

Особенности психологической помощи педагогам дошкольного образовательного учреждения, подверженным профессиональному выгоранию

Т.В. Иванова¹✉, И.В. Вьюшкова²

¹Юго-Западный государственный университет
ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

²Детский сад комбинированного вида № 120
проспект Дружбы, д. 19, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: mk473942@yandex.ru

Резюме

Цель исследования. В условиях интенсивных преобразований, происходящих сегодня в российском обществе, значимость приобретает проблема эффективности профессиональной деятельности, особенно в сфере образования. Важно поддерживать оптимальный уровень деятельности педагогов в образовательных учреждениях. Поэтому необходимо обратить внимание на такой психологический феномен, как профессиональное выгорание педагогов, работающих с детьми раннего и дошкольного возраста. Целью исследования является изучение особенностей психологической помощи педагогам дошкольного образования, подверженным профессиональному выгоранию.

Методы. В работе были использованы методики: опросник профессионального выгорания К. Маслач в адаптации Н. Е. Водопьяновой, методика для определения уровня субъективного контроля личности (УСК) Е. А. Бажина, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинда, опросник для изучения копинг-стратегий Н. Эндлера и Дж. Паркера, методика «Субъективная оценка межличностных отношений» С. В. Духновского.

Результаты. В результате эмпирического исследования выявлены симптомы профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования. Особое внимание обращает на себя высокий уровень таких симптомов, как деперсонализация и редуция профессиональных достижений. Среди факторов, влияющих на развитие синдрома профессионального выгорания, важным является выбор стратегии совладания со стрессом. В процессе эмпирического исследования было выявлено, что у педагогов дошкольного образовательного учреждения преобладает низкий уровень проблемно-ориентированного копинга, средний уровень копинга, ориентированного на избегание, и эмоционально-ориентированного копинга. Субъективный уровень контроля также является значимым индивидуально-психологическим фактором профессионального выгорания. В результате исследования было обнаружено, что большинство педагогов имеют низкий уровень интернальности в области производственных отношений, в области неудач и высокий уровень интернальности в области достижений, в сфере семейных отношений.

Важным социально-психологическим фактором профессионального выгорания являются взаимоотношения в коллективе. У педагогов дошкольного образовательного учреждения были обнаружены низкие значения субъективной оценки напряженности, конфликтности, агрессии в отношениях, что говорит о снижении диалогичности, самооценности, конструктивности в отношениях, отсутствии тесного, открытого, конструктивного взаимодействия среди сотрудников.

Заключение. Низкие значения проблемно-ориентированного копинга, низкий уровень интернальности в области производственных отношений, в области неудач, признаки дисгармоничных отношений в коллективе являются факторами профессионального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения. Разработанная и реализованная нами программа психологической помощи, построенная с учетом факторов и симптомов профессионального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения, показала свою эффективность, что подтверждается математической статистикой.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; педагоги дошкольного образовательного учреждения; психологическая помощь.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Иванова Т.В., Вьюшкова И.В. Особенности психологической помощи педагогам дошкольного образовательного учреждения, подверженным профессиональному выгоранию // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2025. Т. 15, № 1. С. 113-125. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2025-15-1-113-125>.

Статья поступила в редакцию 14.02.2025

Статья подписана в печать 20.03.2025

Статья опубликована 25.04.2025

Features of psychological assistance to teachers of preschool educational institutions who are subject to professional burnout

Tatiana V. Ivanova¹✉, Irina V. Vyushkova²

¹Southwest State University

50 let Oktyabrya Str., 94, Kursk 305040, Russian Federation

²Kindergarten of combined type No. 120

19 Druzhby Avenue, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: mk473942@yandex.ru

Abstract

The purpose of the study. In the context of the intensive transformations taking place in Russian society today, the problem of the effectiveness of professional activity, especially in the field of education, is becoming important. It is important to maintain an optimal level of teacher activity in educational institutions. Therefore, it is necessary to pay attention to such a psychological phenomenon as professional burnout of teachers working with children of early and preschool age.

The purpose of the study is to study the features of psychological assistance to preschool teachers who are subject to professional burnout.

Methods. The following methods were used in the work: the questionnaire of professional burnout by K. Maslach adapted by N. E. Vodopyanova, the methodology for determining the level of subjective personality control (USC) by E. A. Bazhin, E. A. Golinkin, A.M. Etkind, the questionnaire for studying coping strategies by N. Endler and J. Parker, S. V. Dukhnovsky's method of «Subjective assessment of interpersonal relationships».

Results. As a result of an empirical study, symptoms of professional burnout among preschool education teachers have been identified. Special attention is drawn to the high level of symptoms such as depersonalization and reduction of professional achievements. Among the factors influencing the development of professional burnout syndrome, it is important to choose a strategy for coping with stress. In the course of empirical research, it was revealed that teachers of preschool educational institutions have a low level of problem-oriented coping, an average level of avoidance-oriented coping, and emotionally-oriented coping. The subjective level of control is also a significant individual psychological factor of professional burnout. As a result of the study, it was found that the majority of teachers have a low level of internality in the field of industrial relations, in the field of failures, and a high level of internality in the field of achievements, in the field of family relations.

