



В. А. КАПУСТИНА, Д. В. ЧЕРНЫШЕВА

Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов средней школы

Введение. Возрастающие на современном этапе требования к личности педагога обуславливают изучение именно тех личностных факторов, которые приводят к возникновению синдрома эмоционального выгорания и препятствуют его проявлению в профессиональной деятельности. В качестве таких факторов выделяют тревожность, низкую самооценку, склонность к перфекционизму, низкую стрессоустойчивость, внешний локус контроля, неадаптивные копинг-стратегии.

Материалы и методы исследования. *Методики:* психодиагностическое тестирование с использованием методик К. Маслач и В.В. Бойко для выявления эмоционального выгорания, теста жизнестойкости С. Мадди, теста личной тревоги Дж. Тейлор, многомерной шкалы склонности к перфекционизму Хьюитта-Флетта. *Методы статистической обработки:* одномерный линейный регрессионный анализ. Эмпирическое исследование было проведено на выборке педагогов средних школ г. Горно-Алтайска (N=80).

Результаты. Обнаружено, что большинство участников исследования имеют средний или высокий уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессионализма, при этом индекс выгорания по средним значениям относится к умеренному уровню. В соответствии с результатами методики проявлений тревоги Дж. Тейлор, большинство респондентов (70%) имеют средний уровень тревоги. По шкале жизнестойкости участники в основном набрали баллы выше среднего, что указывает на то, что они обладают способностью восстанавливаться после неблагоприятных ситуаций.

На основе результатов регрессионного анализа были выделены следующие личностные предикторы эмоционального выгорания педагогов средней школы: высокий уровень личной тревожности и низкий уровень жизнестойкости ($p < 0.0001$). Склонность к перфекционизму показала наличие влияния только на одну составляющую эмоционального выгорания – редукцию профессионализма ($p < 0.001$).

Заключение. Проведенный теоретический и эмпирический анализ показал значимость исследования личностных предикторов эмоционального выгорания у представителей социномических профессий как с научной точки зрения (обнаружено, что предикторы эмоционального выгорания у медицинских работников и педагогов средней школы имеют свою специфику, что может быть следствием содержания профессиональной деятельности), так и с практической, поскольку профилактика выгорания на рабочем месте позволит сохранить кадры и увеличить производительность труда.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, педагогическая деятельность, тревожность, жизнестойкость, перфекционизм

Ссылка для цитирования:

Капустина В. А., Чернышева Д. В. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов средней школы // Перспективы науки и образования. 2023. № 4 (64). С. 522-538. doi: 10.32744/pse.2023.4.32



V. A. KAPUSTINA, D. V. CHERNYSHEVA

Personal predictors of emotional burnout among secondary school teachers

Introduction. Today, in addition to studying the occurrence of the syndrome in the field of professional activity, the attention of researchers is also directed to the internal factors leading to the syndrome of emotional burnout. As such, researchers of emotional burnout identify anxiety, low self-esteem, a tendency to perfectionism, low stress tolerance, external locus of control, and non-adaptive coping strategies.

Research method. Psychological testing using the methods of K. Maslach and V.V. Boyko to identify emotional burnout, S. Muddy's hardiness test, Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS), Hewitt-Flett's Multidimensional Perfectionism Scale. The method of statistical processing is regression analysis. An empirical study was conducted on a sample of secondary school teachers in Gorno-Altai (N=80).

Results. It was found that most of the study participants have an average or high level of emotional exhaustion, depersonalization, and a reduction in professionalism, while the burnout index in terms of average values refers to a moderate level. In accordance with the results of the method of TMAS, most respondents (70%) have an average level of anxiety. On the hardiness scale, participants generally scored above average, indicating that they could bounce back from adverse situations.

Based on the results of the regression analysis, the following personal predictors of emotional burnout of secondary school teachers were identified: a high level of personal anxiety and a low level of hardiness. The tendency to perfectionism showed the presence of influence on only one component of emotional burnout – the reduction of professionalism.

Conclusions and prospects. The conducted theoretical and empirical analysis showed the significance of the study of personal predictors of emotional burnout among representatives of socio-economic professions both from a scientific point of view (it was found that the predictors of emotional burnout in medical workers and secondary school teachers have their own specifics, which may be a consequence of the content of professional activity), and with practical, since the prevention of burnout in the workplace will save staff and increase labor productivity.

Keywords: emotional burnout, professional burnout, pedagogical activity, anxiety, hardiness, perfectionism

For Reference:

Kapustina, V. A., & Chernysheva, D. V. (2023). Personal predictors of emotional burnout among secondary school teachers. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 64 (4), 522-538. doi: 10.32744/pse.2023.4.32

Введение

В 2015 году психическое здоровье было включено в Цели устойчивого развития ООН (ЦУР), определяющие психическое здоровье в качестве приоритета глобального развития на следующие 15 лет. ООН призывает страны инвестировать в службы охраны психического здоровья и системы поддержки, что косвенно способствует преодолению эмоционального выгорания. Программа ООН по развитию (ПРООН) в рамках своих образовательных проектов инициирует мероприятия, направленные на содействие психологическому благополучию и снижение стресса учащихся. Например, они могут предоставлять тренинги для педагогов по управлению стрессом или организацию психологической поддержки для учащихся, что крайне актуально, поскольку в процессе своей профессиональной деятельности специалисты «помогающих профессий» часто сталкиваются с физическим и эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональных достижений. Исследование Gallup, проведенное в 2019 году, показало, что 28% штатных сотрудников часто или постоянно ощущают усталость от работы, а 48% периодически сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Таким образом, 76% сотрудников среднестатистической компании подвержены риску эмоционального выгорания [1]. Однако помимо внешних факторов, которые влияют на эмоциональное выгорание, существуют и внутренние факторы, которые на данный момент получили недостаточное исследование. К внутренним факторам можно отнести личностные черты, паттерны поведения, установки и убеждения, которыми человек руководствуется в своей деятельности и при принятии решений. Повышенная тревожность, постоянное напряжение и давление, а также недостаток навыков определения и регулирования эмоций приводят к нарастанию и развитию симптомов и проявлений синдрома эмоционального выгорания. Таким образом, изучение личностных характеристик, способствующих к развитию эмоционального выгорания, имеет большое значение, поскольку позволяет более полно раскрыть механизмы этого состояния и разработать эффективные стратегии предотвращения и управления эмоциональным выгоранием. Это необходимо для создания условий, способствующих улучшению благополучия и здоровья людей в различных сферах жизни.

