

ПСИХОЛОГИЯ

Педагогическая психология

УДК 159.922.23

Личностные факторы эмоционального выгорания современных педагогов

Personal factors of emotional burnout of modern teachers

Шафикова Г.Р., ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», shafikova@inbox.ru

Псянчина З.В., ФГБОУ ДПО «Институт развития образования республики Башкортостан», zpsyanchina@inbox.ru

Shafikova G., FSBEI HPO "Ufa State Petroleum Technological University," shafikova@inbox.ru

Psyanchina Z., FSBEI FPE "Institute for Education Development of the Republic of Bashkortostan," zpsyanchina@inbox.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.148.4.028

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, педагог, симптомы эмоционального выгорания педагогов, личностные факторы, профилактика, причины выгорания.

Keywords: emotional burnout, teacher, symptoms of emotional burnout of teachers, personal factors, prevention, causes of burnout.

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена необходимостью комплексной профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов. Цель статьи заключается в выявлении личностных факторов эмоционального выгорания современных педагогов общеобразовательных организаций. В статье раскрываются особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у современных педагогов, выделяются преобладающие симптомы, внутренние факторы их появления. Авторами проведен анализ исследований внутренних факторов эмоционального выгорания педагогов, выделены преобладающие личностные и мотивационные факторы данного феномена. На основе статистического анализа данных определено содержание психологического сопровождения профилактики эмоционального выгорания педагогов: осмысление профессиональной деятельности, развитие позитивного самоотношения, регуляции эмоциональных состояний, коммуникации, забота о своем психологическом здоровье, повышение уровня психологической грамотности, улучшение нравственно-психологического климата в коллективе. Статья предназначена для психологов и руководителей общеобразовательных организаций.

Abstract. The relevance of the article is due to the need for comprehensive prevention of the emotional burnout syndrome of teachers. The purpose of the article is to identify the personal factors of emotional burnout of modern teachers of general education organizations. The article reveals the features of the manifestation of emotional burnout syndrome in modern teachers, highlights the predominant symptoms, internal factors of their appearance. The authors analyzed the internal factors of emotional burnout of teachers, highlighted the prevailing personal and motivational factors of this phenomenon. On the basis of statistical analysis of data content of psychological support for prevention of emotional burnout of teachers is determined: understanding of professional activity, development of positive self-attitude, regulation of emotional states, communication, concern for their psychological health, improvement of psychological literacy level, improvement of moral and psychological climate in the team. The article is intended for psychologists and heads of general education organizations.

Введение. Синдром эмоционального выгорания относится к категории актуальных проблем, которая негативно влияет на продуктивность деятельности работников и их взаимоотношения с социумом. Об этом свидетельствует большое число исследований отечественных и зарубежных авторов. До недавнего времени в образовательных организациях на данный феномен не обращали серьезного внимания. Однако с увеличением среднего возраста работников в сфере образования, информационной нагрузки, появление новых трудовых функций в связи с постоянным реформированием системы, изменением федеральных государственных образовательных стандартов стало заметно, что у педагогов возрастает напряженность в профессиональной деятельности, наблюдается физическое и эмоциональное истощение.

Актуальность проблемы и сложность феномена эмоционального выгорания не только у педагогов, но и у людей сферы «помогающих профессий» обуславливает интерес к нему многих исследователей. В рамках нашего исследования под феноменом эмоциональное выгорание вслед за В.В. Бойко будем понимать «способ психологической защиты при воздействии профессиональных стрессоров, проявляющийся снижением энергетики эмоций и оказывающий негативное влияние на личность» [4, с.87]. Человеком оно переживается как «состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности» [4, с.87].

Исследователи выделяют следующие симптомы «эмоционального выгорания»:

1. Поведенческие: навязчивое желание сделать перерыв, импульсивность или торможение.

2. Физические: сниженная рабочая продуктивность, усталость, бессонница, общая вялость, утомляемость.

3. Эмоциональные: эмоциональное истощение, которое «проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности» [3, с.98];

4. Интеллектуальные: чувство скуки, отсутствие желание развиваться, выполнять поставленные задачи.

5. Социальные: снижение социальной активности, избегание контактов, ощущение изолированности, равнодушное или негативное отношение к людям формальный характер общения, возрастание конфликтов [13;14].

6. Личностные – редукция личных достижений, снижение самооценки в сфере

профессиональной компетентности [1-3;5;7;10;12;14;17 и др.].