Relationships in the team are an important socio-psychological factor of professional burnout. Teachers of preschool educational institutions found low values of subjective assessment of tension, conflict, aggression in relationships, which indicates a decrease in dialogue, self-worth, constructiveness in relationships, lack of close, open, constructive interaction among employees.

Conclusion. Thus, low values of problem-oriented coping, a low level of internality in the field of industrial relations, in the field of failures, signs of disharmonious relations in the team are factors of professional burnout for teachers of preschool educational institutions. The psychological assistance program developed and implemented by us, taking into account the factors and symptoms of professional burnout of preschool teachers, has shown its effectiveness, which is confirmed by mathematical statistics.

Keywords: professional burnout; teachers of preschool educational institutions; psychological help.

Conflict of interest: *The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.*

For citation: Ivanova T.V., Vyushkova I.V. Features of psychological assistance to teachers of preschool educational institutions who are subject to professional burnout. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics.* 2025; 15(1): 113–125 (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2025-15-1-113-125>.

Received 14.02.2025

Accepted 20.03.2025

Published 25.04.2025

Введение

Современная система образования в Российской Федерации претерпевает значительные изменения в связи с реформами, направленными на повышение качества образования, внедрение новых программ и современных методов обучения. Перечисленные обстоятельства обуславливают необходимость для педагогов постоянно совершенствовать свои навыки и адаптироваться к новым условиям. В этой динамичной и, порой, напряженной среде особенно остро становится проблема профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Педагоги дошкольного образования играют ключевую роль в формировании личности ребенка. Они не только обучают детей основам знаний, но и способствуют их эмоциональному и социальному развитию. Однако постоянное взаимодействие с детьми, родителями и коллегами, а также необходимость решать множество задач одновременно могут приводить к эмоциональному истощению. Педагоги часто сталкиваются с высокими требованиями к своей работе, что создает дополнительное давление и стресс. Важно отметить, что современная система дошкольного образования предъявляет достаточно высокие требования к таким профессиональным характеристикам специалистов как стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Актуальность темы профессионального выгорания педагогов дошкольных

образовательных организаций в последние годы становится все более заметной и требует серьезного внимания как со стороны самих специалистов, так и со стороны руководства учреждений. Профессиональное выгорание – это прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, заключающееся в психоэмоциональном истощении, развитии негативного отношения к работе, потере профессиональной мотивации. В контексте дошкольного образования это явление имеет свои особенности и последствия, которые могут негативно сказаться как на самих педагогах, так и на качестве образовательного процесса.

Проблема профессионального выгорания в последние десятилетия была объектом пристального внимания К. Маслач, В.Е. Орла, А.А. Рукавишниковой, В.А. Винокура, О.В. Рыбиной, Т.Г. Алешиной, Л.И. Молчановой [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Среди российских публикаций особенное внимание привлекают работы В. В. Бойко, который описывает синдром эмоционального выгорания, стадии формирования и симптомы данного феномена. Автор предложил методики диагностики уровня эмоционального выгорания [9]. Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Т.И. Рогинская углубленно изучали вопросы профессионального выгорания с учетом специфики различных профессий, связанных с общением с людьми [10, 11, 12]. Вопросам формирования и профилактики профессионального выгорания у педагогов общеобразовательных органи-

заций посвящены работы Н.Ю. Андреевой, Л.Г. Дикой, С.А. Наличаевой [13, 14, 15]. Факторы формирования, проявления и проблемы профилактики профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений изучали К.А. Дубиницкая, Ю.В. Филиппова, Е.Ю. Сюртукова и другие [16, 17]. Проблема психологической поддержки педагогов рассматривалась в работах А.Н. Евдокимова, И.А. Кураповой, А.Н. Коновальчук [18, 19, 20].

Результаты и обсуждение

В исследовании участвовали педагоги Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 120» в количестве 30 человек.

Для оценки профессионального выгорания у воспитателей детского сада нами был использован опросник профессионального выгорания К. Маслач МBI.

Низкий уровень эмоционального истощения наблюдается у 36,7 % педагогов, средний уровень – у 50 % респондентов и высокий уровень эмоционального истощения выявлен у 13,4 % опрошенных (рис. 1). Высокий уровень эмоционального истощения проявляется в сниженном эмоциональном тоне, повышенной психической истощаемости. Педагоги с высоким уровнем эмоционального истощения демонстрируют аффективную лабильность, утрату интереса и позитивных чувств к окружающим, испытывают чувство «пресыщенности» работой, неудовлетворенности жизнью в целом.

