности и безысходности, переживаемых педагогами в условиях повышенной стрессовой нагрузки. Фактически, эмоциональный интеллект может выступать своеобразным навыком преодоления стресса, защищающим личность от эмоционального выгорания [41]. Похожие результаты об отрицательной связи развития эмоционального интеллекта и выгорания педагогов были показаны в работе C. Fiorilli и соавторов [24], где все шкалы опросника TEIQ, измеряющего эмоциональный интеллект, обнаружили выраженные обратные взаимосвязи с диагностируемыми симптомами выгорания педагогов. В другом исследовании, проведенном итальянскими учеными, также демонстрируется обратная связь эмоционального интеллекта с формированием отдельных симптомов выгорания у учителей начальных классов итальянских школ [42]. Сходные с полученными в нашем исследовании результаты приводятся в обширном метааналитическом исследовании педагогов разных уровней образования Y. Wang и Y. Wang [43].

Тревожность. Анализируя построенную регрессионную модель, можно заметить, что и личностная, и ситуативная тревожность являются прямыми предикторами эмоционального выгорания педагогов, то есть психологическими факторами риска. Подобные результаты были получены G. Mancini и соавторами: выраженная тревожность положительно предсказывает эмоциональное истощение и редукцию личных достижений у итальянских учителей. Более того, выраженная тревожность отрицательно взаимосвязана с эмоциональным интеллектом, и, вероятно, тревожность является следствием дефицитов эмоционального интеллекта, что в совокупности и приводит к эмоциональному выгоранию педагога [42]. На наличие прямой связи между тревожностью и эмоциональным выгоранием указано в метааналитическом исследовании B. Agyapong и соавторов. Они соотносят тревожность с негативной аффективностью, как склонностью к переживанию беспокойства, депрессивностью и чувствительностью к стрессу. В следствии развития негативной аффективности педагоги выгорают быстрее и субъективно чувствуют себя более выгоревшими [38]. Ситуативная тревожность педагогов может провоцироваться их неготовностью к выполнению педагогической деятельности (или отдельных функций), потерей контроля над процессом педагогического взаимодействия, отсутствием конструктивной и эффективной коммуникации с коллегами, администрацией образовательной организации и родителями обучающихся, масштабными и множественными изменениями, вводимыми в образовательных организациях [44]. Однако и ситуативная, и личностная тревожность су-

щественно выше в группах «выгоревших» педагогов, по сравнению с их коллегами без сформированного синдрома эмоционального выгорания [45].

Мотивация. Мотивация труда – значимая психологическая характеристика профессионала, оказывающая влияние не только на эффективность и качество трудовой деятельности, но и определяющая психологические уязвимости личности в условиях профессиональной деятельности. В работе M. Sato и соавторов на основе моделирования структурными уравнениями установлено, что мотивация педагогов отрицательно предсказывает их выгорание [30]. И это объяснимо, поскольку низкая мотивация педагогов, как правило, является причиной для возникновения стресса и негативных переживаний, способствующих эмоциональному выгоранию [46; 47; 48]. Однако, по результатам нашего исследования мотивация педагогов неоднозначно связана с их эмоциональным выгоранием. Так, выраженная внутренняя мотивация профессиональной деятельности выступает значимым ингибитором для развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов. На аналогичную взаимосвязь указывается в и работе Ю. А. Рокицкой [29]. Как отмечают W. S. Liu и соавторы, именно внутренняя мотивация педагогов является идеальной для поддержки их высокого уровня развития, делая работу педагога более осмысленной и вызывая у него позитивные переживания в процессе выполнения трудовой деятельности [49], что способствует профилактике эмоционального выгорания. При этом внешняя положительная мотивация, подразумевающая ориентацию педагога на получение внешних благ от выполнения им профессиональной деятельности (одобрения значимых других, материальных поощрений, карьерного роста и пр.) наоборот является фасилитирующим предиктором, то есть психологическим фактором риска для эмоционального выгорания. Возможно, это связано с тем, что внешняя мотивация способствует и связана с повышенным эгоизмом, избеганием неудач, ориентацией на материальные ценности и социальную поддержку [50], отражает недостаточную заинтересованность педагога именно в содержании и ценностно-смысловом наполнении его профессиональной деятельности, что требует повышенных волевых усилий для выполнения трудовых задач, способствует повышенным стрессовым нагрузкам.

