© О.У. Гогицаева, В.К. Кочисов, Л.В. Касаева

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.2.15>

УДК 378

**СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ
ДОО И ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ**

О.У. Гогицаева, В.К. Кочисов, Л.В. Касаева

Гогицаева Ольга Урузбековна,кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,
Северо-Осетинский государственный университет
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.

SPIN-код: 2628-5140 / ORCID ID: 0000-0002-6895-7904

E-mail: gogitsaeva@yandex.ru**Кочисов Валерий Константинович,**доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики,
Северо-Осетинский государственный университет
имени К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.

SPIN-код: 7319-1073 / ORCID ID: 0000-0003-2469-5356

E-mail: kotisov@yandex.ru**Касаева Любовь Викторовна,**магистрант кафедры педагогики, Северо-Осетинский
государственный университет имени К.Л. Хетагурова,
Владикавказ, Россия.E-mail: gogitsaeva@yandex.ru

Аннотация. *Статья посвящена анализу и обоснованию специфики эмоционального выгорания педагогов дополнительной образовательной организации и выявлению возможностей профилактики. В ней научно обоснованы психологические условия возникновения эмоционального выгорания педагогов в детских учебных заведениях; выявлены особенности и факторы этого процесса на различных этапах его формирования; теоретически обоснованы критерии эмоционального выгорания и выявлена их факторная структура; установлена зависимость динамики выгорания субъекта от качества выполняемой им работы. В наши дни проблема эмоционального выгорания специалистов становится все более значимой из-за быстрой смены социально-экономической и политической ситуации, увеличение профессиональных и психических нагрузок в профессиональной деятельности, постоянный рост конкурентоспособности в обществе. Особенно эмоциональное выгорание распространено среди представителей многих социэкономических профессий, к которым относится и профессия воспитателя дошкольной образовательной организации. Предпосылками формирования выгорания могут выступать высокая ответственность, возложенная на них со стороны общества и семьи за жизнь и здоровье, воспитание и обучение детей, психические перегрузки, дисбаланс между затратами и вознаграждением и тому подобное. Кроме того, профессия воспитателя*

исключительно «женская», поэтому влияние этих профессиональных предпосылок усиливают домашние обязанности, дефицит времени для семьи, требует компромиссного балансирования между работой и семьей и приводит к росту психоэмоционального напряжения, физического и психического истощения и тому подобное. Таким образом, изучение нами научных подходов к проблеме эмоционального выгорания, его трактовок и моделей позволяют констатировать, что ему присущи: переутомление субъекта вследствие объективной или субъектно-обусловленной перегрузки, что, согласно закономерностям перерастания пролонгированного стресса в дистресс, приводит к нервному, эмоциональному, интеллектуального истощения, а затем в невротически-психических расстройств подавленного депрессивного характера, суицидальных мыслей, настроений и поступков.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, дополнительная образовательная организация, педагогическая деятельность, стрессогенная устойчивость, профессиональное истощение.

UDC 378

SPECIFIC FEATURES OF EMOTIONAL BURN-OUT OF PEDAGOGISTS AND POSSIBILITIES OF PREVENTION

O.U. Gogitsaeva, V.K. Kochisov, L.V. Kasaeva

Olga U. Gogitsaeva,

PhD (candidate of pedagogical sciences), associate professor of the department of pedagogy, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.

ORCID ID: 0000-0002-6895-7904

E-mail: gogitsaeva@yandex.ru

Valery K. Kochisov,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Pedagogy, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation

ORCID ID: 0000-0003-2469-5356

E-mail: kotisov@yandex.ru

Lyubov V Kasaeva,

Master's student of the Department of Pedagogy, North Ossetian State University named after K.L. Khetagurova, Vladikavkaz, Russian Federation.