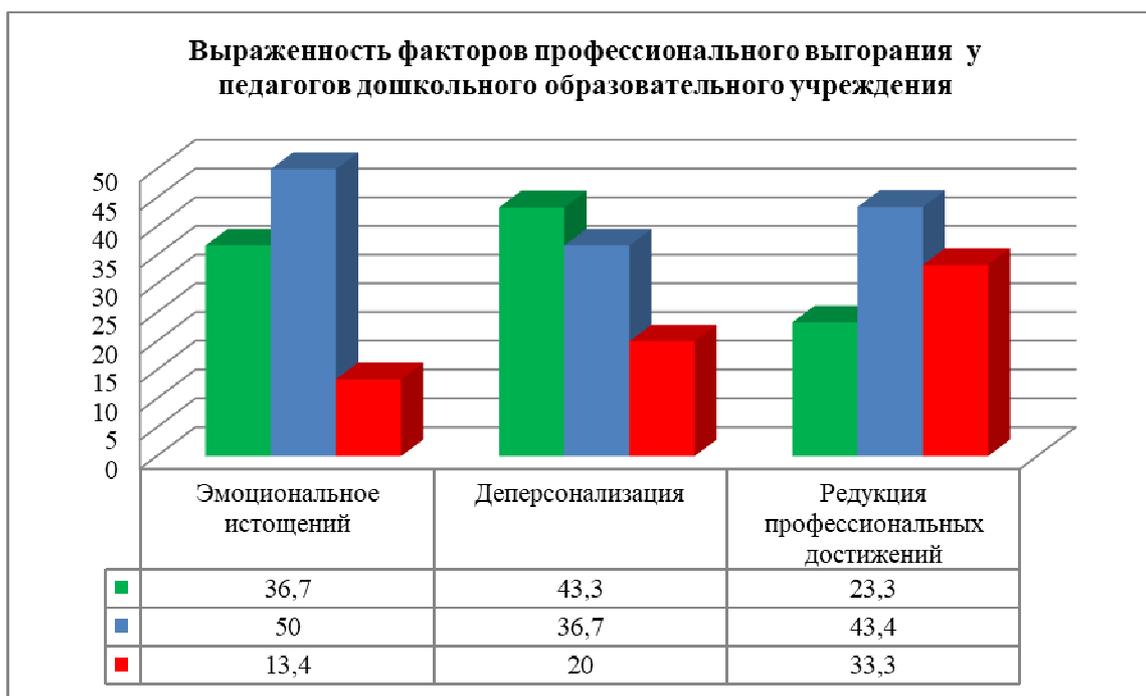


Рис. 1. Результаты исследования профессионального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения по методике К. Маслач (в процентах)

Fig. 1. Results of a study of professional burnout of preschool teachers using K. Maslach's methodology (in percent)

Деперсонализация низкого уровня выявлена у 43,3 % педагогов, деперсонализация среднего уровня – у 36,7 % испытуемых, деперсонализация высокого уровня наблюдалась у 20 % респондентов. Высокий уровень деперсонализации проявляется в эмоциональной отстраненности и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания. Сотрудники с высоким уровнем выраженности деперсонализации демонстрируют раздражительность, негативизм и циничное отношение к субъектам профессиональной деятельности.

Низкий уровень редукции профессиональных достижений демонстрируют 23,3 % педагогов, средний уровень – 43,4 % испытуемых, высокий уровень отмечается у 33,3 % опрошенных. Педагогам с высоким уровнем данного симптома характерна негативная оценка себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Редукция профессиональных достижений проявляется у педагогов в тенденции к обесцениванию своей компетентности и успешности, снижению профессиональной мотивации, нарастанию негативизма в отношении служебных обязанностей, ограничению вовлеченности в профессию, перекладыванию обязанностей и ответственности на других людей.

Таким образом, исследование выявило показатели высокого уровня симптомов профессионального выгорания у значительной части педагогов дошкольного образовательного учреждения. Особое внимание обращает на себя высокий уровень факторов деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Проявления данных симптомов (например, циничность, негативизм, нетерпимость в общении) неприемлемы и опасны в отношении субъектов дошколь-

ного образования, что говорит об актуальности психологической помощи педагогам, подверженным профессиональному выгоранию.

Мы исследовали копинг-стратегии педагогов как внутренний фактор профессионального выгорания. Мы не выявили у педагогов высокого уровня проблемно-ориентированного копинга (ПОК). Низкий уровень развития ПОК показали 76,7 % педагогов. Низкий уровень ПОК проявляется в том, что люди не решают проблему, применяя рациональные, целенаправленные усилия. Средний уровень ПОК выявлен у 23,3 % испытуемых. В затруднительной ситуации педагоги фокусируются на решении проблемы и прилагают усилия, включающие аналитический подход, разработку плана действий и поэтапное его осуществление.

Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) у педагогов выражен на низком (83,4 %) и среднем (16,6 %) уровнях. Высокий уровень ЭОК у испытуемых не обнаружен. Средние значения ЭОК говорят о том, что педагогам свойственно эмоционально реагировать на трудности в работе, искать эмоциональную поддержку у других людей. Низкие значения ЭОК у испытуемых говорят нам, что педагогам при возникновении трудностей не свойственно испытывать чрезмерное чувство тревоги.

Копинг, ориентированный на избегание (КОИ), на высоком уровне проявился у 10 % педагогов, что проявляется в бегстве от проблемы, пассивности, бездействии. Средние значения КОИ обнаружены у 56,7 % педагогов, низкие значения – у 33,3 % испытуемых.

Рассмотрим результаты по субшкалам КОИ. По шкале «отвлечение» большинство педагогов (73,3 %) показали средний уровень выраженности данного способа совладания. У 10 % испытуемых

значения по шкале «отвлечение» на высоком уровне, что проявляется в избегании трудностей, погружении в социальные сети, просмотр сериалов, различное компульсивное поведение.

