

Научная статья

УДК 37.015.31

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ

Наталья Леонтьевна Сомова¹, Елена Николаевна Ундуск²

^{1,2} Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

¹ nsomova@mail.ru

² el-uni@mail.ru

Аннотация. Деятельность педагога в современном мире сопровождается высокими эмоциональными и интеллектуальными нагрузками, которые зачастую приводят к синдрому выгорания, значительно снижающему качество работы специалиста и приводящему к серьезным физическим и психологическим последствиям.

Изучение стратегий совладающего поведения (копинг-стратегий), позволяющих преодолевать стрессовые и конфликтные ситуации, является значимым и актуальным, поскольку затрагивает проблему поддержания психологического благополучия и профессиональной реализации педагогов.

Данное исследование затрагивает проблему эмоционального выгорания педагогов, имеющих разный стаж работы и выбирающих соответствующие копинг-стратегии. Исследованы доминирующие стратегии совладающего поведения педагогов с разным стажем. Раскрыты соотношения фаз выгорания педагогов со стажем работы от 0 до 3 лет, от 3 до 10 лет и более 10 лет. Установлено, что для педагогов со стажем от 3 до 10 лет характерен более высокий уровень выгорания по сравнению с педагогами других стажей. Описаны взаимосвязи между предпочитаемыми копинг-стратегиями и уровнем эмоционального выгорания.

Ключевые слова: стратегии совладающего поведения, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание, педагоги, стаж работы

Для цитирования: Сомова Н.Л., Ундуск Е.Н. Стратегии совладающего поведения и эмоциональное выгорание педагогов с различным стажем работы // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 2 (31). С. 103–113. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2025/06/012.pdf>.

Original article

COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS WITH DIFFERENT WORK EXPERIENCE

Natalya L. Somova¹, Elena N. Undusk²

^{1,2} A. I. Herzen Russian State Pedagogical University, Saint-Petersburg, Russia

¹ nsomova@mail.ru

² el-uni@mail.ru

Abstract. The activity of a teacher in the modern world is accompanied by high emotional and intellectual loads, which often lead to burnout syndrome, which significantly reduces the quality of a specialist's work and leads to serious physical and psychological consequences. The study of coping strategies (coping strategies) that allow overcoming stressful and conflict situations is significant and relevant, since it addresses the problem of maintaining psychological well-being and professional realization of teachers.

This study addresses the problem of emotional burnout of teachers with different work experience and choosing appropriate coping strategies. The dominant strategies of coping behavior of teachers with different experience have been studied. The ratios of burnout phases of teachers with work experience from 0 to 3 years, from 3 to 10 years and more than 10 years are revealed. It has been established that teachers with an experience of 3 to 10 years are characterized by a higher level of burnout compared to teachers of other seniority. The interrelationships between preferred coping strategies and the level of emotional burnout are described.

Keywords: coping strategies, coping strategies, emotional burnout, teachers, work experience

ВЕСТНИК ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ. 2025. № 2 (31). ISSN 2587-7402 (онлайн)
VESTNIK VOENNOJ AKADEMII VOJSK NACIONAL'NOJ GWARDII. 2025;2(31). ISSN 2587-7402 (online)

For citation: Somova N.L., Undusk E.N. Coping strategies and emotional burnout of teachers with different work experience. *Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii*. 2025;2(31): 103–113. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2025/06/012.pdf>.

© Сомова Н.Л., Ундуск Е.Н., 2025

Введение

Деятельность педагога связана с высокой психологической нагрузкой, включающей в себя ежедневное взаимодействие как с участниками образовательного процесса в учебном заведении, так и за его пределами (например, организация внеклассных мероприятий); систематический самоконтроль (например, контроль своей речи, внешнего вида, способа передачи информации); обеспечение индивидуального подхода к учащимся в процессе обучения; профессиональное развитие [1]. Эта нагрузка зачастую может приводить к эмоциональному выгоранию педагога, под которым понимается состояние, сопровождаемое физическим, эмоциональным и когнитивным истощением (А. Пайнс, И. Аронсон) и возникающее в ходе эмоционального перенапряжения при работе с людьми [2]. Согласно К. Маслач и С. Джексону выгорание определяется как эмоционально окрашенная реакция специалиста, реализующего себя в области помогающей профессии и погруженного в сложную, главным образом, интеллектуальную и эмоционально насыщенную деятельность [3]. Эти же авторы выделяют три аспекта эмоционального выгорания, каждый из которых вносит свой вклад в общий уровень выгорания – «деперсонализацию, эмоциональное истощение и редукцию персональных достижений». В любом из рассмотренных подходов выгорание приводит к снижению продуктивности в работе, к усталости, бессоннице и подверженности соматическим заболеваниям.

В отечественной науке эмоциональное выгорание изучали Н. Е. Водопьянова [4, 5], О. И. Бабич [6], В. Е. Орел [7], Н. Г. Осухова [8], Л. В. Сушенцова [9], Л. С. Чутко и Н. В. Козина [10], С. П. Безносков [11], А. В. Емельяненко [12]. В частности, данное явление может трактоваться, как «совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы (профессии), личных достижений и субъектов делового общения» [5, С. 9].

Выгорание понимается в качестве психологической защиты, возникающей как реакция на психотравмирующие воздействия. Выгорание выполняет основную функцию экономии энергетических ре-

сурсов, которая реализуется при стереотипности поведения [13].