E-mail: gogitsaeva@yandex.ru

Abstract. *The article is devoted to the analysis and substantiation of the specifics of the emotional burnout of teachers of additional educational organizations and the identification of prevention opportunities. It scientifically substantiates the psychological conditions for the occurrence of*

emotional burnout in children's educational institutions; the features and factors of this process at various stages of its formation are revealed; the criteria of emotional burnout are theoretically substantiated and their factor structure is revealed; the dependence of the dynamics of the subject's burnout on the quality of the work performed by him was established Nowadays, the problem of the emotional burnout of specialists is becoming more and more important due to the rapid change in the socio-economic and political situation, the increase in professional and mental stress in professional activity, the constant growth of competitiveness in society. Emotional burnout is especially common among representatives of many socionomic professions, which include the profession of an educator of a preschool educational organization. The prerequisites for the formation of burnout can be the high responsibility assigned to them by society and the family for life and health, the upbringing and education of children, mental overload, an imbalance between costs and rewards, and the like. In addition, the profession of an educator is exclusively "female", therefore the influence of these professional prerequisites increases household responsibilities, lack of time for the family, requires a compromise balancing between work and family, and leads to an increase in psycho-emotional stress, physical and mental exhaustion, and the like. Thus, our study of scientific approaches to the problem of emotional burnout, its interpretations and models allows us to state that it is inherent in: overwork of the subject due to objective or subject-conditioned overload, which, according to the patterns of the development of prolonged stress into distress, leads to nervous, emotional, intellectual exhaustion, and then in neurotic-mental disorders of a suppressed depressive nature, suicidal thoughts, attitudes and actions.

Keywords: *emotional burnout, additional educational organization, pedagogical activity, stressful resistance, professional exhaustion.*

Деятельность педагога признана одной из самых стрессогенных и профессионально-деформирующих. Так, на основе сравнительного анализа выгорания среди представителей разных групп профессий типа «человек-человек», как отмечают некоторые исследователи (Д.О. Майорова, О.Г. Пахневская, А.М. Романченко, М.К. Романченко, Б.В. Филиппов), больше всего профессионально выгоревших специалистов среди учителей [9; 11]. К такому же выводу пришли Я.А. Бахтиярова, С.А. Вахабова, С.Ю. Гнилицкий, А.С. Крамаренко, А.С. Терешенко и др. [1; 4; 6].

Считается, что термин «выгорание учителя» (teacher burnout) первым ввел в научный оборот Г.Дж. Фройденбергер. Основные составляющие значение этого термина: результат пролонгированного профессионального стресса; уверенность субъекта, имеющиеся у него внутренние ресурсы противодействия; стрессоры или недостаточны, или неадекватны; постоянное истощение, что часто вызывает присутствие на работе; истощения, деперсонализация, снижение чувства выполненного долга; негативный эффект профессионализации. Профессию педагога некоторые ученые (Т.А. Бергис, Ю.В. Варданян, Л.Г. Дикая, Ю.С. Кривуля, А.А. Парамонов) характеризуют как «подверженную выгоранию», а основную причину этого видят в недостатке необходимого контроля за воспитанниками, в невозможности уделить каждому из них должное внимание вследствие переполнения учебно-воспитательных групп [2; 3; 7]. К перечисленным компонентам другая группа ученых (О.Г. Пахневская, А.М. Романченко, М.К. Романченко, Б.В. Филиппов) добавили еще и классное руководство, дисциплину и взаимоотношения с учениками [11]. Эмоциогенные факторы профессионального выгорания в функциональных структурах педагогической деятельности, педагогического общения, в специфике «объекта» труда и личности учителя исследовали Ж.В. Воденицкая, А.В. Гычев, Н.К. Грицкевич [5].

Важным фактором выгорания педагогов Р.И. Кадиева, М.А. Магомедова и Х.М. Магомедова считают меру сформированности тех психологических границ топографической структуры их личности, которые обеспечивают сохранение и поддержание

физического и психического здоровья и выбор стиля педагогического общения. Ученые доказывают, что чаще всего выгорают те педагоги, которые выбирают либеральный стиль, потому что они защищаются от профессиональных стрессов путем снижения оценки своих возможностей, а затем отказываются от многих профессиональных дел, поскольку могут выполнять их надлежащим образом [8].