Многочисленные исследования доказывают, что доминирующим фактором эмоционального выгорания является личностный фактор. Однако в данных исследования упоминается довольно большое количество личностных факторов. К ним можно отнести:

1. *Собственно личностные факторы:* индивидуальные особенности личности: уровень эмпатия, увлеченность, агрессивность, амбивалентность отношения к людям – одновременное сочувствие, гуманность, идеализация людей и неустойчивость, интровертированность, фанатичность к идеям [7], locus контроля, определенные акцентуации характера, ригидная личностная структура; особенности эмоциональной сферы личности: нейротизм [15], склонность к повышенной тревоге и депрессивным реакциям, бедность и холодность эмоций, пессимизм, безразличие или высокая эмоциональная отдача; интеллектуальные особенности: низкая любознательность, креативность, высокий консерватизм [2]; коммуникативные особенности: низкий уровень коммуникативной эргичности и индекса общей адаптивности, умения строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, преодолевать конфликтные ситуации, открытости изменениям и принятие своего и чужого опыта [1]; особенности волевой сферы: высокий самоконтроль, особенно при волевом подавлении отрицательных эмоций; рационализация мотивов своего поведения; недостаток автономии [10].

2. *Личностно-смысловые (экзистенциальные) факторы* – отсутствие ощущения собственной ценности и соответственно невозможность признать ценность другого, чувство социальной незащищенности и переживание социальной несправедливости, потеря идеалов, надежд [17].

3. *Личностно-смысловые (мотивационные) факторы* – преобладание внешних мотивов профессиональной деятельности над внутренними, неудовлетворенность работой, отсутствие реализации карьерных устремлений, низкий уровень оплаты, неоправданные ожидания от профессиональной деятельности (избегание контактов, ощущение изолированности [6].

Как видим, разные источники выделяют довольно противоречивые данные по их значимости, что затрудняет построение профилактических мероприятий по проблеме на современном этапе.

Для организации адресного психологического сопровождения профилактики эмоционального выгорания мы провели его диагностику у педагогов с целью выявления особенностей проявления эмоционального выгорания и выделения связей с различными личностными характеристиками. Мы *предположили*, что эмоциональное выгорание тесно связано с преобладанием универсальных ценностей доброты, гуманизма, служения народу и подавлением потребностей гедонизма, самореализации.

Материалы и методы исследования. Настоящее исследование проводилось на базе Института развития образования Республики Башкортостан. Выборку исследования составили 604 педагога в возрасте от 34 до 56 лет, педагогический стаж от 2 до 36 лет. Гендерный состав – 7% мужчины, 93% – женщины. Для диагностики эмоционального выгорания был использован «Опросник эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) [4]. Для диагностики личностных особенностей – «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева [11], Ценностный опросник Ш. Шварца [9], 16 факторный тест Кеттелла [16]. Для обработки результатов применялись методы количественной обработки результатов.

Результаты исследования. Диагностика синдрома эмоционального выгорания показало следующие результаты. Среди 12 симптомов доминирующим является симптом «Загнанность в клетку» (47,5% педагогов имеют высокий уровень). Однако показатели средних значений демонстрируют несформированность стадии. Далее высокие значения можно увидеть по симптому «Расширение сферы экономии эмоций» (у 19,7% педагогов высокий и 80,3% – средний уровень). Однако стадия также не сформирована, так как средние значения ниже пороговых значений (ср.зн. 8,85+/-10). На третьем месте по представленности можно выделить симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (19,7% педагогов демонстрируют по нему высокий уровень). Однако также стадия еще не сформирована, так средние значения по выборке 8,69+/-9,2.

Из трех доминирующих симптомов два относятся к фактору «Напряжение», что характеризует нарушение эмоциональной регуляции человека, нарастание тревоги, возбуждения и беспокойства. Педагоги на любой внешний стимул реагируют негативно, рассматривают это как проблему, а не как рядовое событие, их интенсивность

эмоциональных реакций слишком высока. А симптом «загнанность в клетку» характеризует частое переживание педагогами состояния безвыходности, отчаяния. Они рассматривают работу, как мучительное испытание, не получают достаточного удовольствия от нее, хотят быстрее это все закончить и избавиться.