На первой стадии эмоционального выгорания у педагогов изначально выделяют единичные нарушения произвольного поведения, например забывание маленьких моментов и дел. Данная начальная стадия характеризуется повышенным контролем при выполнении рабочих действий ввиду эмоциональной напряженности. Вторая стадия характеризуется снижением интереса к своей работе и потребности в общении и может сопровождаться соматическими симптомами. Третья стадия представляет собой личностное выгорание, то есть человеку становится безразлично на жизнь во всех аспектах [14].

Согласно В. В. Бойко, краткой характеристикой «выгоревшего» учителя является низкая мотивация профессиональной деятельности, нарушение взаимоотношений с другими участниками образовательного процесса, минимизация контактов с ними, дистанцирование, а также тенденция к авторитаризму или манипулированию другими [13].

Для совладания со стрессовыми ситуациями и поддержания континуальности своего «Я» в этих ситуациях педагогом используются копинги, понимаемые как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего физического и личностного самочувствия, а также социального благополучия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [15, С. 141].

Выделяется несколько критериев классификации копинг-стратегий:

1. Эмоциональный / проблемный: эмоционально-ориентированный копинг управляет эмоциональной реакцией; проблемно-ориентированный – соответствует рациональному анализу и решению существующей проблемы.

2. Когнитивный / поведенческий: когнитивный копинг является скрытым, в то время, как поведенческий проявляется в действиях человека.

3. Адаптивные / дезадаптивные: адаптивный копинг – способствует эффектив-

ному решению проблем и эмоциональному благополучию; дезадаптивный – увеличивает стрессовое состояние и способствует развитию и поддержанию психологических или физических проблем» [16].

Е. С. Старченкова отмечает в качестве конструктивных стратегий, препятствующих выгоранию, социальное взаимодействие и поиск социальной поддержки. Напротив, усилению выгорания способствуют такие неконструктивные стратегии, как избегание (уход), асоциально окрашенные действия [17].

В ряде исследований подчеркивается, что набор совладающих стратегий может быть связан с продолжительностью профессиональной деятельности педагога [18, 19, 20].

По мнению Т. В. Артемьевой, опытные педагоги выбирают адаптивные копинг-стратегии (самоконтроль, положительная самооценка)» [19]. Некоторые зарубежные ученые (А. Карто и Э. Фрюшар [20]), напротив, считают, что длительное нахождение в профессии сопровождается использованием дезадаптивных копинг-стратегий. Й. И. Йорулмас и Я. Алтинкурт установили, что сам по себе большой стаж работы в педагогической профессии не является фактором, предупреждающим эмоциональное выгорание [18].

Целью нашего исследования является определение статистической связи между феноменом эмоционального выгорания и

стратегиями совладающего поведения как молодых, так и опытных педагогов.

Гипотеза исследования: педагоги с большим стажем работы предпочитают дезадаптивные копинг-стратегии в совладании с проблемами и имеют более высокий уровень эмоционального выгорания по сравнению с педагогами с меньшим стажем работы.

Методы

В рамках исследования применялись следующие методики:

- 1) Методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма (E. Heim) [21].
- 2) Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (адаптированный вариант Т. А. Крюковой) [21].
- 3) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [13].

Для анализа данных были использованы описательный, сравнительный и кластерный и корреляционный анализ.

Результаты

Выборка педагогов, принявшая участие в исследовании (N=60), была разделена на отдельные самостоятельные группы по критерию «стаж работы» (1 группа – стаж 1–3 года – 18 человек, 2 группа – 3–10 лет – 17 человек, 3 группа – 10 и более лет – 25 человек) и в пределах каждой были изучены стратегии совладающего поведения. Для реализации поставленной задачи мы провели кластерный анализ и выделили 6 групп по набору предпочитаемых стратегий.

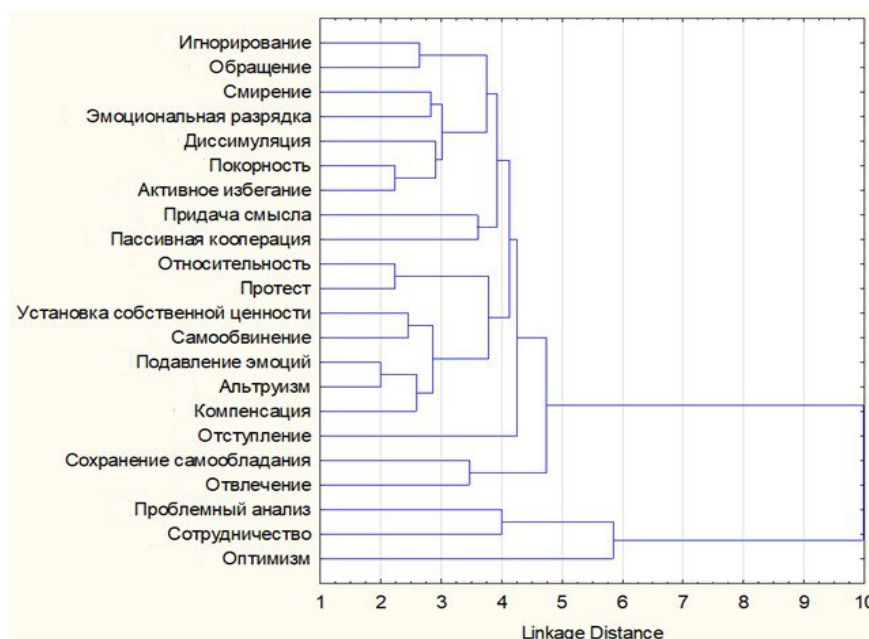


Рисунок 1 – Дендрограмма – последовательность объединения кластеров

Figure 1 – Dendrogram – cluster joining sequence

При кластерном анализе из групп «выпали» следующие копинг-стратегии: религиозность, растерянность, агрессивность, конструктивная активность, отступление. Данные стратегии педагоги не используют в своих ответах.