Зависимость выгорания педагогов от этапа учебного года и различия в его проявлениях в педагогических работников образовательных учреждений разного уровня отражена в исследованиях М.И. Стасюк. Так, у учителей общеобразовательных школ оно проявляется, прежде всего, и в основном в эмоциональной сфере, его уровень является стабильно высоким и достигает максимальных показателей в конце учебного года [13]. Тогда как у преподавателей вузов показатели выгорания растут внутри учебного года и проявляются прежде всего в деформации отношений к себе, к коллегам и студентам, к работе в целом.

Типичными симптомами выгорания педагогов вышеперечисленные исследователи считают также недостаток энергии (сил) раздражительность, как следствие напряжения; простуды, отеки и боль в суставах и мышцах, головная боль, боль в груди и желудка, проблемы с дыханием, диарея, снижение либидо, депрессию, тошноту и головокружение, потерю аппетита, бессонница и т.д. Относительно гендерных особенностей выгорания педагогов установлено, что мужчинам более свойственны эмоциональное истощение и деперсонализация и выше, чем женщинам, уровне выгорания; что наличие поддержки сотрудников у женщин приводит к снижению эмоционального истощения, а у мужчин – к повышению личных достижений.

Результаты многочисленных исследований влияния индивидуально-психологических свойств педагогов на их профессиональное выгорание свидетельствуют о связи каузального характера между ним и: нейротизмом, личностной выносливостью, локусом контроля, темпераментальными и характерологическими свойствами; самооценкой, ценностными ориентациями, мотивацией, наличием признаков гнева, жизнью в постоянном цейтноте, экспрессия смятение, обусловленного недовольными актуальными стремлениями, свойственного лицам, настроенным на конкуренцию и успех, агрессивностью, эмоциональной чувствительностью, само-эффективностью, тревожностью; само-отношением, осмысленностью жизни и т.д. [15].

Изложенное свидетельствует, что ученые не единодушны в своих выводах. Анализ особенностей профессионального выгорания у педагогических работников ДОО указывает на то (Е.В. Писарева, Е.И. Рогов), что оно обуславливается влиянием целого комплекса факторов и имеет различные проявления [12]. Часто сама профессия становится серьезным испытанием, проверкой ресурсов (Р.И. Суннатова), профессионализма специалиста и создает предпосылки для формирования профессионального выгорания. Однако прослеживается одна закономерность: устойчивость к восприятию негативных эмоций, снижение внутренних переживаний негативного характера помогают специалисту сохранять психическое равновесие и противостоять выгоранию [14].

Доказано, что наиболее склонны к выгоранию педагоги, в частности, воспитатели ДОО, которые являются «трудоголиками» и «невротическими перфекционистами», отличаются обостренным стремлением к совершенству, как личностной, так и профессиональной, категорическое неприятие всего, что не соответствует их стандартам совершенства и тому подобное. Основным фактором негативного воздействия невротически-перфекционистского комплекса на производительность труда субъекта является «привязывание» стремление собственной значимости в своей профессиональной деятельности, что проявляется в чрезмерной фиксации на неважных, а то и ненужных деталях. Из этого следует, что стремление педагога быть профессионально компетентным, настоящим мастером своего дела не должно достигать уровня невротического

перфекционизма и трудоголизма.