Наличие низких значений по шкале «социальное отвлечение» у 36,7 % педагогов говорит о том, что испытуемые предпочитают дистанцироваться от проблемы, а не искать эмоциональной поддержки у окружения.



Рис. 2. Результаты исследования копинг-стратегий у педагогов дошкольного образовательного учреждения по методике Н. Эндлера, Дж. Паркера «CISS» (в процентах)

Fig. 2. The results of a study of coping strategies among teachers of preschool educational institutions using the method of N. Enderl, J. Parker "CISS" (percentage)

Высокие значения у 13,4% и средние значения у 50% испытуемых по шкале «социальная поддержка» проявляются в том, что педагоги стремятся получить эмоциональную помощь семьи, друзей, знакомых.

Таким образом, преобладание низких значений ПOK, средних значений КОИ и ЭОК у педагогов говорит о необходимости фокусировать внимание на данный фактор профессионального выго-

рания в процессе организации психологической помощи в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Важным индивидуально-психологическим фактором профессионального выгорания является уровень субъективного контроля. Рассмотрим результаты исследования данного свойства у педагогов дошкольного образовательного учреждения. Высокий уровень интернальности преобладает у педагогов в области до-

стижений (63,3 %) и в области семейных отношений (70%). Педагоги с таким уровнем интернальности присваивают

себе успехи в своей жизни, считают себя ответственным за события, происходящие в их семье.

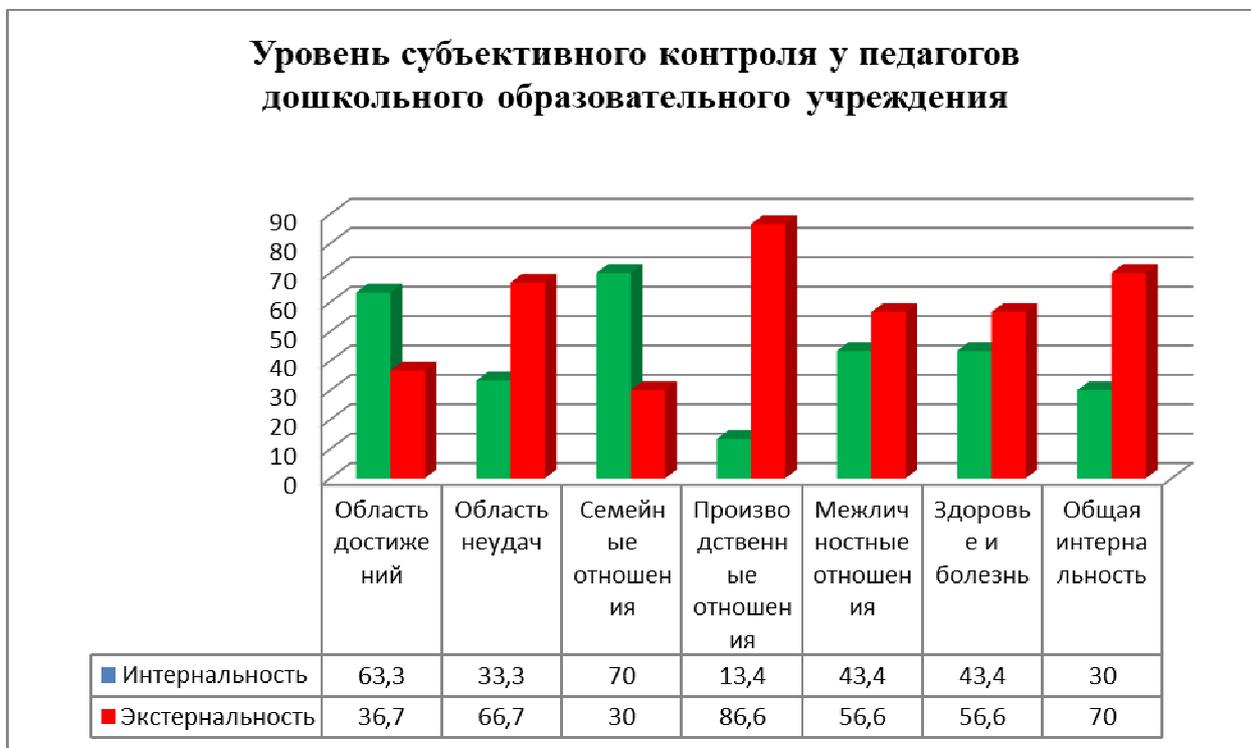


Рис. 3. Результаты исследования уровня субъективного контроля у педагогов дошкольного образовательного учреждения по методике Е. А. Бажина, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинда «УСК» (в процентах)

Fig. 3. Results of the study of the level of subjective control among teachers of preschool educational institutions according to the methodology of E. A. Bazhin, E. A. Golinkin, A.M. Etkind «USK» (in percent)

Для нашего исследования значимыми показателями является низкий уровень интернальности в области неудач у 80% педагогов и в области производственных отношений у 86,7 % испытуемых. Сотрудники не видят свою ответственность в ситуациях неуспеха, а, стало быть, не считают себя способными решить проблему. Педагоги не считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношений в коллективе, своего профессионального

развития. Данный фактор мы учитывали при организации психологической помощи педагогам, подверженным профессиональному выгоранию.