Рассмотрим, какие стратегии свойственны педагогам в зависимости от их стажа работы. Графически представим результаты данного этапа на рисунке 2

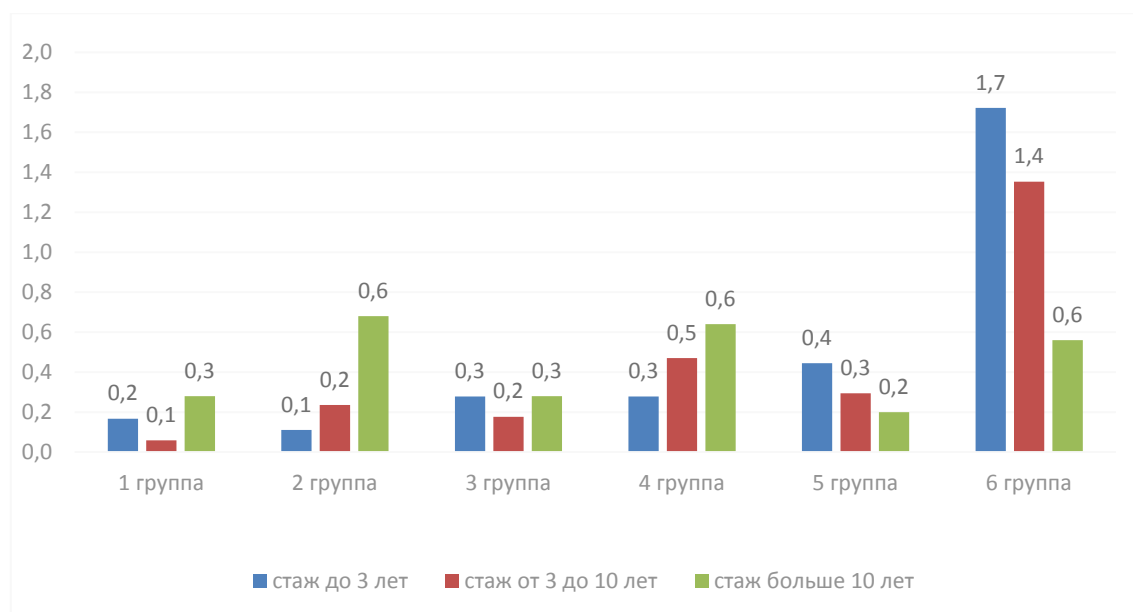


Рисунок 2 – Средние значения кластеров – групп копинг-стратегий (методика Э. Хейма)

Figure 2 – Average values of clusters – groups of coping strategies (E. Heim's method)

Анализируя полученные данные, мы видим, что педагоги со стажем работы до 3 лет предпочитают стратегии, отнесенные к шестой группе (полная адаптивность), то есть чаще прибегают к таким стратегиям, как проблемный анализ, сотрудничество и оптимизм, и реже всего выбирают стратегии из второй группы (избегание) – смирение, эмоциональную разрядку, диссимиляцию, покорность и активное избегание. Это свидетельствует о том, что педагоги с небольшим стажем работы склонны выбирать адаптивные и продуктивные копинг-стратегии, что говорит в пользу их психологического благополучия.

Педагоги второй подвыборки (3–10 лет) также чаще выбирают стратегии из шестой группы (полная адаптивность), они предпочитают стратегии из четвертой группы (избегание чувств) – относительность, протест, установку собственной ценности, самообвинение, подавление эмоций, альтруизм и компенсацию. Это может свидетельствовать о том, что возрастающая нагрузка и

неполное восстановление дают основание прибегать к копингам, связанным с уходом от нерешаемых проблем.

Педагоги со стажем работы более 10 лет показывают более разнообразное распределение в выборах стратегий совладания. Помимо стратегий из шестой и четвертой групп, у них также часто встречаются стратегии из второй группы (избегание) – активное избегание, смирение, эмоциональную разрядку, диссимиляцию и покорность. Педагоги этой группы, на наш взгляд, с учетом сложившегося профессионального опыта, выбирают копинговые стратегии в соответствии со своими личностными особенностями и сформировавшимся стилем профессиональной деятельности.

Следующей задачей исследования являлось изучение эмоционального выгорания педагогов с учетом их стажа (рисунок 3).