Удовлетворенность трудом. Удовлетворенность трудом является комплексной характеристикой, отражающей позитивное отношение педагога к своей профессиональной деятельности, условиям ее осуществления, а также к своему месту в профессиональном поле. Низкая удовлетворенность трудом предсказывает высокие показатели синдрома эмоционального выгорания педагогов. Схожие результаты были обнаружены в исследовании А. Н. Ефремова и Н. В. Ефремова, которые обращают внимание на то, что чем лучше педагог осознает наличие трудноустранимых психотравмирующих факторов своей деятельности, тем сильнее накапливаются отчаяние и негодование, формируется неудовлетворенность трудом, приводящие в итоге к эмоциональному выгоранию [51]. Об отрицательной связи удовлетворенности педагогов различных уровней образования своей жизнедеятельностью в образовательной органи-

зации и их эмоциональным выгоранием говорится в работе О. А. Орловой и С. М. Ситяевой [52]. Следует отметить, что удовлетворенность трудом – это, безусловно, субъективная отношенческая категория, которая не находится в прямой зависимости от реальных объективных условий осуществления педагогом профессиональной деятельности. Но важно помнить, что формирование отношения педагога к своей профессиональной деятельности, условиям ее осуществления и получаемым результатам зависит в значительной степени от контекстуальных факторов, таких как низкая административная поддержка или поддержка коллег, дефицит времени, большие размеры классов и академических групп, профессиональная нестабильность и множественные изменения в процедурах или отдельных трудовых операциях [42].

Таким образом, исходя из результатов проведенного исследования, можно утверждать, что развитие эмоционального интеллекта, снижение тревожности (как ситуативной, так и личностной), поддержание удовлетворенности трудом и приоритет внутренней мотивации профессиональной деятельности над внешней выступают хорошей основой для профилактики эмоционального выгорания педагогов. С точки зрения технологий ее реализации можно применять как административный ресурс для создания позитивного социально-психологического климата и режима поддержки в образовательной организации, так и возможности психотерапевтических процедур и активного саморазвития педагога [38].

Заключение

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Теоретический анализ позволяет заключить, что проблема эмоционального выгорания педагогов актуальна для современной системы образования. Эмоциональное выгорание не только значительно снижает качество жизни педагога, но и отражается на результативности его профессиональной деятельности, а также на психологическом благополучии всех субъектов образования.

2. В результате диагностики эмоционального выгорания среди педагогов обнаружено, что, несмотря на относительно низкие значения среднего арифметического и медианы итогового показателя синдрома эмоционального выгорания, отдельные фазы и симптомы эмоционального выгорания полностью сформированы примерно у 20–40 % педагогов, принявших участие в исследовании. Наиболее выраженной является фаза резистенции (у 40 % опрошенных), характеризующаяся неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, расширением сферы экономии эмоций и редукцией педагогом профессиональных обязанностей.

3. Психологическими факторами риска для развития эмоционального выгорания педагогов являются пониженный эмоциональный интеллект, выраженная личностная и ситуативная тревожность, низкая удовлетворенность трудом, высокая внешняя положительная мотивация и низкая внутренняя мо-

тивация профессиональной деятельности. Выделенные психологические факторы риска объясняют более 50 % дисперсии переменной итогового показателя синдрома эмоционального выгорания.