Взаимоотношения в коллективе являются важным социально-психологическим фактором в формировании синдрома профессионального выгорания. Нами выявлены низкие значения субъективной оценки напряженности, конфликтности, агрессии в отношениях у большинства педагогов.

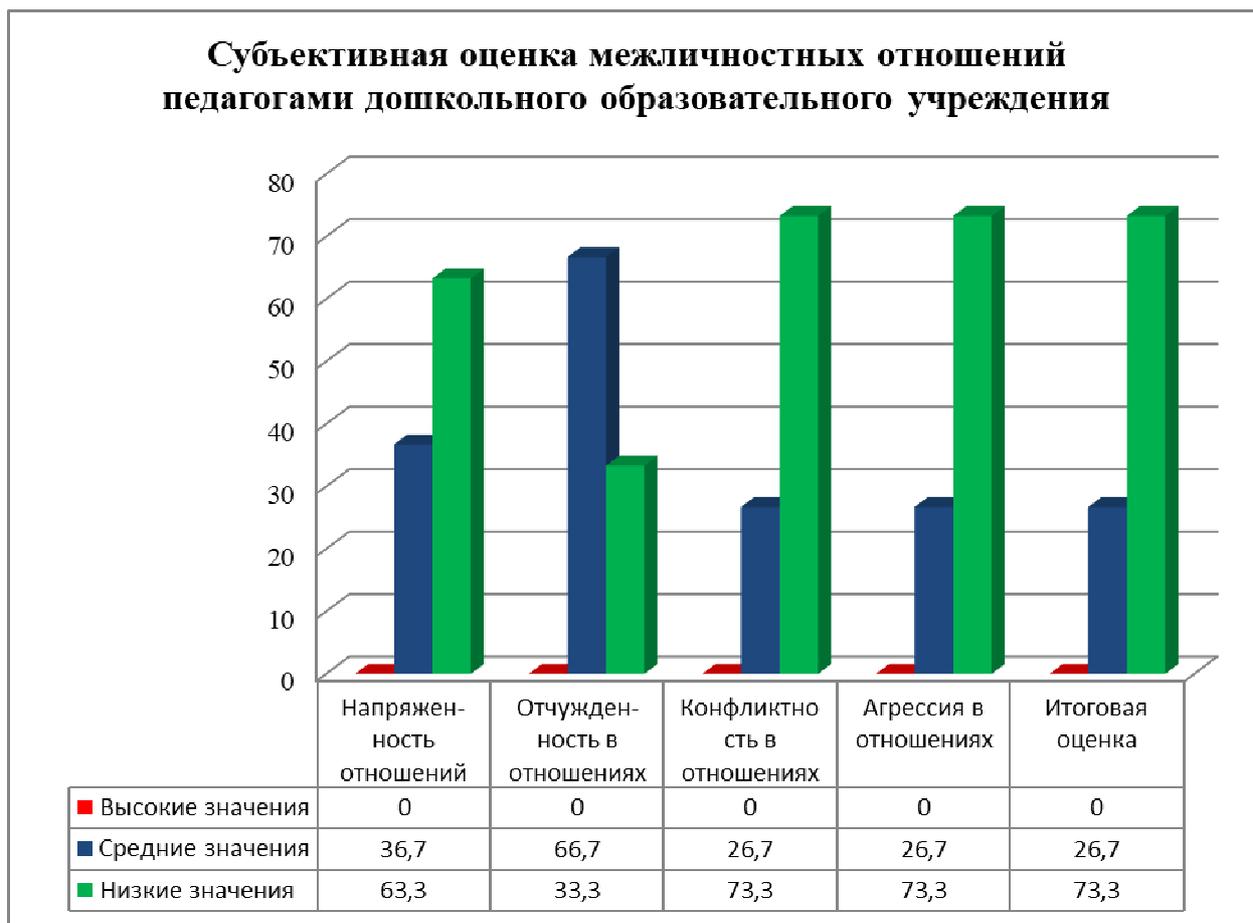


Рис. 4. Результаты исследования субъективной оценки межличностных отношений педагогами дошкольного образовательного учреждения

Fig. 4. The results of a study of the subjective assessment of interpersonal relationships by teachers of a preschool educational institution

Эти показатели говорят о снижении диалогичности, самооценности, конструктивности в отношениях, отсутствии тесного, открытого взаимодействия среди сотрудников. Все это сигнализирует о некоторой дисгармонии, отсутствии достаточного уровня совместности, общности, равенства субъектов отношений, их обусловленности друг другом и может стать фактором развития профессионального выгорания.

Мы разработали программу психологической помощи педагогам, подверженным профессиональному выгоранию. Целью программы являлось снижение выраженности симптомов профессионального выгорания педагогов путем воздействия на индивидуально-психоло-

гические и социально-психологические факторы данного синдрома.

Задачи:

- знакомство с феноменом профессионального выгорания, его факторами и симптомами, способами преодоления;

- развитие способности к выбору продуктивных стратегий совладающего поведения, осознанному использованию своих личностных и социальных ресурсов в проблемной ситуации, повышение уверенности в себе;

- развитие внимательного, позитивного отношения к себе (своим потребностям, желаниям, чувствам), способности к позитивному мышлению;

- развитие способности к пониманию и принятию других, к установлению

искренних отношений, навыков конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях.