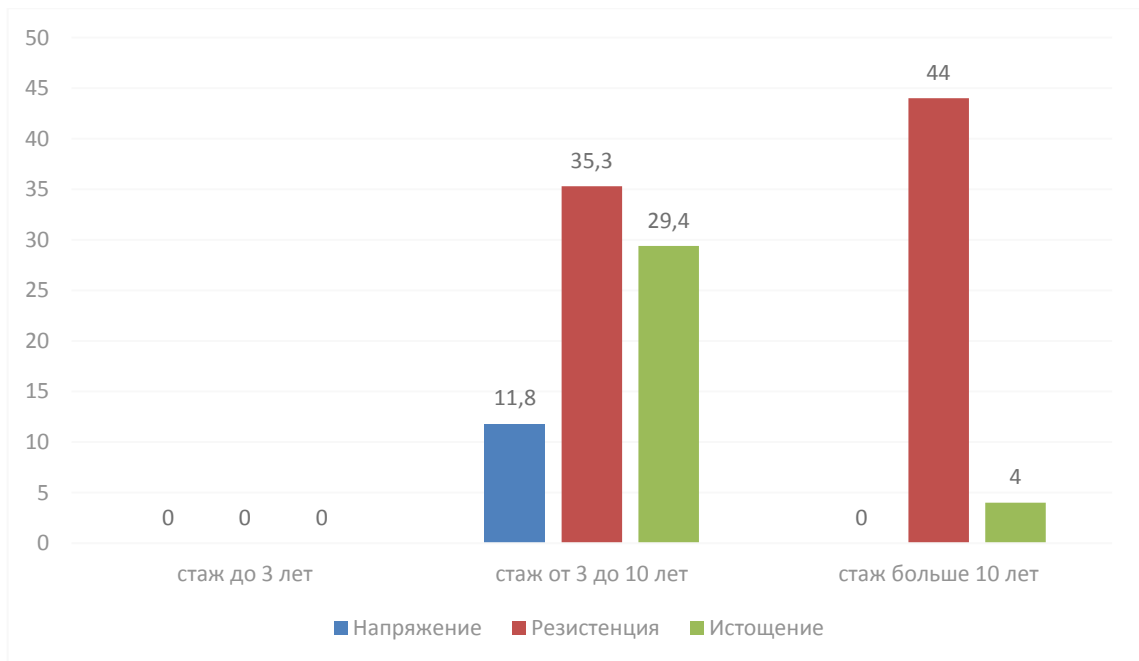


Рисунок 3 – Сформированность фаз эмоционального выгорания у педагогов по группам

Figure 3 – Formation of phases of emotional burnout among teachers by groups

В первой группе педагогов мы наблюдаем отсутствие признаков эмоционального выгорания.

Во второй группе (стаж работы 3–10 лет) мы наблюдаем все фазы эмоционального выгорания: напряжение/резистенция/истощение в соотношении 11,8 % / 35,3 % / 29,4 %. Исходя из сказанного, можно констатировать, что большая часть учителей 2-й подвыборки имеет выраженные признаки выгорания.

В группе опытных педагогов (стаж более 10 лет) почти половина респондентов (44 %) находятся в фазе резистенции. Вместе с тем остальные педагоги этой группы не имеют признаков эмоционального выгорания.

Сравнение групп между собой показало, что молодые педагоги с небольшим стажем и педагоги со стажем работы больше 10 лет демонстрируют меньшую степень эмоционального выгорания по сравнению с группой педагогов со стажем от 3 до 10 лет. Наше объяснение данного феномена сводится к тому, что на первом этапе (первые три года в профессии) идет активное формирование своего профессионального стиля деятельности, наблюда-

ется вовлеченность и мотивированность молодых профессионалов, которые и являются основой профилактики эмоционального выгорания. Что же касается группы опытных (более 10 лет стажа) педагогов, то они, скорее всего, прошли все стадии эмоционального выгорания и выработали свои методы коррекции этого состояния. Вероятно, те, кто не смог этого сделать, не остались в профессии.

Тревожным фактом является то, что симптомы фазы резистенции, в которой преимущественно находятся педагоги со стажем работы более трех лет, характеризуется такими явлениями, как эмоционально-нравственная дезориентация и редукция профессиональных обязанностей, что напрямую влияет на осуществление педагогом своих трудовых функций, включающих обучение, воспитание и развитие учащихся.

Для выявления особенностей выгорания и используемых копинг-стратегий у педагогов с различным стажем работы был проведен корреляционный анализ.

На рисунке 4 отражены значимые связи, полученные в первой группе педагогов.

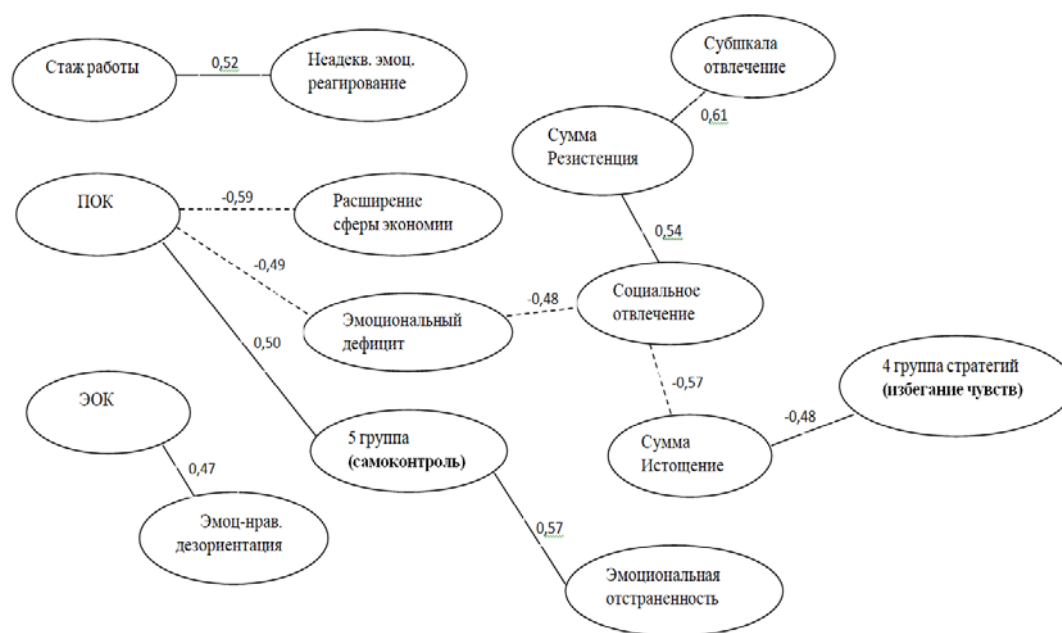


Рисунок 4 – Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей (группа педагогов со стажем работы до 3 лет) ($p \leq 0,05$)