Список использованных источников

1. Хадарцев А.А., Токарев А.Р., Трефилова И.Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы). *Вестник новых медицинских технологий*. 2019;26(4):122–128. doi:10.244111609-2163-2019-16586
2. Della Valle E., De Pascale G., Cuccaro A., Di Mare M., Padovano L., Carbone U., Farinaro E. Burnout: fenomeno di crescente interesse in ambienti di lavoro. *Annali di Igiene, Medicina Preventiva e di Comunità*. 2006;18(2):171–177.
3. Fernández-Batanero J.M., Román-Graván P., Reyes-Rebollo M.M., Montenegro-Rueda M. Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(2):548. doi:10.3390ijerph18020548
4. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(17):10706. doi:10.3390ijerph191710706
5. Пестов А.В., Бостанджиева Т.М. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношение к образовательной среде всех её участников. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2020;8(1). Режим доступа: https:cyberleninka.ruarticlenvliyanie-emotsionalnogo-vygorani-ya-pedagogov-na-otnoshenie-k-obrazovatelnoy-srede-vseh-eyo-uchastnikov (дата обращения: 19.08.2024).
6. Arens A.K., Morin A.J. Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2016;108:800–813. doi:10.1037edu0000105
7. Shen B., McCaughtry N., Martin J., Garn A., Kulik N., Fahlman M. The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology*. 2015;85(4):519–532. doi:10.1111bjep.12089
8. Kim B., Jee S., Lee J., An S., Lee S.M. Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress & Health*. 2018;34(1):127–134. doi:10.1002smi.2771
9. García-Arroyo J.A., Osca Segovia A., Peiró J.M. Meta-analytical review of teacher burnout across 36 societies: the role of national learning assessments and gender egalitarianism. *Psychology & Health*. 2019;34(6):733–753. doi:10.108008870446.2019.1568013
10. Гофман О.О., Водопьянова Н.Е., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор. *Организационная психология*. 2023;13(1):117–144. doi:10.173232312-5942-2023-13-1-117-144
11. Надточий Ю.Б. Профессиональное выгорание педагогов: причины и факторы риска. *Человек и образование*. 2023;3:85–92. doi:10.54884S181570410027993-7
12. Орел В.Е. *Синдром психического выгорания: мифы и реальность*. Харьков: Общество с ограниченной ответственностью «Институт прикладной психологии «Гуманитарный Центр»; 2015. 296 с.
13. Chirico F., Taino G., Magnavita N., Giorgi I., Ferrari G., Mongiovì M. C., Imbriani M. Proposal of a method for assessing the risk of burnout in teachers: the VA.RI.B.O strategy. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia*. 2019;41:221–235.
14. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016;15:103–111. doi:10.1002wps.20311

15. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект). *Культурно-историческая психология*. 2010;6(1):27–39.
16. Козлова К.В., Муравьева О.И., Корытова Г.С. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов. *Pedagogical Review*. 2019;1(23). Режим доступа: https:cyberleninka.ru-articlenponyatie-vygoranie-v-psihologii-analiz-i-obobschenie-podhodov (дата обращения: 07.08.2024).
17. Кожевина А.П., Дубровина С.В. Особенности психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов. *Baikal Research Journal*. 2019;10(2). doi:10.171502411-6262.2019.10(2).6
18. Михайлова А.В., Власова К.М. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов. *Педагогическая перспектива*. 2022;2:38–44. doi:10.5552327822559_2022_2(6)_38
19. Сайбулаева Д.Г., Кагирова П.М. Особенности проявления синдрома «эмоционального выгорания» педагогов. *Мир науки, культуры, образования*. 2018;3(70):368–370.
20. Дорфман Л.Я., Злоказов К.В. Метаиндивидуальная модель деструктивности. Сообщение 1. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2017;14(1):105–122. doi:10.173231813-8918.2017.1.105.122
21. Круглова М.А., Водопьянова Н.Е., Столярчук Е.А., Мясникова С.В., Родионова Е.А., Васюнина Л.М. Перфекционизм и трудоголизм как предикторы возникновения синдрома выгорания. *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции*; 26–28 сентября 2019 г. Кострома: Костромской государственный университет, 2019:206–209.
22. Chen F., Wang X., Gao Y. EFL teachers' burnout in technology enhanced instructions setting: the role of personality traits and psychological capital. *Acta Psychologica*. 2024;249:104461. doi:10.1016j.actpsy.2024.104461
23. Деревянченко В.С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов. *Вестник Омского университета. Серия: Психология*. 2021;4:57–66. doi:10.241472410-6364.2021.4.57-66
24. Fiorilli C., Benevene P., De Stasio S., Buonomo I., Romano L., Pepe A., Addimando L. Teachers' burnout: the role of trait emotional intelligence and social support. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:2743. doi:10.3389fpsyg.2019.02743
25. Shackleton N., Bonell C., Jamal F., Allen E., Mathiot A., Elbourne D., Viner R. Teacher burnout and contextual and compositional elements of school environment. *Journal of School Health*. 2019;89(12):977–993. doi:10.1111josh.12839
26. Nwoko J.C., Emeto T.I., Malau-Aduli A.E.O., Malau-Aduli B.S. A Systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(12):6070. doi:10.3390ijerph20126070
27. Hongsa T., Polyong C.P. Risk factors affecting stress and burnout among teachers: a cross-sectional study from Chonburi, Thailand. *Journal of University of Occupational and Environmental Health*. 2024;46(2):203–213. doi:10.7888juoeh.46.203
28. Федорцова С.С., Грищенко О.В., Стаханов Д.В. Исследование синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессиональных групп. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2022;7-3(121):203–208. doi:10.23670IRJ.2022.121.7.117
29. Рокицкая Ю.А. Исследование мотивации профессиональной деятельности педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. 2017;1:61–68.