Зарубежные и российские авторы проводили множество теоретических и эмпирических исследований, посвященных синдрому эмоционального выгорания (далее – СЭВ), и на сегодняшний день понятие эмоционального выгорания существует в нескольких формах. Рассмотрим наиболее распространенные точки зрения на содержание данного психологического конструкта.

Г. Фройндбергер был одним из первых кто ввел понятие СЭВ, представив выгорание как процесс психического и физического истощения, которое возникает вследствие профессиональной деятельности [2].

К. Маслач определяла выгорание как реакцию, возникающую в ответ на межличностный стресс в рабочей среде, что приводит к истощению и цинизму, а профессиональная деятельность перестает быть эффективной [цит. по: 3].

J. Senior описала выгорание как «проблему, являющуюся одновременно телесной и экзистенциальной, беспорядочным сгустком внешних симптомов и личностных разочарований» [4].

С. Cherniss [5] описывает выгорание как процесс изменения профессионального поведения в отрицательную сторону, который происходит из-за испытываемого стресса на работе. S. Voms указывал на то, что выгорание происходит из-за истощения и потери интереса, и его развитие может продолжаться на протяжении нескольких месяцев или лет [6].

Из российских исследователей наиболее активно изучением СЭВ занимались Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова. Они считали, что выгорание – это реакция на негативные психологические переживания, связанные с межличностным взаимодействием, которое в свою очередь, вводит человека в состояние стресса, и длится на протяжении долгого времени [7].

А.В. Ракицкая предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как стратегию поведения, проявляющуюся в снижении эмоциональных реакций на рабочем месте, отмечая при этом как положительные, так и отрицательные аспекты такого поведения. Положительный аспект заключается в возможности энергетической регуляции и эффективному использованию ресурсов, отрицательный аспект связан с негативными последствиями выгорания для профессиональной и межличностной сфер [8].

Н.В. Мальцева полагает, что выгорание представляет собой структурно-динамическое образование, формирующееся в процессе профессиональной деятельности и имеющее отрицательный характер [9].

В.В. Бойко считает, что выгорание является механизмом психологической защиты, направленный на снижение эмоциональных реакций из-за высокого уровня стресса. Этот механизм помогает человеку сохранять свои энергетические ресурсы, при этом не исключается риск того, что выгорание может отрицательно воздействовать на профессиональную сферу [10].

Анализируя разные представления о содержании понятия выгорания, можно выделить основные признаки, определяющие данный конструкт:

1. Выгорание представляет собой многомерную конструкцию, при этом у разных авторов представлены структуры выгорания, включающие в себя не менее 2-х существенно отличающихся компонентов. Например,

К. Маслач и С. Джексон предложили трехфакторную модель, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [цит. по: 3], а J. Senior [4] выделяла внешние и внутренние характеристики выгорания.

2. Процесс выгорания формируется и протекает на протяжении определенного временного периода. S. Voms, в частности, отмечает, что выгорание представляет собой психологическую реакцию на длительное истощение [6].

3. Феномен «выгорание» содержит разные психологические характеристики. Например, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова [7] писали про отрицательные психологические переживания, а S. Voms указывал на снижение интереса [6].

4. Выгорание – это механизм психологической защиты, предполагающий снижение эмоциональных реакций на психотравмирующие воздействия, что позволяет сохранять энергетические и психологические ресурсы и защитить личность от последующего разрушения. Такого мнения придерживается, например, В.В. Бойко [10].

5. Эмоциональное выгорание охватывает сферу межличностных и профессиональных отношений. На взаимосвязь развития выгорания и сложностей в профессиональной сфере указывает большинство специалистов в этой области. Г. Фрой-

денбергер, который считал, что выгорание развивается из-за стресса, вызванного выполнением рабочих обязанностей [2]. С. Cherniss [5] отмечала, что выгорание развивается из-за стрессового характера рабочей среды. О.Н. Рыбников [цит. по: 11] в целом рассматривал выгорание как определенную форму профессионального стресса. Другие авторы отмечают, что выгорание развивается из-за напряжения в межличностных отношениях на рабочем месте. Например, К. Маслач [цит. по: 3] полагает, что выгорание возникает из-за длительного стресса, вызванного межличностным общением в профессиональной среде. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова [7] говорят о том, что выгорание – это ответ «на стрессы межличностных коммуникаций в профессиональной деятельности». Симптомы выгорания проявляются в изменении трудового поведения через нежелание выходить на работу, опоздания, утрату нестандартных подходов для решения проблем [12].

б. Выгорание затрагивает все подструктуры личности. По мнению J. Senior [4] выгорание отражается как через внешние симптомы, так и в виде личностного разочарования.

Рассмотрим более подробно актуальные эмпирические исследования эмоционального выгорания. Отметим, что большинство из них касаются представителей социально-экономических профессий, но, поскольку наша выборка (педагоги средней школы) относится к этой же группе профессий, считаем возможным соотносить полученные данные других исследований с результатами нашей работы.

Теоретический обзор зарубежных работ по данной теме показал преобладание направленности на медицинских работников.

Например, G. Kumar и A. Mezzoff обнаружили у специалистов детских больниц изнеможение, опустошенность из-за высоких требований к энергетическим ресурсам, отсутствие заботы, деперсонализацию, болезненную и деструктивную реакцию на чрезмерный стресс [13].

Для специалистов в области психического здоровья также характерно физическое и эмоциональное истощение, потеря интереса к клиентам, ухудшение качества работы, негативная «Я-концепция», негативные рабочие установки [14].

Для медицинских сестер отличительными факторами выгорания являются социальная незащищенность, зависимость от пациентов и от руководства, чувство несправедливости, общее отчуждение или чрезмерная вовлеченность в работу [15].

Немаловажным в исследовании эмоционального выгорания является определение факторов, являющихся причинами и предикторами выгорания, а также личностных свойств, которые могут влиять на проявление эмоционального выгорания.

Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и эмоциональным выгоранием среди медицинских сестёр показало высокую зависимость между стрессоустойчивостью и эмоциональным выгоранием: чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень эмоционального выгорания [16].

В исследованиях связи копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций с эмоциональным выгоранием обнаружено, что среди трех типов копинг-стратегий, дисфункциональная копинг-стратегия предсказывала большую эмоциональную истощенность и деперсонализацию [17], в частности у работников социальных служб деструктивные копинг-стратегии соотносятся с проявлением циничных или негативных установок, дистанцированием, синдромом эмоционального истощения и цинизма [18].

В исследовании, проведенном на проводниках пассажирских вагонов, были получены данные, свидетельствующие о том, что у лиц с интернальным локусом контроля менее выражены фазы эмоционального выгорания, чем у экстерналов [19]. Отмечено, что, чем выше развита интернальность, тем меньше выражены эмоциональное истощение и деперсонализация. В исследовании, проведенном среди учителей начальной и средней школы, было установлено, что самооценка влияет на синдром эмоционального выгорания: чем выше социальная смелость и уверенность в себе, тем ниже уровень эмоционального истощения, и чем выше инициатива в социальных контактах, тем ниже деперсонализация [20].

Самооценка и уверенность в себе являются основными качествами личности профессионала, которые необходимы для самореализации. Так, в исследовании М. Jurado и коллег было обнаружено, что низкая самооценка делает специалистов сферы здравоохранения более уязвимыми для различных стрессовых ситуаций и повышенного уровня тревоги, что в свою очередь может способствовать развитию эмоционального выгорания [21].

Низкая самооценка может привести к чувству неполноценности, неуверенности в своих способностях и сомнениям в своей ценности. Люди с низкой самооценкой могут слишком критично относиться к себе, проявлять перфекционизм в стремлении к идеалам и испытывать неудовлетворение собой даже при достижении успехов. По итогам исследования I. Méndez и соавторов, это может привести к избыточной самокритике и чувству неспособности соответствовать ожиданиям, что усиливает стрессовую нагрузку и повышает риск эмоционального выгорания у педагогов [22]. E. Edelwich, A. Brodsky также связывали выгорание с несоответствием ожидания и действительностью [23].

На сегодняшний день актуально изучение не только факторов, ведущих к эмоциональному выгоранию, но и препятствующих ему. В связи с этим много исследований посвящено изучению влияния эмоционального интеллекта на эмоциональное выгорание. В исследовании П.М. Григорьевой и Е.Е. Сапожникова среди работников здравоохранения были определены факторы-ингибиторы, препятствующие эмоциональному выгоранию, и факторы-катализаторы, провоцирующие выгорание [24]. К факторам-ингибиторам авторы исследования отнесли характеристики, обеспечивающие более эффективное взаимодействие с другими людьми, – это «высокий межличностный эмоциональный интеллект», «высокая эффективность», «высокая аутентичность» [24]. В качестве факторов-катализаторов авторы на основе исследования называют высокий контроль собственных эмоциональных состояний, сниженную способность считывать эмоциональную информацию и неумение искренне выражать свои эмоции [24].

Изучая вопрос профилактики эмоционального выгорания, некоторые исследователи склоняются к тому, что наличие чувства юмора и его использование в профессиональной деятельности выступает как один из механизмов копинга [25]. Исследование, проведенное на выборке дошкольных педагогов, показало, что между стилями юмора, отношением к юмору и эмоциональным выгоранием, существуют как положительные, так и отрицательные связи. На основании представленных С.Б. Перевозкиным и коллегами данных можно сделать вывод, что повседневный юмор, направленный на других с целью поддержания связей, способствует предотвращению развития эмоционального выгорания. В то же время проявления сарказма и выраженность страха насмешки связаны с высокими показателями эмоционального выгорания [26].

В качестве дополнительных факторов, влияющих на эмоциональное выгорание, считаем важным упомянуть уровень образования (среди лиц с высшим уровнем образования чаще наблюдается склонность к завышенным требованиям и деперсонализация как компонент эмоционального выгорания [27]), а также семейный статус (женатые люди сообщали о меньшем количестве симптомов выгорания, чем одинокие, разведенные или овдовевшие люди [28]).

Цель статьи – определить личностные предикторы эмоционального выгорания сотрудников образовательных организаций на примере среднего образования.

Материалы и методы

Объектом исследования является эмоциональное выгорание личности. Предмет исследования – личностные предикторы эмоционального выгорания педагогов средних общеобразовательных организаций.

Методы исследования: теоретический анализ; психологическое тестирование, математическая статистика (одномерный линейный регрессионный анализ).

Статистическая обработка была произведена с помощью программы Statistica 10, первичная подготовка данных проводилась в MS Excel.

Методики исследования:

1. Диагностика эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [7].
2. Методика исследования эмоционального выгорания (В.В. Бойко) [10].
3. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) [29].
4. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта – Флетта (адаптация: И. И. Грачева) [30].
5. Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор (адаптация Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе) [31, с. 126-128]

База исследования: МБОУ СОШ №8 и Гимназии № 3 (г. Горно-Алтайск)

Выборка исследования: 80 педагогов в возрасте от 21 года до 70 лет (средний возраст – 39 лет), из них педагогов мужского пола – 33, женского - 47 Среди респондентов было 32 учителя начальных классов. 47 учителей-предметников средних и старших классов. Стаж работы варьировался от 1 года до 47 лет. Средний стаж работы составил 17 лет. В связи с тем, что целью исследования является определение личностных факторов, провоцирующих эмоциональное выгорание у педагогов, факторы возраста, стажа и предметное поле профессиональной деятельности не учитывались при проведении анализа данных.

Результаты исследования

Анализ данных по методике диагностики выгорания К. Маслач показал, что большинство участников исследования имеют средний или высокий уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессионализма. В частности, 41% имеет высокий уровень эмоционального истощения, 31% – высокий уровень деперсонализации и 31% – высокий уровень редукции профессионализма.