Один из доминирующих симптомов относится к фактору «Резистентность» или сопротивляемость различным факторам среды. Показатель выявляет уровень противостояния психики различным воздействиям среды и демонстрирует уровень защиты человека для сохранения сил. В нашей выборке большинство педагогов показали средний уровень проявления психологической защиты и фаза выгорания у них еще не сформирована, что позволяет делать оптимистичный вывод о высоком уровне сопротивления психики внешним воздействиям.

Если же говорить о развитии общих факторов эмоционального выгорания, то среди них преобладает фактор «Истощение». Большая часть педагогов (88,5%) показали средний уровень проявления симптома. Данные средних значений демонстрируют 2 стадию формирования, что свидетельствует об активном процессе истощения эмоциональных, физических и энергетических ресурсов педагогов. Они испытывают хроническое эмоциональное и физическое утомление, равнодушие и холод по отношению к окружающим, демонстрируют признаки депрессии и раздражительности. Внутри фактора доминирует показатель «Эмоциональная отстраненность». Средние значения по симптому – 9,61+/-7,5 позволяют говорить о формирующейся фазе нарушений. Данный показатель указывает на запуск такой стратегии совпадающего поведения, как избегание определенных эмоциональных связей и ситуаций, которые могут вызвать тревогу. Такая стратегия избегающего поведения широко распространена при возникновении конфликтных ситуаций, которые человек не умеет решать или ему для этого не хватает эмоциональной регуляции. Однако избегание является проигрышной позицией во взаимодействии, так как, с одной стороны, она не позволяет конструктивно разрешить ситуацию, а, с другой стороны, отягощает эмоциональное состояние человека, он затрачивает силы на постоянное избегание и сдерживание негативных эмоций, вместо того, чтобы встретиться с противоположной стороной конфликта и выразить свои переживания.

Таблица 1. – Данные эмоционального выгорания, по методике Бойко, в баллах

	низкое	среднее	высокое	Ср. зн.	Ст. откл.
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-	80,3	19,7	8.69	9.2
Неудовлетворенность собой	-	90,2	9,8	5.7	5.8
Загнанность в клетку	36,1	16,4	47,5	5.52	8.1
Тревога и депрессия	82	18	-	6,75	8
<i>Общее напряжение</i>	14,8	77	8,2	26,24	26,6
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	21,3	63,9	14,8	13.62	8,6
Эмоционально-нравственная дезориентация	4,92	77,3	18,5	11,54	6,4
Расширение сферы экономики эмоций	-	80,3	19,7	8,85	10
Редукция профессиональных обязанностей	24,6	59	16.4	12,21	9.7
<i>Общая резистентность</i>	14,8	65,6	19,7	45,48	27,8
Эмоциональный дефицит	34,4	49,2	16,4	8,03	7.8
Эмоциональная отстраненность	11,5	73,8	14,8	9,61	7,5
Личностная отстраненность (деперсонализация)	-	83,6	16,4	8.05	7,82
Психосоматические и психовегетативные нарушения	-	86,9	13,1	7,82	8,2
<i>Общее истощение</i>	3,28	88,5	8,22	32,97	26,7

В целом, диагностика личностного профиля современного педагога по методикам по использованным методикам показывает достаточное соответствие наших испытуемых важным профессионально-личностным качествам педагога. Однако для нашего исследования изучение данных характеристик было интересно с позиций их влияния на эмоциональное выгорание педагогов.

Факторный анализ полученных результатов по всем методикам по центроидному методу в программе Statistica (prof2.sta) показал, что из предложенных 70 показателей по 4 методикам педагоги значимо выделяют 6 факторов, которые объединяют лишь 38,3% дисперсии.

Первый фактор можно назвать «Эмоциональное выгорание», так как в него вошли результаты 10 шкал из 15 методики «Опросник эмоционального выгорания» (В.В. Бойко). Фактор объединяет 15,8% всей дисперсии. В данный фактор не вошли шкалы – «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность». Следовательно, можно говорить о том, что данные состояния слабо генерализованы в структуре эмоционального истощения педагогов нашей выборки. Данные характеристики слабо проявляются в общем профессиональном выгорании специалистов. Однако данный фактор

занимает лидирующее значение в общей изучаемой структуре личности, доминирует при общей психической регуляции личности. Все показатели внутри дисперсии имеют один полюс, что означает, что каждый из них положительно коррелирует с другими (более 0,7) или при повышении одного элемента улучшаются и другие.