30. Sato M., Fernández Castillo F., Oyanedel J.C. Teacher motivation and burnout of English-as-a-foreign-language teachers: do demotivators really demotivate them? *Frontiers in Psychology*. 2022;13:891452. doi:10.3389fpsyg.2022.891452
31. Бойко В.В. *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других*. М.: Филинъ; 1996. 472 с.
32. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн. *Психологическая диагностика*. 2006;4:3–22.
33. Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. *Применение интегративного теста тревожности: методические рекомендации*. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева; 2005. 23 с.
34. Реан А.А. *Психология изучения личности*. М.: Михайлов; 1999. 288 с.
35. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие*. Москва: Институт Психотерапии; 2002. 490 с
36. Бартош Т.П., Бартош О.П., Мычко М.В. Оценка риска развития профессионального эмоционального выгорания школьных педагогов с разным профилем деятельности. *Российский психологический журнал*. 2019;16(3):45–58. doi:10.21702rpj.2019.3.4
37. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C., Shoman Y., Caglayan C., Bugge M.D., et al. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022;19(9):5776. doi:10.3390ijerph19095776
38. Agyapong B., Brett-MacLean P., Burback L., Agyapong V.I.O., Wei Y. Interventions to reduce stress and burnout among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(9):5625. doi:10.3390ijerph20095625
39. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990;9(3):185–211. doi:10.2190DUGG-P24E-52WK-6CDG
40. Минюрова С.А., Басюк В.С., Брель Е.Ю., Воробьева И.В., Кружкова О.В., Матвеева А.И. Эмоциональный интеллект субъектов образовательной среды в условиях цифровизации: обзор исследований. *Сибирский психологический журнал*. 2021;82:153–173. doi:10.1722317267080829
41. Sánchez-Pujalte L., Gómez Yepes T., Etchezahar E., Navarro Mateu D. Teachers at risk: depressive symptoms, emotional intelligence, and burnout during COVID-19. *Frontiers in Public Health*. 2023;11:1092839. doi:10.3389fpubh.2023.1092839
42. Mancini G., Mameli C., Biolcati R. Burnout in Italian primary teachers: the predictive effects of trait emotional intelligence, trait anxiety, and job instability. *Europe's Journal of Psychology*. 2022;18(2):168–180. doi:10.5964ejop.2685
43. Wang Y., Wang, Y. The interrelationship between emotional intelligence, self-efficacy, and burnout among foreign language teachers: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:913638. doi:10.3389fpsyg.2022.913638
44. Shen G. Anxiety, boredom, and burnout among EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:842920. doi:10.3389fpsyg.2022.842920
45. Фомина Н.А., Кудрявцев В.А. Особенности личности педагогов с различной степенью сформированности эмоционального выгорания. *Психолого-педагогический поиск*. 2023;1(65):115–127. doi:10.37724RSU.2023.65.1.014
46. Song M. Chinese English as foreign language teachers' self-efficacy and motivation as predictors of burnout. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:899687. doi:10.3389fpsyg.2022.899687
47. Волкова Е.Н. Личностные особенности учителя XXI века: анализ эмпирических исследований проблемы. *Образование и наука*. 2022; 24(3):126–157. doi:10.178531994-5639-2022-3-126-157
48. Алиева С.Г. Методы стимулирования и мотивации в процессе обучения. *Муниципальное образование: инновации и эксперимент*. 2022; 83(2):43–49. doi:10.519042306-8329_2022_83_2_43