Таблица 1

Результаты описательной статистики для компонентов эмоционального выгорания по методике К. Маслач

	Среднее значение	Ст. отклонение	Медиана	Мода	Минимум	Максимум
Эмоциональное истощение	23,94	10,68	25,0	25	2	52
Деперсонализация	8,8	5,6	9,0	11,0	1	23
Редукция профессиональных достижений	32,88	6,6	33,0	36,0	18	48
Общий индекс выгорания	0,37	0,15	0,37	0,34	0,06	0,71

Представленные в таблице 1 данные показывают, что относительно высокий уровень истощения, относительно низкий уровень отстраненности и цинизма среди респондентов, средний уровень снижения профессиональной эффективности, умеренный уровень выгорания.

Методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко показала следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты описательной статистики для фаз эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко

	Среднее значение	Ст. отклонение	Медиана	Мода	Минимум	Максимум
Фаза напряжения	35,91	25,06	32,5	Множест.	0	103,0
Фаза резистентности	54,75	23,29	52,0	Множест.	3,0	104,0
Фаза истощения	40,32	25,32	35,0	Множест.	5,0	105,0
Общий индекс выгорания	0,37	0,15	0,37	0,34	0,06	0,71

Представленные в таблице 2 данные свидетельствуют о том, что у испытуемых есть некоторые признаки напряжения. Уровень резистентности находится в стадии формирования, при этом в среднем у респондентов наблюдается наличие симптомов истощения, таких как усталость, физическое и психическое истощение, ощущение бессилия и недостатка сил. Эти результаты могут свидетельствовать о том, что у большинства респондентов присутствуют некоторые симптомы истощения, но у некоторых уровень истощения может быть уже довольно высоким и требовать дополнительного внимания и коррекции.

Рассмотрим результаты по методике «Многомерная шкала перфекционизма» Хьюитта-Флетта.

Среднее значение на шкале перфекционизма, ориентированного на себя составило 66,83, что говорит о том, что большинство опрошенных имеют средний уровень.

Среднее значение по шкале перфекционизма, ориентированного на других составляет 56,62, что также указывает на то, что большинство опрошенных имеют средний уровень перфекционизма, ориентированного на других.

Таблица 3

Результаты описательной статистики для многомерной шкалы перфекционизма

	Среднее значение	Ст. отклонение	Медиана	Мода	Минимум	Максимум
Перфекционизм, ориентированный на себя	66,83	12,87	65,0	65,0	40,0	104,0
Перфекционизм, ориентированный на других	56,62	9,36	56,0	52,0	37,0	85,0
Социально предписанный перфекционизм	57,7	9,7	58,0	60,0	36,0	88,0
Интегральная шкала перфекционизма	181,02	26,22	181,0	181,0	126,0	286,0

Средний балл социально предписанного перфекционизма у опрашиваемых составляет 57,7, что говорит о среднем уровне этой черты у большинства участников исследования.

Среднее значение показателя интегральной шкалы перфекционизма составило 181,02, что указывает на наличие у респондентов средней степени этой черты личности. Таким образом, на основании описательной статистики можно сделать вывод о том, что в исследуемой выборке присутствует значительное разнообразие значений интегральной шкалы перфекционизма, хотя большинство значений находится в средней зоне.

Для того, чтобы оценить, насколько часто респонденты испытывают тревогу и на каком уровне, была использована Личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлор.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что большинство респондентов (70%) имеют средний уровень тревоги (с тенденцией к низкому или высокому), 26% имеет высокий уровень тревоги, 4% – низкий уровень тревоги. Очень высокий уровень тревоги не был зафиксирован. Таким образом, описательная статистика показала, что большинство респондентов имеют средний уровень тревоги, что может говорить о том, что данная группа людей относительно уравновешенна и не подвержена сильным проявлениям тревоги. Однако, 26% респондентов имеют высокий уровень тревоги.

Для определения уровня жизнестойкости, респондентам был предложен тест жизнестойкости С. Мадди.

Результаты полученные по шкале жизнестойкости показали, что средний балл составил 76,48 при стандартном отклонении 20,91. Медиана и значения моды составили 73,5 и 70 соответственно. Баллы варьировались от минимума 28 до максимума 130. На основании полученных значений можно сделать вывод, что большинство участников набрали баллы по шкале жизнестойкости выше среднего, что указывает на то, что они обладают способностью восстанавливаться после неблагоприятных ситуаций.

Для оценки соответствия распределения результатов нормальному закону был использован тест Колмогорова-Смирнова и тест Лиллиефорса.

Результаты тестов на нормальность распределения показали, что по шкалам интегрального индекса выгорания, деперсонализации, фазы истощения, тревоги, и интегральной шкалы перфекционизма распределение не соответствует нормальному. Остальные шкалы соответствуют нормальному распределению ($p > 0,05$).

С целью изучить, являются ли перфекционизм, низкий уровень жизнестойкости и тревога предикторами эмоционального выгорания был проведен регрессионный

анализ. Для проведения регрессионного анализа требуется нормальное распределение, поэтому для шкал интегрального индекса выгорания, деперсонализации, фазы истощения, тревоги, и интегральной шкалы перфекционизма было применено преобразование данных. Для шкалы интегрального индекса выгорания и деперсонализации было применено логарифмическое преобразование, для остальных – преобразование Бокса-Кокса.

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа между тревожностью и эмоциональным выгоранием

	Интегральный индекс выгорания	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Фаза напряжения	Фаза резистентности	Фаза истощения
Множественный R	0,67	0,71	0,53	0,11	0,66	0,32	0,67
R-квадрат	0,45	0,5	0,28	0,16	0,44	0,10	0,45
F	64,56	77,65	30,63	15,94	60,98	9,08	63,86
p-level	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
t-значение	8,03	8,81	5,53	-4,0	7,81	3,01	7,99
Beta	0,67	0,71	0,53	-0,412	0,66	0,32	0,67
Доверительный интервал	0,51–0,84	0,55–0,87	0,34–0,72	-0,62–-0,21	0,49–0,83	0,11–0,54	0,50–0,84

Исходя из полученных результатов регрессионного анализа, можно сделать вывод о наличии влияния тревожности на выраженность компонентов эмоционального выгорания, при этом наибольший вклад тревожность вносит в развитие истощения (эмоционального истощения и выраженности фазы истощения), интегрального индекса выгорания, выраженности фазы напряжения и деперсонализации.