Второй фактор можно назвать «Мотив универсализма», так как он объединяет мотивы доброты, конформизма, самоотрансценденции, консерватизма и универсализма, занимая 7.8% всей дисперсии. Это второй по значимости фактор, который демонстрирует важность духовно нравственной регуляции в общей структуре психической регуляции. Педагоги работают по внутренним убеждениям долга и соответствия общечеловеческим ценностям Добра, Истины, Красоты.

Третий фактор можно назвать «Самоутверждение в инновациях», так как он объединил такие шкалы по методике «Ценностный опросник Ш. Шварца», как «Мотив гедонизма», «Мотив стимуляции», «Мотив самовозвышения», «Мотив открытости изменениям». Данный фактор занимает 6% всей дисперсии. Как видим, педагоги лишь во вторую очередь думают о себе и своих потребностях после мотивации должностования и соответствия нравственным нормам. Эти люди долга, ответственности и самопожертвования. Им важны служение другим людям, а также –

принятие их в обществе, наличие определенного социального статуса, внешняя стимуляция. В них гармонично сочетаются внутренняя мотивация долга и внешняя мотивация стимуляции, принятия и возвышения. Последнее педагогами отмечается как значимый фактор их профессиональной деятельности, который должен использоваться непосредственным руководителем [18].

Четвертый фактор можно назвать «Ценности универсализма», так как он включает такие ценности из методики «Ценностный опросник Ш.Шварца», как «Универсализм», «Доброта», «Самотранценденция». Данный фактор занимает 4,1% всей дисперсии. В отличие от содержания второго фактора в данный структурный элемент личности не вошли ценности конформизма, консерватизма. Эти ценности не являются столь значимыми для педагогов, однако выступают мотивами профессиональной деятельности, так как такие действия имеют не только внутренние составляющие, но во многом зависят от ситуации и места выполнения.

Пятый фактор связал три показателя по методике Кеттелла: шкалы «Н: робость – смелость», «F1 – тревога», «F2 – экстраверсия – интроверсия». Данный фактор можно назвать «Тревожность». Он включает личностные свойства, которые следует рассматривать как физиологические характеристики, определяющие предрасположенность к профессионально педагогической деятельности [8]. Данные качества характеризуют свойства нервной системы и без них педагогическая деятельность трудно выполняема.

Шестой фактор включает лишь одну шкалу из методики Кеттелла: «F4 – конформность (чувствительность)». Данный фактор подчеркивает отважность, автономность, эмпатийность, инициативность педагогов при выполнении профессиональной деятельности, без чего выстроить работу с ученическим коллективом и каждым учеником невозможно. Если педагог будет зависим от группы, ориентироваться на поведении группы, он не сможет выстроить в необходимом направлении учебную деятельность обучающихся, будет идти за ним, а не впереди них.

Большинство изучаемых показателей (41 шкала) по методикам не вошли ни в один фактор анализа (58,9%). Это все шкалы по методике «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, шкалы ценностных ориентаций по методике М.Шварца: власть, личный успех, самостоятельность, гедонизма, стимуляция, безопасность, традиции, конформность, амбиции,

открытость изменениям, консерватизм, мотивы власти в поведении, достижения, самостоятельности, безопасности, соблюдения традиций. Также не вошли большинство факторов по методике Кеттелла (кроме вышеупомянутых) и по методике Бойко. При этом в общей дисперсии они занимают более 61,8% веса. Следовательно, перечисленные здесь ценности не столь актуальны для педагогов, мотивы деятельности не значимы, а личностные свойства не востребованы в деятельности. Большинство показателей по различным методикам не генерализованы в проявлениях и слабо зависят друг от друга. Педагоги четко разделяют сферы своей жизни, могут разделить общественное и личное, хорошо дифференцируют свои проявления в различных сферах жизни.

Объединение в общую дисперсию лишь трети изучаемых личностных показателей в шесть независимых плеяд свидетельствует о том, что педагоги целенаправленно выделяют в своей жизни важные и второстепенные качества, осознают свое эмоциональное состояние и отделяют его от собственной личности. Мы наблюдаем у педагогов нашей выборки достаточное разграничение деятельности и личности, принятие стандартов универсальных и просоциальных ценностей, выделение их в качестве значимых в регуляции своего поведения. Проведенный статистический анализ демонстрирует достаточную внутреннюю согласованность личностных свойств и раскрывает некоторые особенности мотивационной сферы личности педагогов, такие как активная направленность на гуманистические ценности и потребность в гедонизме, высокое осмысление важности инноваций и значимая зависимость от внешней мотивации.