49. Liu W.S., Li X.W., Zou Y.M. The formation of teachers' intrinsic motivation in professional development. *Integrative Psychological & Behavioral Science*. 2019;53(3):418–430. doi:10.1007s12124-018-9465-3

50. Борисова И.И. Психологические условия эффективности внешней мотивации. *Russian Journal of Education and Psychology.* 2018;4:103–118.

51. Ефремов А.Н., Ефремов Н.В. Особенности связи эмоционального выгорания и удовлетворенности трудом у педагогов высшей школы. *Электронный журнал: наука, техника и образование*. 2018;4(22):119–128.

52. Орлова О.А., Ситяева С.М. Взаимосвязь эмоционального выгорания и удовлетворенности трудом педагогов общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций. *Проблемы современного педагогического образования*. 2023;81-1:339–342.

References

1. Khadartsev A.A., Tokarev A.R., Trefilova I.L. Professional stress in teachers (literature review). *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy = Bulletin of New Medical Technologies*. 2019;26(4):122–128. (In Russ.) doi:10.244111609-2163-2019-16586

2. Della Valle E., De Pascale G., Cuccaro A., Di Mare M., Padovano L., Carbone U., Farinaro E. Burnout: fenomeno di crescente interesse in ambienti di lavoro. *Annali di Igiene, Medicina Preventiva e di Comunità*. 2006;18(2):171–177. (In Italian)

3. Fernández-Batanero J.M., Román-Graván P., Reyes-Rebollo M.M., Montenegro-Rueda M. Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: a literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021;18(2):548. doi:10.3390ijerph18020548

4. Agyapong B., Obuobi-Donkor G., Burback L., Wei Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022;19(17):10706. doi:10.3390ijerph191710706

5. Pestov A.V., Bostandzhieva T.M. The influence of emotional burnout of teachers on the attitude to the educational environment of all its participants. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya = The World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2020;8(1). (In Russ.) Accessed August 19, 2024. https:cyberleninka.ruarticlenvliyanie-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-na-otnoshenie-k-obrazovatelnoy-srede-vseh-eyo-uchastnikov

6. Arens A.K., Morin A.J. Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes. *Journal of Educational Psychology.* 2016;108:800–813. doi:10.1037edu0000105

7. Shen B., McCaughtry N., Martin J., Garn A., Kulik N., Fahlman M. The relationship between teacher burnout and student motivation. *British Journal of Educational Psychology*. 2015;85(4):519–532. doi:10.1111bjep.12089

8. Kim B., Jee S., Lee J., An S., Lee S.M. Relationships between social support and student burnout: a meta-analytic approach. *Stress & Health*. 2018;34(1):127–134. doi:10.1002smi.2771

9. García-Arroyo J.A., Osca Segovia A., Peiró J.M. Meta-analytical review of teacher burnout across 36 societies: the role of national learning assessments and gender egalitarianism. *Psychology & Health*. 2019;34(6):733–753. doi:10.108008870446.2019.1568013

10. Gofman O.O., Vodopyanova N.E., Dzhumagulova A.F., Nikiforov G.S. The problem of professional burnout of specialists in the field of information technology: a theoretical review. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational Psychology*. 2023;13(1):117–144. (In Russ.) doi:10.173232312-5942-2023-13-1-117-144

11. Nadtochiy Yu.B. Professional burnout of teachers: causes and risk factors. *Chelovek i obrazovaniye = Man and Education*. 2023;3:85–92. (In Russ.) doi:10.54884S181570410027993-7