Figure 4 – Correlation galaxy of significant relationships (group of teachers with up to 3 years of work experience) ($p < 0.05$)

Итак, мы можем отметить, что при использовании учителями проблемно-ориентированного копинга (ПОК) уменьшаются следующие симптомы выгорания: расширение сферы экономики и эмоциональный дефицит. Показатели проблемно-ориентированного копинга положительно коррелируют с пятой группой копинг-стратегий (самоконтроль). При использовании эмоционально-ориентированного копинга возрастает выраженность эмоционально-нравственной дезориентации. При использовании педагогами пятой группы копинг-стратегий (самоконтроль) увеличиваются показатели эмоциональной отстраненности. С увеличением стажа работы увеличивается вероятность возникновения симптома неадекватного эмоционального реагирования. Более выраженные значения фазы резистенции характерны для педагогов, использующий копинг, ориентированный на избегание (шкалы «Отвлечение» и «Социальное отвлечение»). У педагогов с выраженной фазой истощения отмечается более частое использование четвертой группы копинг-стратегий (избегание чувств).

В группе педагогов со стажем от 3 до 10 лет установлено (рисунок 5), что

показатели эмоционально-ориентированного копинга положительно коррелируют с общим баллом выгорания (соответственно, с фазами напряжения, резистенции, истощения) и обратно коррелируют с использованием пятой группой копинг-стратегий (самоконтроль). Также положительно коррелирует с общим баллом выгорания использование педагогами четвертой группы копинг-стратегий (избегание чувств). При использовании данного копинга повышаются следующие симптомы выгорания: тревога и депрессия, расширение сферы экономики знаний, эмоциональный дефицит, психосоматические и психовегетативные нарушения. Показатели пятой группы стратегий совладания (самоконтроль) отрицательно коррелируют с общим баллом выгорания по всем фазам, а, следовательно, и с негативными симптомами выгорания. Таким образом, использование стратегий самоконтроля позволяет снизить влияние тех негативных последствий выгорания, о которых мы писали выше (редукции профессиональных обязанностей и эмоционального дефицита).