Занятия включали в себя упражнения, направленные на стимулирование активности и вовлеченности педагогов в процесс групповой работы; получение успешного опыта в преодолении трудных ситуаций в условиях тренинга; осознание и присвоение участниками нового опыта.

После реализации программы психологической помощи педагогам, подверженным профессиональному выгоранию, нами была проведена оценка ее эффективности. Мы провели повторное исследование выраженности уровня профессионального выгорания по опроснику К. Маслач (MBI).

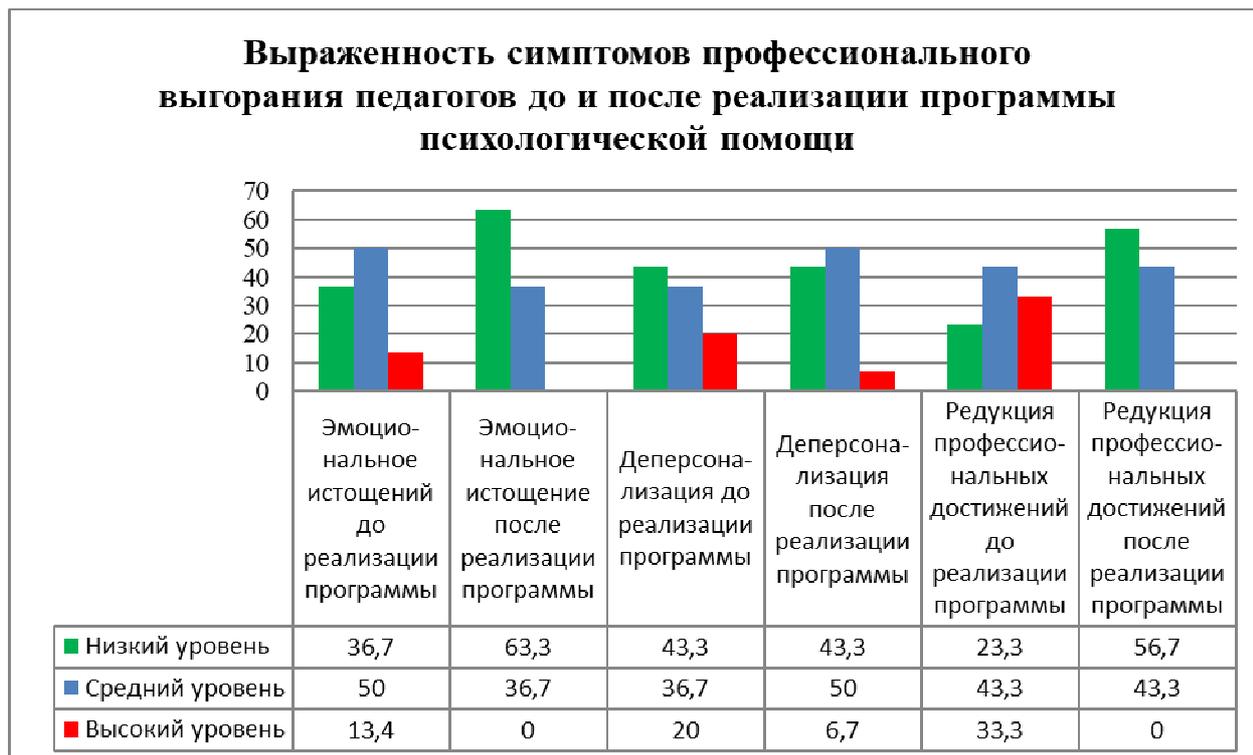


Рис. 5. Результаты исследования профессионального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения до и после реализации программы психологической помощи

Fig. 5. The results of a study of professional burnout of preschool teachers before and after the implementation of the psychological assistance program

Чтобы доказать достоверность снижения уровня профессионального выгорания педагогов после реализации программы психологической помощи, мы применили t-критерий Стьюдента для связанных выборок. Мы обнаружили значимые изменения по двум шкалам. Изменения по шкале «эмоциональное истощение» подтверждает $t_{эмп} = 3,14$ при уровне значимости $p \leq 0,01$. Изменение выраженности показателей по шкале «редукция профессиональных достижений»

подтверждает $t_{эмп} = 4,45$ при уровне значимости $p \leq 0,01$. Таким образом, программа психологической помощи педагогам дошкольного образовательного учреждения, подверженным профессиональному выгоранию, актуальна и эффективна.

Выводы

Среди индивидуально-психологических факторов, способствующих профессиональному выгоранию педагогов до

школьного образования, мы выделили неадаптивные копинг-стратегии, среди которых копинг, ориентированный на избегание и эмоционально-ориентированный копинг. У большинства педагогов доминируют средние значения данных способов совладающего поведения. В то время как проблемно ориентированный копинг представлен низкими значениями.

Значимый индивидуально-психологический фактор профессионального выгорания – уровень субъективного контроля. Мы обнаружили, что большинство педагогов дошкольного образования демонстрируют экстернальность в области производственных отношений, что способствует развитию профессионального выгорания.