12. Orel V.E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya: mify i real'nost' = Mental Burnout Syndrome: Myths and Reality*. Kharkov: Institute of Applied Psychology "Humanitarian Center"; 2015. 296 p. (In Russ.)
13. Chirico F., Taino G., Magnavita N., Giorgi I., Ferrari G., Mongiovì M. C., Imbriani M. Proposal of a method for assessing the risk of burnout in teachers: the VA.RI.B.O strategy. *Giornale italiano di medicina del lavoro ed ergonomia*. 2019;41:221–235.
14. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016;15:103–111. doi:10.1002wps.20311
15. Ermakova E.V. Study of emotional burnout syndrome as a disorder of the value-semantic sphere of personality (theoretical aspect). *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*. 2010;6(1):27–39. (In Russ.)
16. Kozlova K.V., Muravyova O.I., Korytova G.S. The concept of "burnout" in psychology: analysis and generalization of approaches. *Pedagogical Review*. 2019;1(23). (In Russ.) Accessed August 07, 2024. https:cyberleninka.ruarticlenponyatie-vygoranie-v-psihologii-analiz-i-obobschenie-podhodov
17. Kozhevina A.P., Dubrovina S.V. Features of mental states at different levels of emotional burnout in teachers. *Baikal Research Journal*. 2019;10(2). (In Russ.) doi:10.171502411-6262.2019.10(2).6
18. Mikhailova A.V., Vlasova K.M. Professional deformations and professional burnout of teachers. *Pedagogicheskaya perspektiva = Pedagogical Perspective*. 2022;2:38–44. (In Russ.) doi:10.555232782255 9_2022_2(6)_38
19. Saibulaeva D.G., Kagirova P.M. Features of manifestation of the syndrome of "emotional burnout" of teachers. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya = The World of Science, Culture, Education*. 2018;3(70):368–370. (In Russ.)
20. Dorfman L.Ya., Zlokazov K.V. Meta-individual model of destructiveness. Message 1. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomik = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2017;14(1):105–122. (In Russ.) doi:10.173231813-8918.2017.1.105.122
21. Kruglova M.A., Vodopyanova N.E., Stolyarchuk E.A., Myasnikova S.V., Rodionova E.A., Vasyunina L.M. Perfectionism and workaholism as predictors of burnout syndrome. In: *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchiye: materialy V Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii = Psychology of Stress and Coping Behavior: Challenges, Resources, Well-Being. Proceedings of the V International Scientific Conference*; September 26–28, 2019 Kostroma; 2019; Kostroma, Russia. Kostroma: Kostroma State University; 2019:206–209. (In Russ.)
22. Chen F., Wang X., Gao Y. EFL teachers' burnout in technology enhanced instructions setting: the role of personality traits and psychological capital. *Acta Psychologica*. 2024;249:104461. doi:10.1016j.actpsy.2024.104461
23. Derevyanchenko V.S. Emotional intelligence as a factor in overcoming professional stress and burnout of teachers. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya = Bulletin of Omsk University. Series: Psychology*. 2021;4:57–66. (In Russ.) doi:10.241472410-6364.2021.4.57-66
24. Fiorilli C., Benevene P., De Stasio S., Buonomo I., Romano L., Pepe A., Addimando L. Teachers' burnout: the role of trait emotional intelligence and social support. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:2743. doi:10.3389fpsyg.2019.02743
25. Shackleton N., Bonell C., Jamal F., Allen E., Mathiot A., Elbourne D., Viner R. Teacher burnout and contextual and compositional elements of school environment. *Journal of School Health*. 2019;89(12):977–993. doi:10.1111josh.12839
26. Nwoko J.C., Emeto T.I., Malau-Aduli A.E.O., Malau-Aduli B.S. A Systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(12):6070. doi:10.3390ijerph20126070
27. Hongsa T., Polyong C.P. Risk factors affecting stress and burnout among teachers: a cross-sectional study from Chonburi, Thailand. *Journal of University of Occupational and Environmental Health*. 2024;46(2):203–213. doi:10.7888juoeh.46.203