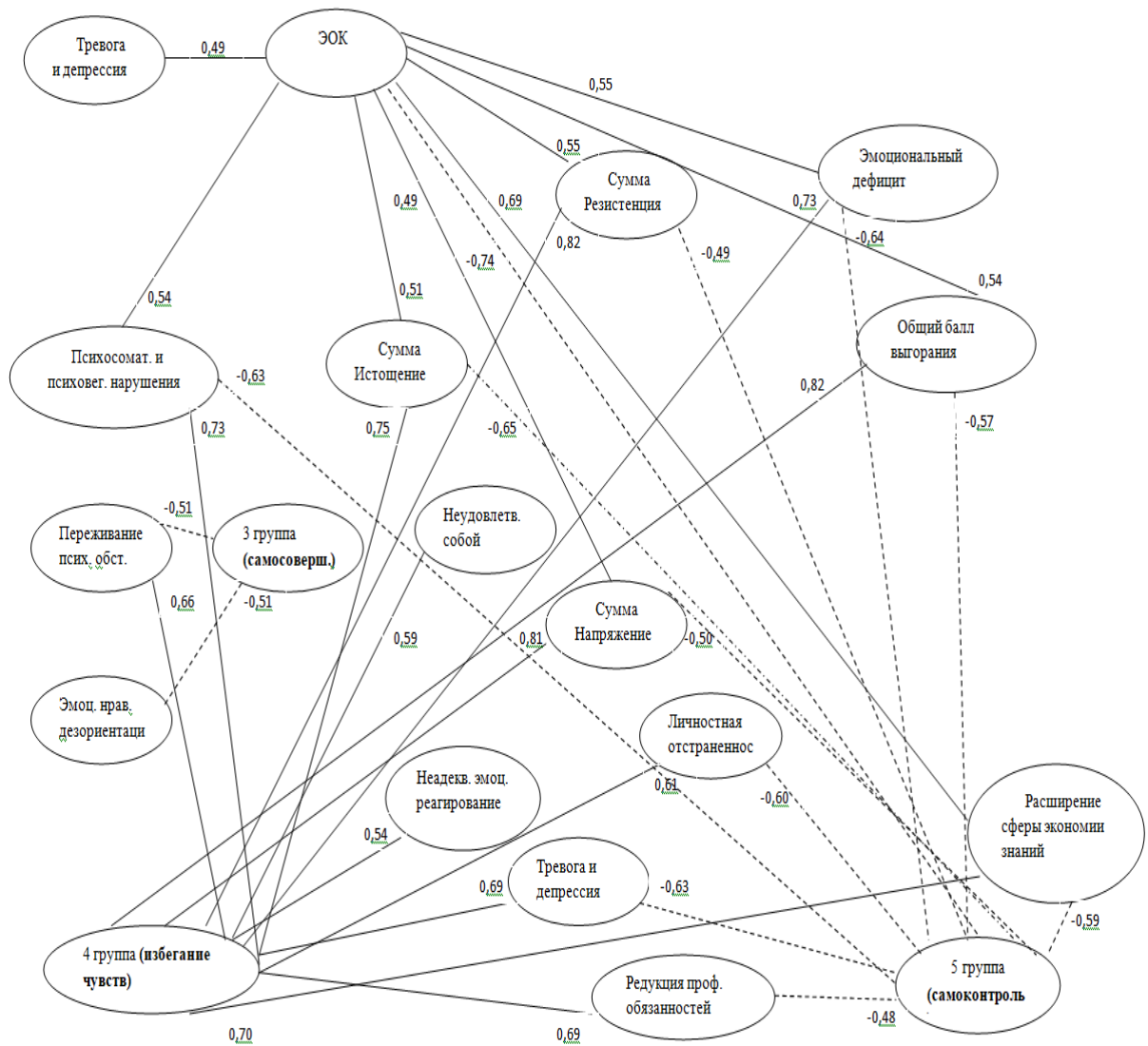


Рисунок 5 – Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей (группа педагогов со стажем работы от 3 до 10 лет) ($p \leq 0,05$)

Figure 5 – Correlation galaxy of significant relationships (group of teachers with work experience from 3 to 10 years) ($p < 0.05$)

В группе опытных педагогов отмечаются следующие значимые связи (рисунок 6). При увеличении стажа работы увеличивается использование педагогами четвертой (избегание чувств) и пятой группы копинг-стратегий (самоконтроль), а также уменьшается использование шестой группы (полная адаптивность).

При использовании педагогами с большим стажем работы шестой группы копинг-стратегий (полная адаптивность) уменьшается общий балл эмоционального выгорания по всем фазам, его

негативные симптомы. Использование стратегий совладания, связанных с избеганием, прямо коррелирует с общим баллом выгорания. Третья группа стратегий совладающего поведения (самосовершенствование через взаимодействие) положительно коррелирует с применением проблемно-ориентированного копинга. При использовании педагогами эмоционально-ориентированного копинга увеличивается симптомы психосоматических и психовегетативных нарушений.

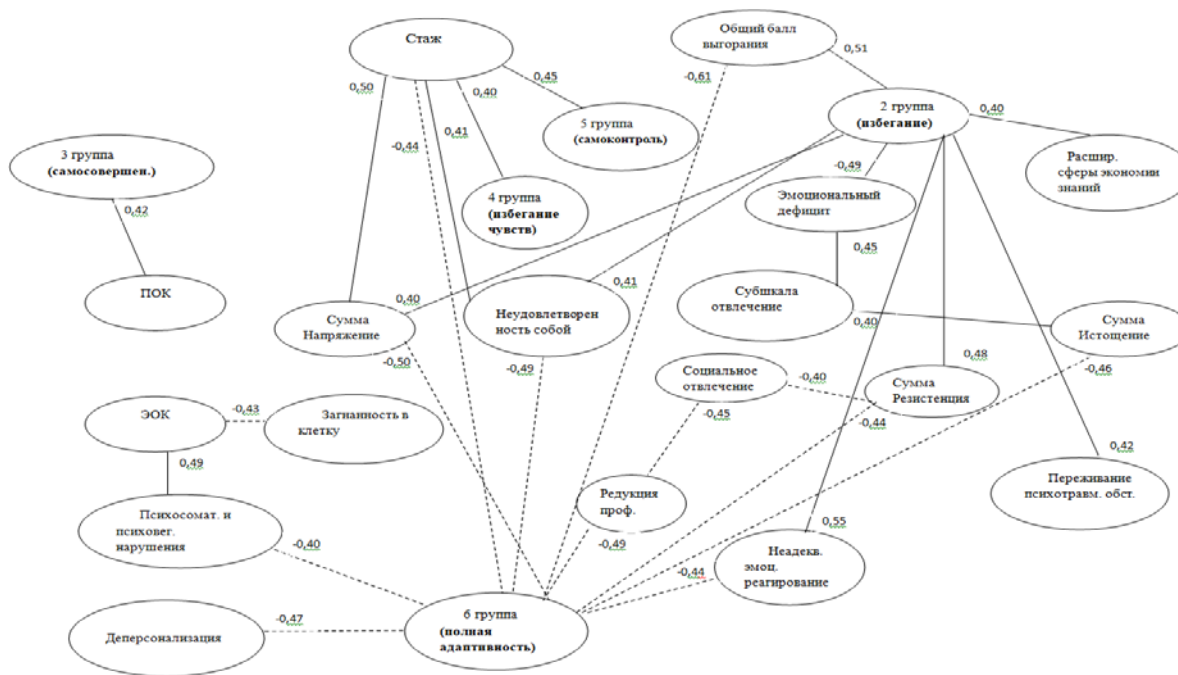


Рисунок 6 – Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей (группа педагогов со стажем работы более 10 лет) ($p \leq 0,05$)

Figure 6 – Correlation galaxy of significant relationships (group of teachers with more than 10 years of work experience) ($p < 0.05$)

Обсуждение

На основании проведенного исследования установлено, что у молодых педагогов не наблюдается признаков эмоционального выгорания, а реализуемые ими – стратегии совладания относятся к группе адаптивных. Это говорит нам в пользу психологического благополучия этой группы педагогов.