Среди социально-психологических факторов профессионального выгорания мы обратили особое внимание на межличностные отношения в коллективе. Субъективная оценка уровня межличностных отношений позволяет сказать, что большинство педагогов дошкольного образовательного учреждения отметили низкие показатели напряженности, отчужденности, конфликтности и агрессив-

ности в межличностных отношениях, что говорит о некоторой дисгармонии, отсутствии достаточного уровня совместности, общности, равенства субъектов отношений, их обусловленности друг другом. Это является фактором развития профессионального выгорания.

Опираясь на результаты эмпирического исследования (особенности структуры профессионального выгорания, копинг-стратегий, субъективного локуса контроля, оценку педагогами межличностных отношений в коллективе), была разработана программа психологической помощи педагогам, подверженным профессиональному выгоранию. Программа включала в себя диагностическую и коррекционно-развивающую работу.

Результаты повторного исследования уровня профессионального выгорания по методике МВИ показали, что у педагогов дошкольного образовательного учреждения значительно снизились показатели по симптомам «эмоциональное истощение» и «редукция профессиональных достижений», что подтверждает эффективность программы психологической помощи.

Список литературы

1. Маслач К., Эйала Пайнс. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2000. 522 с.
2. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности: сборник научных трудов / под ред. А.В. Брушлинского, А.В. Карпова. М.; Ярославль: Институт психологии РАН, 2001. С. 72-82.
3. Рукавишников А.А. Опыт создания методики для диагностики феномена психического «выгорания» // Психология и практика. 1998. Т. 4., вып. 1. С. 283-284.
4. Винокур В.А., Рыбина О.В. Синдром профессионального выгорания у медицинских работников: психологическая характеристика и методологические аспекты диагностики // Психодиагностика и коррекция. Руководство для врачей и психологов. СПб.: Питер. Серия «Мастера психологии». 2008. Гл. 7. С. 205-235.
5. Алешина Т.Г. Проблема взаимосвязи индивидуально-личностных свойств и особенностей формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов // Психотерапия. 2007. №7. С. 35-38.
6. Молчанова Л.Н., Королева С.И. Особенности взаимосвязей астении, эмоционального интеллекта студентов-волонтеров при различном уровне их эмоционального выгорания // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и пе-

дагогика. 2024. Т. 14, № 3. С. 134-144. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-134-144>

7. Молчанова Л.Н., Блинова К.В. Взаимосвязи способов совладающего поведения и психического выгорания волонтеров-медиков в условиях профессионально ориентированной волонтерской деятельности (в период пандемии COVID-19) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2021. Т. 11, № 4. С. 202-213.

8. Молчанова Л.Н., Черникова С.И. Особенности влияния эмоционального интеллекта на психическое выгорание волонтеров в условиях профессионально ориентированной добровольческой деятельности // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12, № 4. С. 154-167.

9. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2003. 473 с.

10. Водопьянова Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях «человек-человек»: практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Питер, 2003. 312 с.

11. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 3-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2024. 299 с.

12. Рогинская Т.И. Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия: Психология. Педагогика. 2016. Вып. 2. С. 107-121.

13. Андреева Н.Ю. Коррекция профессионального выгорания педагогов // Наука ЮУрГУ: материалы LXII науч. конф. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. Т. 2. С. 167-171.

14. Дикая Л.Г., Наличаева С.А. О вкладе стресса и утомления в развитие эмоционального выгорания педагогов // Психология психических состояний: сборник статей / под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казанский университет, 2011. Вып. 8. С. 138-163.

15. Дакая Л.Г., Наличаева С.А. Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: сборник статей / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2011. С. 422-442.

16. Дубиницкая К.А. Социально-психологические аспекты формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. № 4. С. 57-65.

17. Филиппова Ю.В., Сюртукова Е.Ю. Специфика структурной организации факторов психического выгорания воспитателей ДОУ с различным уровнем его выраженности // Ярославский психологический вестник. 2016. № 34. С. 107-110.

18. Евдокимов А. Н. Психологическая поддержка личности воспитателя дошкольного образовательного учреждения, работающего с дезадаптивными старшими дошкольниками: методология, теория и практика. Георгиевск: ГТИ (филиал) СевКавГТУ, 2011. 176 с.

19. Курапова И.А., Назарова С.А. Профессиональное благополучие педагогов высшей школы: психологические особенности // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 17 ноября 2023 года. Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2023. С. 318-325.

20. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности учителей. Нижний Новгород: Изд-во ВГИПУ, 2010. 182 с.