28. Fedortsova S.S., Grishchenko O.V., Stakhanov D.V. Study of emotional burnout syndrome in representatives of various professional groups. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal = International Research Journal*. 2022;7-3(121):203–208. (In Russ.) doi:10.23670IRJ.2022.121.7.117
29. Rokitskaya Yu.A. Study of motivation of professional activity of teachers with different levels of emotional burnout. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Bulletin of Chelyabinsk State Pedagogical University*. 2017;1:61–68. (In Russ.)
30. Sato M., Fernández Castillo F., Oyanedel J.C. Teacher motivation and burnout of English-as-a-foreign-language teachers: do demotivators really demotivate them? *Frontiers in Psychology*. 2022;13:891452. doi:10.3389fpsyg.2022.891452
31. Boyko V.V. *Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh = Energy of Emotions in Communication: A Look at Oneself and Others*. Moscow: Publishing House Filin; 1996. 472 p. (In Russ.)
32. Lyusin D.V. New method for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire. *Psikhologicheskaya diagnostika = Psychological Diagnostics*. 2006;4:3–22. (In Russ.)
33. Bizyuk A.P., Wasserman L.I., Iovlev B.V. *Primeneniye integrativnogo testa trevozhnosti: metodicheskiye rekomendatsii = Application of the Integrative Anxiety Test: Methodological Recommendations*. St. Petersburg: Bekhterev Scientific Research Institute; 2005. 23 p. (In Russ.)
34. Rean A.A. *Psikhologiya izucheniya lichnosti = Psychology of Personality Study*. Moscow: Publishing House Mikhailov; 1999. 288 p. (In Russ.)
35. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp = Social and Psychological Diagnostics of Personality Development and Small Groups*. Moscow: Institute of Psychotherapy; 2002. 490 p. (In Russ.)
36. Bartosh T.P., Bartosh O.P., Michko M.V. Assessment of the risk of developing professional emotional burnout in school teachers with different profiles of activity. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal = Russian Psychological Journal*. 2019;16(3):45–58. (In Russ.) doi:10.21702rpj.2019.3.4
37. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C., Shoman Y., Caglayan C., Bugge M.D., et al. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022;19(9):5776. doi:10.3390ijerph19095776
38. Agyapong B., Brett-MacLean P., Burback L., Agyapong V.I.O., Wei Y. Interventions to reduce stress and burnout among teachers: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(9):5625. doi:10.3390ijerph20095625
39. Salovey P., Mayer D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990;9(3):185–211. doi:10.2190DUGG-P24E-52WK-6CDG
40. Minyurova S.A., Basyuk V.S., Brel E.Yu., Vorobyova I.V., Kruzhkova O.V., Matveeva A.I. Emotional intelligence of subjects of the educational environment in the context of digitalization: a review of studies. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal = Siberian Psychological Journal*. 2021;82:153–173. (In Russ.) doi:10.1722317267080829
41. Sánchez-Pujalte L., Gómez Yepes T., Etchezahar E., Navarro Mateu D. Teachers at risk: depressive symptoms, emotional intelligence, and burnout during COVID-19. *Frontiers in Public Health*. 2023;11:1092839. doi:10.3389fpubh.2023.1092839
42. Mancini G., Mameli C., Biolcati R. Burnout in Italian primary teachers: the predictive effects of trait emotional intelligence, trait anxiety, and job instability. *Europe's Journal of Psychology*. 2022;18(2):168–180. doi:10.5964ejop.2685
43. Wang Y., Wang, Y. The interrelationship between emotional intelligence, self-efficacy, and burnout among foreign language teachers: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:913638. doi:10.3389fpsyg.2022.913638
44. Shen G. Anxiety, boredom, and burnout among EFL teachers: the mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:842920. doi:10.3389fpsyg.2022.842920