Вторая исследовательская группа педагогов вызывает наибольшее беспокойство в связи с выраженностью всех фаз эмоционального выгорания, таких как напряжение, резистенция и истощения. Наравне с адаптивными копинг-стратегиями педагоги этой группы используют стратегии избегания.

Педагоги со стажем работы более 10 лет делятся примерно на две группы – не имеющие признаков эмоционального выгорания и находящиеся в фазе резистенции эмоционального выгорания. Для выхода из стрессовых ситуаций опытные педагоги используют разнообразный комплекс копинг-стратегий, куда входят адаптивные, дезадаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии. Можно полагать, что продолжительное время нахождения в профессии актуализирует у педагога «богатый» комплекс копинг-стратегий, а те, кто не смог его сформировать для себя, скорее всего, уходят из профессии.

Установлена закономерность, согласно которой молодые педагоги (стаж работы до трех лет) и педагоги со стажем более десяти лет имеют более низкие значения показателя эмоционального выгорания (либо его полное отсутствие), чем педагоги со стажем от 3 до 10 лет. Мы предположили, что это связано с накоплением профессионального опыта и профессионализацией педагога, которые включают в себя формирование индивидуального стиля деятельности и формирование в том числе индивидуально-личностных механизмов эмоционального регулирования.

Отмечено, что педагоги с большим стажем работы не имеют более высокого уровня эмоционального выгорания по сравнению с педагогами с меньшим стажем работы и предпочитают разнообразные, относящиеся к разным группам стратегий совладания.

Заключение

В условиях модернизации современного образования поднимается вопрос о сохранении психологического здоровья педагога. Выполнение им ряда профессиональных функций сопровождается высокой напряжённостью и требует актуализации внутренних ресурсов, повышающих резистентность организма против ряда стрессогенных факторов. Среди прочих ресур-

сов выделяются стратегии совладающего поведения (или копинг-стратегии), выбор которых определяется индивидуальными особенностями педагога, а также стажем его профессиональной деятельности.

Установлено, что эмоциональное выгорание в меньшей мере отмечается у педагогов, у которых фиксируются копинги самоконтроля (саморегуляция негативных мыслей, эмоций, управление поведением), анализа ситуации и оптимизма.

Полученные в ходе исследования данные могут служить теоретической основой для разработки программ психологической помощи, ориентированных на осознание и конструктивное использование стратегий совладающего поведения, являющихся одним из ресурсов стрессоустойчивости личности педагога, рассматриваемой, в свою очередь, в качестве профессионально значимой интегральной его характеристики.

Список источников

1. Цыбко Н. С. Эмоциональное выгорание педагогов как одна из проблем социальных профессий // *Полюбите будущее – крылья вырастут: материалы V Межрегиональных педагогических чтений*, 2017. С. 50–55.
2. Benevene P. Teachers' Burnout: A Comparison between Lay and Consecrated Teachers / P. Benevene, A. Callea // *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2011. Vol. 3, no. 1. P. 577–584. URL: https://www.researchgate.net/publication/215872837_Teachers'_Burnout_A_Comparison_between_Lay_and_Consecrated_Teachers (дата обращения: 05.03.2024).
3. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout. In: *Theories of Organizational Stress*. Oxford, 1998.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 2-е изд. СПб. : Питер, 2008. 258 с.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 3-е изд., испр. и доп. М. : Изд-во Юрайт, 2024. 299 с.
6. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2017. 122 с.
7. Орел В. Е. Синдром психического выгорания: мифы и реальность. Харьков: Гуманитарный центр, 2014. 294 с.
8. Осухова Н. Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 56 с.
9. Сушенцова Л. В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика // *Инновационная сельская школа: от идеи к результату*. 2006. № 4 С. 190–198.
10. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. 2-е изд. М. : МЕДпресс-информ, 2014. 255 с.
11. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Речь, 2012. – 272 с.
12. Емельяненко А. В. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человек-человек» / А. В. Емельяненко, Н. Н. Сафукова. 2014. С. 106–110.
13. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. С. 99–105.
14. Цамаева А. А. Теоретические основы исследования синдрома эмоционального выгорания педагогов / А. А. Цамаева, Л. С. Озиева, П. В. Дашкуева // *Проблемы современного педагогического образования*. 2022. № 76-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 20.05.2024).
15. Sharplin E., O'Neill M., Chapman A. Coping Strategies for Adaptation to New Teacher Appointments: Intervention for Retention / E. Sharplin, M. O'Neill, A. Chapman // *Teaching and Teacher Education*. 2011. Vol. 27, issue 1. P. 136-146. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.07.010> (дата обращения: 05.03.2024).
16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М., 2006. 167 с.
17. Старченкова Е. С. Роль неконструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания // *Современные проблемы исследования синдрома выгорания у*

специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой. Курск: Государственный университет, 2008. С. 82–99.

18. Yorulmaz, Y. I. The Examination of Teacher Burnout in Turkey: A Meta-Analysis / Y. I. Yorulmaz, Y. Altinkurt // Turkish Journal of Education. 2018. Vol. 7, issue 1. P. 34–54. DOI: 10.19128/turje.348273.

19. Артемьева Т. В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2004. № 4. С. 79–82.