Из результатов регрессионного анализа можно сделать вывод о том, что тревожность является значимым предиктором для компонентов и фаз эмоционального выгорания.

Рассмотрим результаты регрессионного анализа между жизнестойкостью и эмоциональным выгоранием.

Таблица 5

Результаты регрессионного анализа между жизнестойкостью и эмоциональным выгоранием

	Интегральный индекс выгорания	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Фаза напряжения	Фаза резистентности	Фаза истощения
Множественный R	0,68	0,65	0,47	0,58	0,61	0,38	0,60
R-квадрат	0,46	0,42	0,22	0,34	0,37	0,15	0,36
F	67,15	57,60	22,58	39,81	45,19	13,54	44,66
p-level	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
t-значение	-8,19	7,59	-4,75	6,31	-6,72	-3,70	-6,68
Beta	-0,68	-0,65	-0,47	0,58	-0,61	-0,39	-0,69
Доверительный интервал	-0,85–-0,52	-0,82–-0,48	-0,67–-0,28	0,40–0,76	-0,79–-0,43	-0,59–-0,18	-0,78–-0,42

Результаты регрессионного анализа показали, что уровень жизнестойкости имеет статистически значимую отрицательную связь с фазами эмоционального выгорания. Это означает, что более высокий уровень жизнестойкости связан с меньшей выраженностью этих фаз выгорания. Коэффициенты детерминации и значимости модели подтверждают статистическую значимость и низкую вероятность случайной связи. Таким образом, результаты указывают на важность жизнестойкости как предиктора фаз эмоционального выгорания.

Перфекционизм также рассматривался как предиктор эмоционального выгорания. Представлены результаты (см. табл. 6) регрессионного анализа между интегральной шкалой перфекционизма, в которую включаются три типа перфекционизма, предложенные в методике, и компонентами и фазами эмоционального выгорания.

Таблица 6

Результаты регрессионного анализа между перфекционизмом и эмоциональным выгоранием

	Интегральный индекс выгорания	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессиональных достижений	Фаза напряжения	Фаза резистентности	Фаза истощения
Множественный R	0,004	0,08	0,09	0,36	0,09	0,05	0,04
R-квадрат	0,0	0,07	0,008	0,13	0,008	0,002	0,002
F	0,002	0,55	0,65	11,56	0,69	0,2	0,15
p-level	0,97	0,46	0,42	0,001	0,41	0,66	0,7
t-значение	-0,04	0,74	0,8	3,4	0,82	-0,45	0,39
Beta	-0,004	0,08	0,09	0,36	0,09	-0,05	0,04
Доверительный интервал	-0,23 – 0,22	-0,14 – 0,31	-0,13 – 0,32	0,15 – 0,57	-0,13 – 0,32	-0,28 – -0,17	-0,18 – 0,27

В целом регрессионный анализ показал отсутствие значимого вклада перфекционизма в развитие эмоционального выгорания, при этом между перфекционизмом и редукцией профессионализма наблюдается средняя сила связи, на что указывает значение R, равное 0,36. Это означает, что перфекционизм может объяснить примерно 13% вариации в редукции профессионализма. Значение параметра говорит о направлении и силе связи между перфекционизмом и редукции профессионализма. Так как в опроснике выгорания К. Маслач по шкале редукции личностных достижений больший балл свидетельствует о низком уровне редукции, то можно сделать вывод, что положительное значение параметра указывает на то, что чем выше уровень перфекционизма, тем меньше проявляется снижение мотивации и интереса в профессиональной деятельности.

Обсуждение результатов

В результате регрессионного анализа было обнаружено, что предикторами эмоционального выгорания у педагогов средней школы являются высокий уровень тревожности и низкий уровень жизнестойкости.

Ключевыми характеристиками тревожности являются постоянное беспокойство, тревога и неуверенность в своих действиях. Педагоги, страдающие от высокой тре-

возности, склонны к переживанию небольших повседневных событий, которые другие люди считают незначительными. Они также могут переживать волнения и беспокойство по поводу будущего, даже если нет явных причин для этого. Эти особенности тревожности могут привести к различным проявлениям симптомов эмоционального выгорания. Например, педагоги, страдающие от высокой тревожности, могут чувствовать сильное беспокойство по поводу своей производительности на работе, что в свою очередь может привести к перегрузке и чувству бессилия. Они также могут часто переживать и озабочиваться по поводу личных отношений, что может привести к изнурительному эмоциональному напряжению и физическому истощению. В результате эти проявления симптомов могут привести к различным компонентам и фазам эмоционального выгорания, таким как усталость, цинизм, эмоциональное истощение и т.д. В свою очередь, на основе результатов регрессионного анализа, мы можем сделать вывод, что тревожность является предиктором эмоционального выгорания, потому что она может играть важную роль в вызывании и поддержании симптомов эмоционального выгорания.

Фактически, полученные данные подтверждают результаты аналогичных исследований на медицинских работниках, демонстрирующих высокую выраженность эмоционального выгорания, особенно деперсонализации [13], и негативного эмоционального состояния в целом [15].

Результаты регрессионного анализа показали, что уровень жизнестойкости имеет статистически значимую связь со всеми компонентами эмоционального выгорания. Более высокая жизнестойкость связана с уменьшением эмоционального истощения и деперсонализации, а также с повышением снижения профессионализма. Эти результаты могут быть объяснены психологическими характеристиками жизнестойкости. Жизнестойкость является психологическим фактором, отражающим степень устойчивости, и способности справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями. Педагоги с более высоким уровнем жизнестойкости обладают лучшими адаптивными механизмами и ресурсами для преодоления трудностей, что может сказываться на их эмоциональном состоянии и профессионализме. Уменьшение эмоционального истощения у людей с более высокой жизнестойкостью может быть объяснено их способностью эффективно управлять своими эмоциями и стрессом. Чрезмерное эмоциональное истощение связано с чувством перегрузки, утомления и потери интереса к работе или обязанностям. Тем не менее, педагоги с высокой жизнестойкостью могут иметь более развитые механизмы саморегуляции эмоций и способность эффективно восстанавливаться от стрессовых ситуаций. Снижение деперсонализации, т.е. уменьшение отчужденности и эмоциональной отрывки от работы, также связано с высоким уровнем жизнестойкости. Педагоги с хорошей жизнестойкостью могут лучше устанавливать здоровые границы между работой и личной жизнью, поддерживать связь с собственными ценностями и целями, а также проявлять большую вовлеченность и удовлетворенность своей профессиональной деятельностью.