45. Fomina N.A., Kudryavtsev V.A. Personality characteristics of teachers with varying degrees of emotional burnout. *Psikhologo-pedagogicheskiy poisk = Psychological and Pedagogical Search*. 2023;1(65):115–127. (In Russ.) doi:10.37724RSU.2023.65.1.014
46. Song M. Chinese English as foreign language teachers' self-efficacy and motivation as predictors of burnout. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:899687. doi:10.3389fpsyg.2022.899687
47. Volkova E.N. Personal characteristics of a 21st-century teacher: an analysis of empirical studies of the problem. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2022;24(3):126–157. (In Russ.) doi:10.178531994-5639-2022-3-126-157
48. Alieva S.G. Methods of stimulation and motivation in the learning process. *Munitsipal'noye obrazovaniye: innovatsii i eksperiment = Municipal Education: Innovation and Experiment*. 2022;83(2):43–49. (In Russ.) doi:10.519042306-8329_2022_83_2_43
49. Liu W.S., Li X.W., Zou Y.M. The formation of teachers' intrinsic motivation in professional development. *Integrative Psychological & Behavioral Science*. 2019;53(3):418–430. doi:10.1007s12124-018-9465-3
50. Borisova I.I. Psychological conditions of effectiveness of external motivation. *Russian Journal of Education and Psychology*. 2018;4:103–118. (In Russ.)
51. Efremov A.N., Efremov N.V. Peculiarities of the relationship between emotional burnout and job satisfaction among teachers of higher education. *Elektronnyy zhurnal: nauka, tekhnika i obrazovaniye = Electronic Journal: Science, Technology and Education*. 2018;4(22):119–128. (In Russ.)
52. Orlova O.A., Sityaeva S.M. The relationship between emotional burnout and job satisfaction of teachers in general and vocational educational organizations. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya = Problems of Modern Pedagogical Education*. 2023;81-1:339–342. (In Russ.)

Информация об авторах:
Минюрова Светлана Алигарьевна – доктор психологических наук, профессор, и.о. ректора Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-3852-0434. E-mail: rector@uspu.ru
Воробьева Ирина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент, начальник управления научных исследований и проектной деятельности Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-0561-3888, ResearcherID T-8507-2017. E-mail: lorisha@mail.ru
Кружкова Ольга Владимировна – кандидат психологических наук, доцент, заведующая лабораторией перспективных социосредовых исследований Уральского государственного педагогического университета, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0002-2569-8789, ResearcherID Q-4655-2016. E-mail: galiat1@yandex.ru

Вклад соавторов. Авторы внесли равнозначный вклад в сбор эмпирического материала, обработку данных и написание текста статьи.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 13.06.2024; поступила после рецензирования 14.10.2024; принята к публикации 06.11.2024.
Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:
Svetlana A. Miniurova – Dr. Sci. (Psychology), Professor, Acting Rector, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0003-3852-0434. E-mail: rector@uspu.ru

Irina V. Vorobyeva – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Head of Scientific Research and Project Activities Department, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0003-0561-3888, ResearcherID T-8507-2017. E-mail: lorisha@mail.ru
Olga V. Kruzhkova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Head of the Laboratory of Advanced Social and Environmental Research, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0002-2569-8789, ResearcherID Q-4655-2016. E-mail: galiat1@yandex.ru

Contribution of the authors. The authors equally contributed to the collection of empirical material, data processing, and writing the text.

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 13.06.2024; revised 14.10.2024; accepted 06.11.2024.
The authors have read and approved the final manuscript.

Información sobre los autores:
Svetlana Aligárevna Miniúrova: Doctora en Ciencias de la Psicología, Profesora, Rectora Encargada de la Universidad Pedagógica Estatal de Los Urales, Ekaterimburgo, Federación de Rusia; ORCID 0000-0003-3852-0434. Correo electrónico: rector@uspu.ru
Irina Vladímirovna Vorobiova: Candidata a Ciencias de la Psicología, Profesora Asociada, Jefe del Departamento de Investigación Científica y Actividades de Proyectos, Universidad Pedagógica Estatal de Los Urales, Ekaterimburgo, Federación de Rusia; ORCID 0000-0003-0561-3888, ResearcherID T-8507-2017. Correo electrónico: lorisha@mail.ru
Olga Vladímirovna Kruzhkova: Candidata a Ciencias de la Psicología, Profesora Asociada, Jefe del Laboratorio de Investigación Socioambiental Avanzada, Universidad Pedagógica Estatal de Los Urales, Ekaterimburgo, Federación de Rusia; ORCID 0000-0002-2569-8789, ResearcherID Q-4655-2016. Correo electrónico: galiat1@yandex.ru

Contribución de coautoría. Los autores hicieron contribuciones iguales para la recopilación de material empírico, el procesamiento de datos y la redacción del texto del artículo.

Información sobre conflicto de intereses. Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

El artículo fue recibido por los editores el 13/06/2024; recepción efectuada después de la revisión el 14/10/2024; aceptado para su publicación el 06/11/2024.
Los autores leyeron y aprobaron la versión final del manuscrito.