20. Carton A. Sources of Stress, Coping Strategies, Emotional Experience: Effects of the Level of Experience in Primary School Teachers in France / A. Carton, E. Fruchart // Educational Review. 2013. Vol. 66, issue 2. P. 245–262. DOI: 10.1037//0022-3514.46.4.877.

21. Крюкова Т. А. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы / Кострома: Авантитул, 2012. 60 с.

References

1. Cybko N. S. Emocional'noe vygoranie pedagogov kak odna iz problem social'nyh professij // Polyubite budushchee – kryl'ya vyrastut: materialy V Mezhtsemyonal'nyh pedagogicheskikh chtenij, 2017. S. 50–55. (In Russ.).

2. Benevene P. Teachers' Burnout: A Comparison between Lay and Consecrated Teachers / P. Benevene, A. Callea // International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2011. Vol. 3, no. 1. P. 577–584. Available from: https://www.researchgate.net/publication/215872837_Teachers'_Burnout_A_Comparison_between_Lay_and_Consecrated_Teachers (data obrashcheniya: 05.03.2024).

3. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout. In: Theories of Organizational Stress. Oxford, 1998.

4. Vodop'yanova N. E. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova. 2-e izd. SPb. : Piter, 2008. 258 s. (In Russ.).

5. Vodop'yanova N. E. Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova. 3-e izd., ispr. i dop. M. : Izd-vo YUrajt, 2024. 299 s. (In Russ.).

6. Babich O. I. Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya. Volgograd: Uchitel', 2017. 122 s. (In Russ.).

7. Orel V. E. Sindrom psihicheskogo vygoraniya: mify i real'nost'. Har'kov: Gumanitarnyj centr, 2014. 294 s. (In Russ.).

8. Osuhova N. G. Professional'noe vygoranie, ili kak sohranit' zdorov'e i ne «sgoret'» na rabote. M. : Pedagogicheskij universitet «Pervoe sentyabrya», 2011. 56 c. (In Russ.).

9. Sushencova L. V. Professional burnout of a teacher: the essence, diagnosis, prevention // Innovacionnaya sel'skaya shkola: ot idei k rezul'tatu. 2006;4: 190–198. (In Russ.).

10. CHutko L. S. Sindrom emocional'nogo vygoraniya. Klinicheskie i psihologicheskie aspekty. / L. S. CHutko, N. V. Kozina. 2-e izd. M. : MEDpress-inform, 2014. 255 s. (In Russ.).

11. Beznosov S. P. Professional'naya deformaciya lichnosti. SPb. : Rech', 2012. – 272 s. (In Russ.).

12. Emel'yanenkova A. V. Osobennosti sindroma «emocional'nogo vygoraniya» lichnosti specialistov razlichnyh professij sistemy «chelovekchelovek» / A. V. Emel'yanenkova, N. N. Safukova. 2014. S. 106–110. (In Russ.).

13. Bojko V. V. Sindrom emocional'nogo vygoraniya v professional'nom obshchenii. SPb. : Piter, 1999. S. 99–105. (In Russ.).

14. Camaeva A. A. Teoreticheskie osnovy issledovaniya sindroma emocional'nogo vygoraniya pedagogov / A. A. Camaeva, L. S. Ozieva, P. V. Dashkueva // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2022;76-1. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (data obrashcheniya: 20.05.2024). (In Russ.).

15. Sharplin E., O'Neill M., Chapman A. Coping Strategies for Adaptation to New Teacher Appointments: Intervention for Retention / E. Sharplin, M. O'Neill, A. Chapman // Teaching and Teacher Education. 2011. Vol. 27, issue 1. P. 136-146. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.07.010> (data obrashcheniya: 05.03.2024). (In Russ.).

16. Lazarus R. Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya Emocional'nyj stress: fiziologicheskie i psihologicheskie reakcii. M., 2006. 167 s. (In Russ.).

17. Starchenkova E. S. Rol' nekonstruktivnogo sovladayushchego povedeniya v razvitii sindroma vygoraniya // Sovremennye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u specialistov kommunikativnyh professij: kolektivnaya monografiya / pod red. V. V. Luk'yanova, N. E. Vodop'yanovoj. Kursk: Gosudarstvennyj universitet, 2008. S. 82–99. (In Russ.).

18. Yorulmaz, Y. I. The Examination of Teacher Burnout in Turkey: A Meta-Analysis / Y. I. Yorulmaz, Y. Altinkurt // Turkish Journal of Education. 2018. Vol. 7, issue 1. P. 34–54. DOI: 10.19128/turje.348273.
19. Artem'eva T. V. Research of coping strategies of teachers in professional activity // *Obrazovanie i samorazvitie*. 2004;4: 79–82. (In Russ.).
20. Carton A. Sources of Stress, Coping Strategies, Emotional Experience: Effects of the Level of Experience in Primary School Teachers in France / A. Carton, E. Fruchart // *Educational Review*. 2013. Vol. 66, issue 2. P. 245–262. DOI: 10.1037//0022-3514.46.4.877.
21. Kryukova T. L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping – shkaly / Kostroma: Avantitul, 2012. 60 s. (In Russ.)*.

Информация об авторах

Information about the authors

Е. Н. Ундуск – кандидат психологических наук

E. N. Undusk – Candidate of Sciences (Psychology)

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 13.02.2025;
одобрена после рецензирования 18.06.2025;
принята к публикации 19.06.2025.

The article was submitted 13.02.2025;
approved after reviewing 18.06.2025;
accepted for publication 19.06.2025.