Таким образом, результаты регрессионного анализа позволяют сделать вывод о том, что жизнестойкость является значимым предиктором компонентов эмоционального выгорания у педагогов средней школы. Более высокий уровень жизнестойкости связан с уменьшением эмоционального истощения и деперсонализации, а также с повышением снижения профессионализма. Это может свидетельствовать о том, что

педагоги с высокой жизнестойкостью могут лучше сохранять свою профессиональную компетентность и эффективность, даже при возникающих стрессовых ситуациях.

В данном случае жизнестойкость можно рассматривать как комплексную личностную характеристику, включающую в себя и стрессоустойчивость, что позволяет сделать вывод о том, что результаты исследования соотносятся с данными С.В. Пронина и коллег на выборке медицинских сестер, у которых обнаружена зависимость выгорания от низкого уровня стрессоустойчивости [16].

Результаты регрессионного анализа показали, что перфекционизм у педагогов имеет минимальное значения для развития эмоционального выгорания, но при этом указывают на то, что более высокий уровень перфекционизма связан с меньшей редукцией профессионализма. Педагоги, которые стремятся к достижению высоких стандартов и совершенства, могут проявлять более высокую мотивацию и вовлеченность в профессиональную деятельность. Полученный результат противоречит данным I. Méndez и соавторов, а также выводам E. Edelwich, A. Brodsky [23] о связи перфекционизма с выгоранием у педагогов, что может быть обусловлено спецификой организации образовательного процесса в России, предполагающего высокий уровень стандартизации педагогической деятельности и уменьшающего личный вклад самого педагога в разработку содержания учебных материалов, а также представленностью в выборке педагогов преимущественно со средней выраженностью перфекционизма.

Заключение

На основании проведенного исследования мы можем сделать вывод о том, что предикторами эмоционального выгорания педагогов средней школы могут быть тревожность и жизнестойкость: чем выше тревожность и ниже жизнестойкость, тем выше вероятность развития эмоционального выгорания у педагогов средней школы. Тревожность как личностная черта является предиктором эмоционального выгорания у педагогов средней школы. Поскольку тревога является механизмом преодоления стресса, связанного с работой, то при продолжающемся действии стрессоров ее уровень может возрасти. Оба состояния – тревога и эмоциональное выгорание – могут быть результатом хронического стресса и давления, которые приводят к физическому и эмоциональному истощению. Эмоциональное выгорание связано с такими негативными изменениями в эмоциональном и когнитивном функционировании, как повышенная тревожность, снижение мотивации и нарушение способности принимать решения. Сама тревога может быть стрессором, который способствует эмоциональному истощению, деперсонализации и редукции личностных достижений. Высокий уровень тревоги может привести к снижению производительности, ощущению неэффективности на работе и отдалению в отношениях. Результаты регрессионного анализа подтверждают, что тревожность является значимым предиктором компонентов и фаз эмоционального выгорания. Педагоги с высокой тревожностью могут переживать повседневные события, ощущать беспокойство по поводу будущего и испытывать неуверенность в своих действиях. Эти особенности тревожности могут привести к таким проявлениям симптомов эмоционального выгорания, как усталость, цинизм и эмоциональное истощение. Таким образом, тревожность играет важную роль в вызывании и поддержании симптомов эмоционального выгорания у педагогов средней

школы. Понимание этой взаимосвязи может помочь в разработке стратегий и мер по управлению тревогой и предотвращению эмоционального выгорания на рабочем месте и в других сферах жизни.

Низкий уровень жизнестойкости может служить предиктором эмоционального выгорания педагогов средней школы, поскольку ограниченные ресурсы, недостаток эффективных копинг-стратегий и потеря мотивации могут привести к накоплению стресса и эмоциональному истощению. Это означает, что развитие и поддержание высокого уровня жизнестойкости может быть важным аспектом в предотвращении и управлении эмоциональным выгоранием. Увеличение уровня жизнестойкости может включать такие направления профилактики, как повышение навыков саморегуляции эмоций, установление здоровых границ между работой и личной жизнью, поддержание связи с собственными ценностями и целями, а также осознанное восстановление после стрессовых ситуаций.

Регрессионный анализ в целом не показал значимости перфекционизма в формировании и развитии эмоционального выгорания педагогов средней школы, но при этом установлено, что более высокий уровень перфекционизма связан с меньшей редукцией профессионализма.

Важно отметить, что результаты регрессионного анализа указывают на существование статистической связи между тревожностью, жизнестойкостью и компонентами эмоционального выгорания, но они не позволяют сделать прямые причинно-следственные выводы. Дальнейшие исследования и учет других факторов могут помочь лучше понять природу и механизмы этой связи.

Благодарности

Статья выполнена в рамках проекта С23-13 «Профессиональная жизнеспособность молодежи» ФГБОУ ВО НГТУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Wigert B. Employee Burnout: The Biggest Myth // Workplace. 2020. Gallup Inc. URL: <https://www.gallup.com/workplace/288539/employee-burnout-biggest-myth.aspx> (дата обращения 25.05.2023)
2. Freudenberger H. J. Staff burnout // Journal of social Issues. 1974. V. 30. № 1. P. 159–165.
3. Подсадный С.А. Развитие научных представлений о синдроме выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. Курск. 2008. С. 13-35.
4. Senior J. Can't Get No Satisfaction // New York Magazine. 2006. URL: <https://nymag.com/news/features/24757/> (дата обращения 04.05.2022)
5. Cherniss C. Staff burnout: job stress in the human service. Beverly Hills: Sage, 1980. 199 p.
6. Boms S. Burnout // State of the Web. 2009. № 284. URL: <https://alistapart.com/article/burnout/> (дата обращения 24.03.2023)
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
8. Ракицкая А. В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований // Технологии информатизации и управления: сб. науч. статей. 2011. №. 2. С. 430–434.
9. Мальцева Н. В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13, 90 19.00.07; Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2005. 212 с.
10. Бойко В. В. Психоэнергетика. СПб: Питер, 2008. 416 с.