References

1. Maslach K. Eyal Pines. Practicum on social psychology. St. Petersburg: Peter; 2000. 522 p. (In Russ.)
2. Orel V.E., Rukavishnikov A.A. The phenomenon of "burnout" as a manifestation of the impact of professional activity on a personality. In: Brushlinsky A.V., Karpov A.V. eds. *Psychology of the subject of professional activity: A collection of scientific papers*. Moscow-Yaroslavl: Institut psikhologii RAN; 2001. P. 72-82. (In Russ.)
3. Rukavishnikov A.A. The experience of creating a methodology for diagnosing the phenomenon of mental «burnout». *Psikhologiya i praktika = Psychology and Practice*. 1998;4(1):283-284. (In Russ.)
4. Vinokur V.A., Rybina O.V. Occupational burnout syndrome in medical workers: psychological characteristics and methodological aspects of diagnosis. In: *Psikhodiagnostika i korrektsiya. Rukovodstvo dlya vrachei i psikhologov = Psychodiagnosics and correction / Guidelines for doctors and psychologists*. St. Petersburg: Piter; 2008; P. 205-235. (In Russ.)
5. Alyoshina T.G. The problem of the relationship between individual and personal characteristics and the features of the formation of emotional burnout syndrome in teachers. *Psikhoterapiya = Psychotherapy*. 2007;(7):35-38. (In Russ.)
6. Molchanova L.N., Koroleva S.I. Features of interrelations between asthenia and emotional intelligence of student volunteers at different levels of their emotional burnout. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwestern State University. Series: Linguistics and Pedagogy*. 2024;14(3):134-144. (In Russ.). <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2024-14-3-134-144>
7. Molchanova L.N., Blinova K.V. Interrelationships of coping behavior and mental burnout of medical volunteers in conditions of professionally oriented volunteer activity (during the COVID-19 pandemic). *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwestern State University. Series: Linguistics and Pedagogy*. 2021;11(4):202-213. (In Russ.)
8. Molchanova L.N., Chernikova S.I. Peculiarities of the influence of emotional intelligence on mental burnout of volunteers in conditions of professionally oriented volunteerism. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwestern State University. Series: Linguistics and Pedagogy*. 2022;12(4):154-167. (In Russ.)
9. Boyko V.V. The syndrome of «emotional burnout» in professional communication. St. Petersburg: Peter, 2003. 473 p. (In Russ.)
10. Vodopyanova N.E. «Burnout» syndrome in human-to-human professions Workshop on psychology of management and professional activity. St. Petersburg: Peter; 2003. 312 p. (In Russ.)
11. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout syndrome. Diagnosis and prevention. Moscow: Publishing house Yurait; 2024. 299 p. (In Russ.)
12. Roginskaya T.I. Specifics of burnout syndrome in professions with high stress levels. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika = Bulletin of St. Petersburg University Series: Psychology. Pedagogy*. 2016;(2):107-121. (In Russ.)
13. Andreeva N.Y. Correction of professional burnout of teachers. In: *Nauka YuUrGU: materialy LXII nauch. konf. Chelyabinsk: Izdatel'skii tsentr YuUrGU = SUSU Science: proceedings of the LXII Scientific Conference. Chelyabinsk: SUSU Publishing Center*. 2010;(2):167-171. (In Russ.)
14. Dikaya L.G., Cashaeva S.A. On the contribution of stress and fatigue in the development of emotional burnout of teachers. In: A.O. Prokhorov (ed.) *Psikhologiya psikhicheskikh*

sostoyanii: sbornik statei = Psychology of mental states: a collection of articles. Kazan: Kazan University; 2011;(8):138-163. (In Russ.)

15. Dakaya L.G., Cashayeva S.A. Self-actualization as a leading determinant of subjective self-regulation of emotional burnout of a teacher. In: Zhuravlev A.L., Sergienko E.A., eds. In: *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste: sbornik statei = Stress, burnout, coping in a modern context. Collection of articles*. Moscow: Institut psikhologii RAN; 2011. P. 422-442. (In Russ.)

16. Dubnitskaya, K. A. Socio-psychological aspects of the formation of emotional burnout syndrome among teachers and educators of preschool educational institutions. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki = Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*. 2010;(4):57-65. (In Russ.)

17. Filippova Yu.V., Surtukova E.Yu. Specifics of the structural organization of factors of mental burnout of preschool teachers with different levels of its severity. *Yaroslavskij psikhologicheskij vestnik = Yaroslavl Psychological Bulletin*. 2016;(34):107-110. (In Russ.)

18. Evdokimov A.N. Psychological support for the personality of a preschool teacher working with maladaptive older preschoolers: methodology, theory and practice. Georgievsk: GTI (branch) SevKavGTU; 2011. 176 p. (In Russ.)

19. Kurapova I.A., Nazarova S.A. Professional well-being of higher school teachers: psychological features. In: *Aktual'nye voprosy blagopoluchiya lichnosti: psikhologicheskii, sotsial'nyi i profesional'nyi konteksty: sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii = Current issues of personal well-being: psychological, social and professional contexts : Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference*. Khanty-Mansiysk: Yugorsky State University; 2023. P. 318-325. (In Russ.)

20. Konovalchuk A.N. Burnout syndrome in the professional activity of teachers. Nizhnii Novgorod: Izd-vo VGIPU; 2010. 182 p. (In Russ.)

Информация об авторах / Information about the Authors

Иванова Татьяна Витальевна, кандидат психологических наук, доцент, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: mk473942@yandex.ru

Tatiana V. Ivanova, Candidate of Sciences (Psychological), Associate Professor, Southwest State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: mk473942@yandex.ru

Вьюшкова Ирина Викторовна, психолог, Детский сад комбинированного вида № 120, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: starodubtzeva.ir@yandex.ru

Irina V. Vyushkova, Psychologist, Kindergarten of combined type No. 120, Kursk, Russian Federation,
e-mail: starodubtzeva.ir@yandex.ru