Обобщение приведенного аналитического обзора позволило нам предположить, что основными предпосылками и факторами профессионального выгорания воспитателей ДОО являются: высокая ответственность, возложенная на них со стороны общества и семьи; развитие, адаптация, воспитание, обучение, психическое здоровье воспитанников; ежедневные психические перегрузки, дисбаланс между затратами и вознаграждением; широкий круг обязанностей; необходимость высокого эмоционального включения в работу; жесткие временные рамки; удаленность результатов труда во времени; ролевые конфликты; строгий контроль со стороны администрации; неопределенность и несоответствие психогигиенических норм; слабое нормативное регулирование (нагрузка, расписание, стимулирования и т.д.), поведение «трудных» детей и др. Кроме этого, воспитатели ДОО в нашей стране – исключительно женщины, поэтому к названным профессиональным факторам следует добавить еще и родственные обязанности, дефицит времени для семьи, что вызывает постоянное психически и физически напряженное состояние, ситуацию постоянного компромиссного балансирования между работой и семьей, что усиливает психоэмоциональное напряжение, физическое и психическое истощение.

Цена психического выгорания воспитателя ДОО очень высокая не только для него самого, но и для всех, с кем он взаимодействует. Это потому, что его негативное состояние является механизмом психического заражения и передается воспитанникам, их родителям, коллегам, членам собственной семьи и др. Далее происходит повышение уровня невротизации воспитанников, блокировка и ослабление когнитивных и волевых процессов, весьма негативно влияющих на эффективность воспитания и обучения.

Как подчеркивают некоторые исследователи (Р.И. Суннатова, И.Ф. Яцковская, Бегидова С.Н.) «Выгоревший педагог, оставшись в системе образования, становится серьезной проблемой, связанной не столько с обеднением мотивации и инициативы, сколько с тем, что его деморализация и дальнейшее поведение могут непосредственно отрицательно влиять на атмосферу в группе детей» [14; 15].

Многочисленные исследования показали, что «выгоревшем» педагогам присущи такие деструктивные свойства: напряженность, раздражительность, конфликтность, агрессивная самозащита, утомляемость, эмоциональная лабильность, появление негативных черт характера, ухудшение психосоматического здоровья, угнетение творческой активности, чувство одиночества; снижение профессиональных возможностей, а следовательно, удовлетворение от своих достижений, от жизни вообще; нарушение адекватности эмоционального реагирования, эмпатия (снижение или потеря способности сочувствовать), рефлексии, самооценки, нормативного поведения, взаимоотношений; разрушения навыков коммуникативной компетентности; снижение мотивации профессиональной деятельности, познавательного интереса, а затем самооценки; деструктивное изменение ценностных ориентаций; внутренние личностные и групповые конфликты; циничное дистанцирование от проблем и интересов воспитанников, снижение уровня мотивации по их развитию; профессиональная неэффективность, связанная с осознанием невозможности нести ответственность за поведение и обучение детей, показывать соответствующий пример и т.д.

Анализируя профессиональную деятельность педагогов ДОО, приходим к выводу, что она соответствует установленным общим требованиям к педагогической деятельности и, по определению В.А. Сластенина, является таким видом социальной деятельности, что направлена на передачу накопленного человечеством опыта, культуры от старшего поколения младшему; на создание условий личностного развития молодого поколения и подготовки его к выполнению социальных ролей. Это означает, что педагоги дошкольного образования также подвергаются основным рискам развития эмоционального выгорания, и, кроме того, имеют свои специфические риски, связанные с возрастными и социальными особенностями контингента учащихся; быстрыми изменениями в требованиях к содержанию

и методов обучения; постоянной необходимости в совершенствовании собственных знаний.

Актуальным является малоизученный экзистенциально-аксиологический аспект анализа синдрома профессионального выгорания, включающей взаимосвязь его с кризисными жизненными событиями, разочарованием в избранном деле, обесцениванием собственных усилий, переживанием одиночества, зависимости от работы что приводит к отчаянию и экзистенциальной пустоте. Как отмечает австрийский исследователь А. Ленгле, эмоциональное выгорание – это результат того, что человек в профессии в течение долгого времени не проживает ценностей. Для многих людей сегодня именно работа является одной из частей выбранного пути для нахождения экзистенциального содержания. Предположение, что люди «выгорают», когда они не получают ощущение значимости, важности проделанной ими работы, не могут найти смысла жизни в выбранной профессии, подтверждены большим количеством исследований.