11. Козлова К. В., Муравьева О. И., Корицова Г. С. Понятие "выгорание" в психологии: анализ и обобщение подходов // Научно-педагогическое обозрение. 2019. № 1(23). С. 18-27.
12. Dinibutun S. R. Factors associated with burnout among physicians: An evaluation during a period of COVID-19 pandemic // *Journal of Healthcare Leadership*. 2020. Vol. 12. P. 85-90.
13. Kumar G., Mezzoff A. Physician Burnout at a Children's Hospital: Incidence, Interventions, and Impact // *Pediatric Quality and Safety*. 2020. Vol 5(5). P. 1-4.
14. Yang Y., Hayes J. A. Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature // *Psychotherapy Theory Research Practice Training*. 2020. Vol 57(3). P. 423-436.
15. Mudallal R. H. Nurses' Burnout: The Influence of Leader Empowering Behaviors, Work Conditions, and Demographic Traits / R. H. Mudallal, W. M. Othman, N. F Hassan // *INQUIRY A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*. 2017. №54(3). P. 1-11.
16. Pronin S.V. The problem of emotional burnout among medical personnel in the pandemic-2020 period / S. V. Pronin, A. A. Alexandrova, T. A. Fil, A. S. Chukhrov // *Медицина Кыргызстана*. 2020. № 3. P. 48-50.
17. Bamonti P. Coping, Cognitive Emotion Regulation, and Burnout in Long-Term Care Nursing Staff: A Preliminary Study / P. Bamonti, E. Conti, B. Edelstein // *Journal of Applied Gerontology*. 2017. Vol 38, iss. 1. P. 92-111.
18. Martínez-López J. Á. Predictors of Burnout in Social Workers: The COVID19 Pandemic as a Scenario for Analysis / J. Á. Martínez-López, C. Lázaro-Pérez, J. Gómez-Galán // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol 18(10). P. 1-14.
19. Поташева Ю. Л. Эмоциональное выгорание и локус контроля проводников пассажирских вагонов // Психологический *Vademecum: Психологическая феноменология в образовательной среде: мультидисциплинарный подход: Сборник научных статей / Под редакцией С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича*. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. С. 217-221. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41847886> (дата обращения 04.10.2022)
20. Михайлова О.Б., Макарова С. А. Особенности самооценки и эмоционального выгорания у педагогов в период пандемии COVID-19 // *Человеческий капитал*. 2021. № 6(150). С. 173-179. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46194571> (дата обращения 04.10.2022)
21. Burnout in Health Professionals According to Their Self-Esteem, Social Support and Empathy Profile / M. Jurado, M. Pérez-Fuentes, J. Linares, A. Martín // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol 9. P. 424-430.
22. Latent Profiles of Burnout, Self-Esteem and Depressive Symptomatology among Teachers / I. Méndez, J. P. Martínez-Ramón, C. Ruiz-Esteban, J. M. García-Fernández // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17(18). P. 60-67.
23. Edelwich E. Stages of Disillusionment in the Helping Professions / E. Edelwich, A. Brodsky. N. Y.: Human Sciences Press, 1980. 255 p.
24. Григорьева П.М., Сапожникова Е.Е. Эмоциональное выгорание и эмоциональный интеллект у работников здравоохранения: эмпирическое исследование // *Международный научно-исследовательский журнал*. 2021. № 7–2(109). С. 133-137. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46352921> (дата обращения 04.10.2022)
25. Paran M. Comparison of Sense of Humor and Burnout in Surgeons and Internal Medicine Physicians / M. Paran, A. Sover, M. Dudkiewicz, et al. // *South Med Journal*. 2022. Vol 115(11). P. 849-853.
26. Перевозкин С. Б., Перевозкина Ю. М. Взаимосвязь чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология*. 2021. Т. 21. № 1. С. 43-47. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45483243> (дата обращения 27.11.2022)
27. Turtulla S. Examining Levels of Job Burnout Among Teachers Working in Kosova in Terms of Different Variables // *European Journal of Multidisciplinary Studies*. 2017. Vol 2, iss. 6. P. 521-537.
28. Zirui L. The Influence of Gender and Marital Status on Job Burnout / L. Zirui; E. Jipeng // *9th International Education, Economics, Social Science, Arts, Sports, and Management Engineering Conference*. 2021. P. 240–244.
29. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
30. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // *Психологический журнал*. 2006. 6 (27). С. 73–81.
31. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Сост. и ред. И. Б. Дерманова. СПб.: Речь, 2002. 171 с.

REFERENCES

1. Wigert B. Employee Burnout: The Biggest Myth. Workplace. 2020 Gallup Inc. Available at: <https://www.gallup.com/workplace/288539/employee-burnout-biggest-myth.aspx> (accessed 25 May 2023)
2. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of social issues*, 1974, vol. 30., no. 1, pp. 159–165.
3. Podsadny S. A. Development of scientific ideas about the burnout syndrome: Modern problems of researching the burnout syndrome among specialists in communicative professions: a collective monograph: ed. V.V. Lukyanova, N.E. Vodopyanova, V.E. Orel, S.A. Podsadny, L.N. Yurieva, S.A. Igumnova. Kursk, Kursk. state un-t