Исходя из результатов исследования, можно сделать выводы о том, что эмоциональное выгорание современных педагогов связано с такими личностными и мотивационными факторами, как:

- амбивалентность отношения к людям: нравственная мотивация гуманного, сочувствующего отношения, идеализация людей и неустойчивость, интровертированность, склонность к повышенной тревоге, консерватизм, робость, недостаток автономии;
- мотивация самоутверждения в инновациях, высокая зависимость от внешней стимуляции, от принятия в коллективе, желание быть конформным;
- преобладание универсальных ценностных ориентаций над гедонистическими.

Эмоциональное выгорание современных педагогов слабо связано с локусом контроля, волевой сферой, интеллектуальными и коммуникативными особенностями, смысложизненными ориентациями.

На основе этих данных следует отметить, что при профилактике эмоционального выгорания педагогов мишенью для работы должны быть не только эмоциональная регуляция деятельности, но и балансировка личных и социальных установок, ожиданий и убеждений педагогов, осмысление места профессиональной деятельности в общем смысле жизни человека, нахождение компромисса между долгом и гедонизмом, удовлетворением потребностей в личных удовольствиях и служении обществу, в развитии позитивного отношения к себе, умений заботиться о своем психологическом здоровье.

Также стимуляция профессиональной деятельности педагогов должна быть ориентирована на гуманистические и просоциальные ценности, на самоутверждение в обществе за счет внедрения инноваций, применение новых технологий обучения. Мотивация профессиональной деятельности должна исходить от руководителя, так как значимыми мотивами для педагогов являются мотивы конформизма и внешней стимуляции. При выборе стимулов труда учителя необходимо учитывать его эмоциональное состояние, так как большинство педагогов показали средний уровень эмоционального истощения. При этом внутренним ресурсом для преодоления эмоционального выгорания могут стать такие профессионально личностные качества педагогов,

как самоконтроль, дипломатичность и смелость. А внешним ресурсом может стать здоровый нравственно-психологический климат в коллективе.

Результаты нашего исследования могут быть использованы в разработке программ подготовки повышения квалификации педагогов, при профилактике и коррекции профессиональной деформации педагогов, при выборе методов и приемов работы с современными педагогами в образовательных организациях.

Заключение. На основе полученных эмпирических данных можно констатировать факт того, что средний уровень эмоционального выгорания педагогов слабо затрагивает изменения личности, кроме эмпатийности, тревожности, смелости, экстраверсии. Эмоциональное истощение можно корректировать через активизацию внешней стимуляции – самоутверждение, включение в инновации, обращение к универсальным ценностям, нормализацию нравственно-психологического климата в коллективе. Следовательно, профилактика развития синдрома эмоционального выгорания педагогов наряду с работой над эмоциональной регуляцией должна предполагать формирование умений находить баланс между долженствованием и гедонизмом, соответствия нравственным стандартам ответственности и делегирования части ответственности своим ученикам, в объективной и раздельной оценке себя и своей деятельности, в умении выстраивать личные внешние и внутренние границы.

Литература:

1. Аминов Н.А. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации / Н.А. Аминов, Д.В. Шпитальный // Профессиональный потенциал. – 2002. – № 1. – С. 14-21.
2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Бабич Ольга Игоревна. – Хабаровск, 2007. – 24 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 216 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 336 с.
5. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. - 2005. – № 2. – С. 96-104.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
7. Емельянова Т.П., Шуралева Е.И. Личностные факторы эмоционального выгорания педагогов коррекционной школы / Т.П. Емельянова, Е.И. Шуралева // Горизонты гуманитарного знания. Психология. – 2018. - № 5. – С. 67-84.
8. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учеб. пособие / И.А. Зимняя. – Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 1997. – 480 с.
9. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности / В.Н. Карандашев. – М.: Изд-во Речь, 2004. – 72 с.
10. Левкова Е.А., Сокольская М.В. Профилактика синдрома хронического выгорания. Способы саморегуляции: учеб. пособие / Е.А. Левкова, М.В. Сокольская. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2016. – 99 с.

11. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Изд-во Смысл, 2000. – 487 с.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996.
13. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М., 1993.
14. Масляч К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2016. – 528 с.
15. Орел В.Е. Психологическое изучение влияния профессии на личность / В.Е. Орел // Реферативный сборник избранных работ в области гуманитарных наук. – Екатеринбург. - 2016. – С. 113-115.

16. Практикум по возрастной психологии; под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2005. – 688 с.
17. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога [Электронный ресурс] / Н.С. Пряжникова, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87–95. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/8445/psyedu_n2_2008_Pryajnikov_Ojogova.pdf
18. Шафикова Г.Р. Мотивация педагогической деятельности современных учителей Республики Башкортостан / Г.Р. Шафикова // Педагогический журнал Башкортостана. – 2019. – № 3. – С. 20-27.

References:

1. Aminov N.A. Emotional combustion syndrome as a type of professional maladjustment / N.A. Aminov, D.V. Shpitalny // Professional potential. - 2002. - № 1. - S. 14-21.
2. Babich O.I. Personal resources for overcoming the syndrome of professional burnout of teachers: diss. ... Cand. psychol. Sciences: 19.00.01 / Babich Olga Igorevna. - Khabarovsk, 2007. - 24 p.
3. Boyko V.V. The syndrome of "emotional burnout" in professional communication / V.V. Boyko. - SPb.: Peter, 1999. - 216 p.
4. Boyko V.V. Energy of emotions in communication: a look at yourself and others / V.V. Boyko. - M.: Filin, 1996. - 336 p.
5. Borisova M.V. Psychological determinants of the phenomenon of emotional burnout in teachers / M.V. Borisova // Questions of psychology. - 2005. - № 2. - S. 96-104.
6. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. - SPb.: Peter, 2008. - 258 p.
7. Emelyanova T.P., Shuraleva E.I. Personal factors of emotional burnout of teachers of the correctional school / T.P. Emelyanova, E.I. Shuraleva // Horizons of Humanitarian Knowledge. Psychology. - 2018. - № 5. - P. 67-84.
8. Zimnyaya I.A. Educational psychology: textbook. allowance / I.A. Zimnyaya. - Rostov n / a: Phoenix Publishing House, 1997. - 480 p.
9. Karandashev V.N. Schwartz's methodology for the study of personality values / V.N. Pencil. - Moscow: Rech Publishing House, 2004. - 72 p.

10. Levkova E.A., Sokolskaya M.V. Prevention of chronic burnout syndrome. Self-regulation methods: textbook. allowance / E.A. Levkova, M.V. Sokolskaya. - Khabarovsk: FVGUPS Publishing House, 2016. - 99 p.
11. Leontiev D.A. Psychology of Sense / D.A. Leontiev. - Moscow: Smysl Publishing House, 2000. - 487 p.
12. Markova A.K. Psychology of professionalism / A.K. Markov. - M., 1996.
13. Markova A.K. Psychology of teacher's work / A.K. Markov. - M., 1993.
14. Maslach K. Professional burnout: how people cope. Workshop on Social Psychology. - SPb.: Peter, 2016. - 528 p.
15. Oryol V.E. Psychological study of the influence of the profession on personality / V.E. Oryol // Abstract collection of selected works in the humanities. - Ekaterinburg. - 2016. - S. 113-115.
16. Workshop on developmental psychology; ed. L.A. Golovey, E.F. Rybalko. - SPb.: Rech, 2005. - 688 p.
17. Pryazhnikov N.S., Ozhogova E.G. Strategies for overcoming the "emotional burnout" syndrome in the work of a teacher [Electronic resource] / N.S. Pryazhnikova, E.G. Ozhogova // Psychological Science and Education. - 2008. - № 2. - P. 87–95. - Access mode: https://psyjournals.ru/files/8445/psyedu_n2_2008_Pryajnikov_Ojogova.pdf
18. Shafikova G.R. Motivation of the pedagogical activity of modern teachers of the Republic of Bashkortostan / G.R. Shafikova // Pedagogical journal of Bashkortostan. - 2019. - № 3. - S. 20-27.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Шафикова Гульназ Радмиловна (г. Уфа, Россия), доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры Международных отношений, истории, востоковедения ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», e-mail: shafikova@inbox.ru

Псянчина Зульфья Винеровна (г. Уфа, Россия), заведующий учебно-методического отдела ГАУ ДПО «Институт развития образования Республики Башкортостан», e-mail: zpsyanchina@inbox.ru