Поэтому выгорание – это приобретенный стереотип эмоционального профессионального поведения, который частично является функциональным стереотипом, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время чаще всего возникают и его дисфункциональные последствия, когда выгорание отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Так, например, структурно-организационный подход основан на предположении, что изменения в процедурах принятия решений, подчиненности, доступа к ресурсам, рабочих задачах могут предотвращать или снижать уровень профессионального выгорания. Культурный или социальный подход делает упор на ощущении человеком духа и элементов рабочей среды.

Американская Ассоциация по изучению системы образования (ASHE) в публикации «Выгорание: новая академическая болезнь» утверждает, что выгорание может произойти с профессионалами, которые работают с другими людьми и дают гораздо больше, чем получают взамен, и отмечает необходимость свести к минимуму влияние профессиональных стрессов, в том числе путем обеспечения максимального общего личностного роста и чувство собственного достоинства. Исследователи отмечают: когда социальная поддержка легко доступна, намного меньше вероятность развития выгорания. Реакция на стресс и выгорание включает в этом подходе содействие сотрудничеству, духа коллективизма, взаимопомощи, чувство общей цели и интересов, чувствительность к потребностям отдельных членов сообщества. То есть речь идет о создании условий труда, которые были благоприятными не только для обучаемых, но и в равной степени, для тех, кто учит. Одним из путей укрепления такого чувства сообщества или общего интереса через социальную поддержку является организация помощи отдельным профессионалам в восстановлении или создании ощущения собственной ценности и принадлежности и связи с сообществом профессионалов, коллег по работе, их взаимных обязательств.

Анализ зарубежных исследований демонстрирует крайне важную для педагогов возможность – учиться психологическим аспектам своей профессии. Именно это может стать одним из эффективных средств улучшения профессионального здоровья педагогов. Поэтому важным фактором в профилактике профессионального выгорания должно стать понимание педагогами и администрациями учебных заведений важности социального взаимодействия в рабочей среде, например, в виде групп поддержки. Именно так педагоги имеют узнавать о возможной помощи в повседневных проблемах, о негативном влиянии ситуаций профессионального стресса на них лично, о возможных путях и методы положительных изменений.

На основании диагностики и анализа профессиональных потребностей, мотивов, установок, уровня профессиональной компетентности отдельных педагогов и педагогического коллектива в целом в соответствии с целями и задачами учреждения, направлений его развития руководитель осуществляет разработку стратегии деятельности

образовательного учреждения по управлению профессиональным развитием педагогического коллектива. Необходимо всегда помнить, что от уровня профессиональной компетентности руководителя зависит качество образования конкретного учебного заведения.

Успешно решать вопросы творческого развития личности детей можно только при постоянной заботе о развитии профессионализма учителя, его творческий потенциал, а также его эмоциональное состояние. Именно компетентный руководитель может правильно организовать деятельность воспитателя. В свою очередь развитие творчества педагога зависит от его эмоционального состояния. Поскольку возникновение синдрома «эмоционального выгорания» предшествует пребывание в стрессе, руководитель учреждения вместе с психологом должны решать вопросы профилактики стрессовых расстройств, знакомить педагогов со средствами профилактики стрессовых расстройств, стратегиями и методами саморегуляции, самопомощи.

Необходимо проводить консультативную, профилактическую, и, при необходимости, коррекционную работу по управлению эмоциями, предоставлять возможности для самостоятельного овладения навыками работы со своим эмоциональным состоянием. При составлении программы психологической профилактики или психологической консультации и формировании экспериментальных групп необходимо учитывать тип темперамента личности и уровень сформированности нейротизма и экстраверсии. К взаимопониманию и конструктивному взаимодействию учителя и ученика может привести желание педагога понять особенности и принципы восприятия, мышления, переживания ученика, возможно, когда учитель воспринимает и осознает себя самого и собственные ценностные ориентиры. Осознавая эту цель, руководитель или психолог должен разработать пути ее достижения и выбрать соответствующие индивидуальные и групповые формы работы.