- Publ., 2008. pp. 13-35. (In Russ.)
4. Senior J. Can't Get No Satisfaction. *New York Magazine*, 2006. Available at: <https://nymag.com/news/features/24757/> (accessed 04 May 2022)
 5. Cherniss C. Staff burnout: job stress in the human service. Beverly Hills, Sage Publ., 1980. 199 p.
 6. Boms S. Burnout. State of the Web, 2009, no. 284. Available at: <https://alistapart.com/article/burnout/> (accessed 24 March 2023)
 7. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. St. Petersburg, Peter Publ., 2008. 336 p. (In Russ.)
 8. Rakitskaya A. V. Syndrome of emotional burnout as a subject of socio-psychological research. *Technologies of Informatization and Management: Sat. scientific articles*, 2011, no. 2, pp. 430–434. (In Russ.)
 9. Maltseva N. V. Manifestations of the syndrome of mental burnout in the process of professionalization of the teacher: Cand. Psychol. Sci., Yekaterinburg, 2005. 212 p. (In Russ.)
 10. Boyko V. V. Psychoenergetics. St. Petersburg, Piter Publ., 2008. 416 p. (In Russ.)
 11. Kozlova K.V., Muravyova O. I., Korytova G. S. The concept of "burnout" in psychology: analysis and generalization of approaches. *Scientific and Pedagogical Review*, 2019, no. 1(23), pp. 18-27. (In Russ.)
 12. Dinibutun S. R. Factors associated with burnout among physicians: An evaluation during a period of COVID-19 pandemic. *Journal of Healthcare Leadership*, 2020, vol. 12, pp. 85-90.
 13. Kumar G., Mezoff A. Physician Burnout at a Children's Hospital: Incidence, Interventions, and Impact. *Pediatric Quality and Safety*, 2020, vol. 5 (5), pp. 1-4.
 14. Yang Y. Hayes J. A. Causes and consequences of burnout among mental health professionals: A practice-oriented review of recent empirical literature. *Psychotherapy Theory Research Practice Training*, 2020, vol. 57 (3), pp. 423-436.
 15. Mudallal R.H., Othman W.M., Hassan N. F. Nurses' Burnout: The Influence of Leader Empowering Behaviors, Work Conditions, and Demographic Traits. *INQUIRY A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*, 2017, no. 54(3), pp. 1-11.
 16. Pronin S.V., Alexandrova A. A., Fil T. A., Chukhrov A.S. The problem of emotional burnout among medical personnel in the pandemic-2020 period. *Medicine of Kyrgyzstan*, 2020, no. 3, pp. 48-50.
 17. Bamonti P., Conti E., Edelstein B. Coping, Cognitive Emotion Regulation, and Burnout in Long-Term Care Nursing Staff: A Preliminary Study. *Journal of Applied Gerontology*, 2017, vol. 38, no. 1, pp. 92-111.
 18. Martínez-López J.A., Lázaro-Pérez C., Gómez-Galán J. Predictors of Burnout in Social Workers: The COVID-19 Pandemic as a Scenario for Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18(10), pp. 1-14.
 19. Potasheva Yu. L. Emotional burnout and locus of control of conductors of passenger cars: Psychological Vademecum: Psychological phenomenology in the educational environment: a multidisciplinary approach: Collection of scientific articles. Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov, 2019, pp. 217-221. (In Russ.)
 20. Mikhailova O.B., Makarova S. A. Features of self-esteem and emotional burnout among teachers during the COVID-19 pandemic. *Human capital*, 2021, no. 6 (150), pp. 173-179. (In Russ.)
 21. Jurado M., Pérez-Fuentes M., Linares J., Martín A. Burnout in Health Professionals According to Their Self-Esteem, Social Support and Empathy Profile. *Frontiers in Psychology*, 2018, vol. 9, pp. 424-430.
 22. Méndez I., Martínez-Ramón J. P., Ruiz-Esteban C., García Fernández J.M. Latent Profiles of Burnout, Self-Esteem, and Depressive Symptomatology among Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, no. 17(18), pp. 60-67.
 23. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., Human Sciences Press Publ., 1980. 255 p.
 24. Grigorieva P.M., Sapozhnikova E.E. Emotional burnout, and emotional intelligence in healthcare workers: an empirical study. *International Research Journal*, 2021, no. 7 (109), pp. 133-137. (In Russ.)
 25. Paran M., Sover A., Dudkiewicz M., et al. Comparison of Sense of Humor and Burnout in Surgeons and Internal Medicine Physicians. *Southern Medical Journal*, 2022, vol. 115(11), pp. 849-853.
 26. Perevozkin S.B., Perevozkina Yu.M. Relationship between sense of humor and emotional burnout syndrome among teachers of preschool education. *Bulletin of the Saratov University. New episode. Series: Sociology. Political science*, 2021, vol. 21, no. 1, pp. 43-47.
 27. Turtulla, S. Examining Levels of Job Burnout Among Teachers Working in Kosova in Terms of Different Variables. *European Journal of Multidisciplinary Studies*, 2017, vol. 2, no. 6, pp. 521-537.
 28. Zirui L., Jipeng E. The Influence of Gender and Marital Status on Job Burnout: 9th International Education. *Economics, Social Science, Arts, Sports, and Management Engineering Conference*, 2021, pp. 240–244.
 29. Leontiev D.A., Rasskazova E.I. Hardiness test. Moscow, Meaning Publ., 2006, 63 p. (In Russ.)
 30. Gracheva I.I. Adaptation of the methodology "Multidimensional scale of perfectionism" by P. Hewitt and G. Flett. *Psychological journal*, 2006, no. 6 (27), pp. 73–81. (In Russ.)
 31. Diagnostics of emotional and moral development. Comp. and ed. by I.B. Dermanova. St. Petersburg, Rech Publ., 2002, 171 p. (In Russ.)

Информация об авторах

Капустина Валерия Анатольевна

(Россия, г. Новосибирск)

Доцент, кандидат психологических наук, заведующий
кафедрой психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
технический университет»

E-mail: kapustina@corp.nstu.ru

ORCID ID: 0000-0002-8872-0306

Scopus Author ID: 57210418116

ResearcherID: D-1071-2014

Чернышева Дарья Вячеславовна

(Россия, г. Новосибирск)

Магистрант кафедры психологии и педагогики,
профиль «Психология личности и психологическое
консультирование»

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный
технический университет»

E-mail: dariakomissarov@yandex.ru

Information about the authors

Valeria A. Kapustina

(Russia, Novosibirsk)

Associate Professor, Cand. Sci. (Educ.),
Head of the Department of Psychology and Pedagogy

Novosibirsk State Technical University

E-mail: kapustina@corp.nstu.ru

ORCID ID: 0000-0002-8872-0306

Scopus Author ID: 57210418116

ResearcherID: D-1071-2014

Darya V. Chernysheva

(Russia, Novosibirsk)

Master's student of the Department of Psychology
and Pedagogy, profile "Psychology of personality and
psychological counseling"

Novosibirsk State Technical University

E-mail: dariakomissarov@yandex.ru