Повышение уровня подготовки воспитателей к предупреждению и преодолению синдрома «Эмоционального выгорания» можно обеспечить в результате использования специальной социально-психологической программы, направленной на овладение воспитателями: а) знаниями, раскрывающие содержание и структуру синдрома «эмоционального выгорания»; б) методами диагностики синдрома; в) средствами и приемами профилактики и преодоления синдрома. Реализация указанной социально-психологической программы предусматривает использование двухуровневой технологии предупреждения и преодоления синдрома «профессионального выгорания» у педагогов: на уровне организации и на уровне личности, что предполагает использование системы 32 конкретных средств и приемов на разных этапах протекания синдрома «профессионального выгорания».

Обобщение приведенного аналитического обзора позволило нам предположить, что основными предпосылками и факторами профессионального выгорания воспитателей ДОО являются: высокая ответственность, возложенная на них со стороны общества и семьи, развитие, адаптации, воспитания, обучения, психического здоровья воспитанников; ежедневные психические перегрузки, дисбаланс между затратами и вознаграждением; широкий круг обязанностей; необходимость высокого эмоционального включения в работу; жесткие временные рамки; удаленность результатов труда во времени; ролевые конфликты; строгий контроль со стороны администрации; неопределенность и несоответствие психогигиенических норм; слабое нормативное регулирование (нагрузка, расписание, стимулирования и т. и др. Одной из важнейших задач в пределах профилактики возникновения эмоционального «выгорания» в профессиональной деятельности является развитие эмоционального интеллекта работников учебных заведений.

Литература:

1. Бахтиярова Я.А., Крамаренко А.С., Терещенко А.С. Эмоциональное выгорание

педагога и его профилактика // Теория и практика современной науки. - 2019. - № 1 (43). - С. 547-550. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37822929>

2. Бергис Т.А., Кривуля Ю.С. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы // Карельский научный журнал. - 2020. - Т. 9, № 1 (30). - С. 47-49. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42575271>

3. Варданын Ю.В., Парамонов А.А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Мир науки. Педагогика и психология. - 2019. - Т. 7, № 6. - С. 24. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42596496>

4. Вахабова С.А. Эмоциональное выгорание педагога: симптомы, меры профилактики // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 4-7 (60). - С. 46-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42839898>

5. Воденицкая Ж.В., Гычев А.В., Грицкевич Н.К. Сниженная работоспособность как фактор проявления эмоционального выгорания педагогов ДОО // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2015. - Т. 7, № 6-1. - С. 248-251. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25444450>

6. Гнилицкий С.Ю. Эмоциональное выгорание личности педагога // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. - 2010. - № 4-1. - С. 158-161. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21032579>

7. Дикая Л.Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление. - 2012. - № 3. - С. 75-88. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18930590>

8. Кадиева Р.И., Магомедова М.А., Магомедова Х.М. Особенности эмоционального выгорания лиц, занятых в сфере преподавательской деятельности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. - 2019. - Т. 13, № 3. - С. 96-104. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44237892>

9. Майорова Д.О. Профессиональное выгорание, как современная проблема педагогов дошкольного образования // Научно-практические исследования. - 2019. - № 8-7 (23). - С. 41-43. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578727>

10. Огольцова Е.Г., Рождественская Я.В. Синдром эмоционального выгорания педагогов: теоретический аспект // Danish Scientific Journal. - 2020. - № 37-2. - С. 68-70. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43073137>

11. Пахневская О.Г., Романченко А.М., Романченко М.К., Филиппов Б.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2017. - Т. 5, № 4. - С. 50-58. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29863782>

12. Писарева Е.В., Рогов Е.И. Деформации профессионального становления педагогов ДОО // Традиции и новации в дошкольном образовании. - 2018. - № 1 (1). - С. 7-10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32653951>

13. Стасюк М.И. Эмоциональное реагирование педагога на стрессоры // Перспективы науки и образования. - 2014. - № 5 (11). - С. 102-107. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22454212>

14. Суннатова Р.И. Коммуникативные навыки и эмоциональное выгорание педагога в субъект-субъектном взаимодействии с обучающимися // Общество: социология, психология, педагогика. - 2019. - № 11 (67). - С. 94-101. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41864789>

15. Яцковская И.Ф., Бегидова С.Н. Психолого-педагогические условия профилактики эмоционального выгорания обучающихся технического вуза // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2020. - № 1 (253). - С. 79-85. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42976207>

References:

1. Bakhtiyarova Ya.A., Kramarenko A.S., Tereshchenko A.S. Emotional burnout of a teacher and its prevention. *Theory and practice of modern science*, 2019, no. 1 (43), pp. 547-550. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37822929>
2. Bergis T.A., Krivulya Yu.S. Problem of Professional Stress of Teachers in the Conditions of the Modern Educational System. *Karelian Scientific Journal*, 2020, vol. 9, no. 1 (30), pp. 47-49. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42575271>
3. Vardanyan Yu.V., Paramonov A.A. Optimization of stress resistance of teachers with emerging emotional burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 2019, vol. 7, no. 6, pp. 24. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42596496>
4. Vakhobova S.A. Emotional burnout of a teacher: symptoms, preventive measures. *Actual scientific research in the modern world*, 2020, no. 4-7 (60), pp. 46-48. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42839898>
5. Vodenitskaya Zh.V., Gychev A.V., Gritskevich N.K. Decreased working capacity as a factor in the manifestation of emotional burnout of preschool teachers. *Historical and socio-educational thought*, 2015, vol. 7, no. 6-1, pp. 248-251. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25444450>
6. Gnilitkiy S.Yu. Emotional burnout of the teacher's personality. *Intellectual potential of the XXI century: stages of cognition*, 2010, no. 4-1, pp. 158-161. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21032579>
7. Dikaya L.G. Personal potential and emotional burnout of the teacher. *Man. Community. Control*, 2012, no. 3, pp. 75-88. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=18930590>
8. Kadieva R.I., Magomedova M.A., Magomedova H.M. Features of emotional burnout of persons employed in the field of teaching. *News of the Dagestan State Pedagogical University. Psychological and pedagogical sciences*, 2019, vol. 13, no. 3, pp. 96-104. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44237892>
9. Mayorova D.O. Professional burnout as a modern problem of preschool teachers. *Scientific and practical research*. 2019, no. 8-7 (23), pp. 41-43. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41578727>
10. Ogoltsova EG, Rozhdestvenskaya Ya.V. Burnout syndrome of teachers: theoretical aspect. *Danish Scientific Journal*, 2020, no. 37-2, pp. 68-70. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43073137>
11. Pakhnevskaya O.G., Romanchenko A.M., Romanchenko M.K., Filippov B.V. Emotional burnout in the teacher's professional activity. *Standards and monitoring in education*, 2017, vol. 5, no. 4, pp. 50-58. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29863782>
12. Pisareva E.V., Rogov E.I. Deformations of professional development of preschool teachers. *Traditions and innovations in preschool education*, 2018, no. 1 (1), pp. 7-10. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32653951>
13. Stasyuk M.I. Emotional response of a teacher to stressors. *Prospects for Science and Education*, 2014, no. 5 (11), pp. 102-107. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22454212>
14. Sunnatova R.I. Communication skills and emotional burnout of a teacher in subject-subject interaction with students. *Society: sociology, psychology, pedagogy*, 2019, no. 11 (67), pp. 94-101. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41864789>
15. Yatskovskaya I.F., Begidova S.N. Psychological and pedagogical conditions for the prevention of emotional burnout of students of a technical university. *Bulletin of the Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, 2020, no. 1 (253), pp. 79-85. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42976207>

Submitted: 6 April 2021

Accepted: 6 May 2021

Published: 7 May 2021