

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2020.88.70.004

## **Экспериментальное исследование развития рефлексивных умений педагогов как условия профилактики профессионального выгорания**

**Соловьева Ольга Владимировна**

Доктор психологических наук,  
профессор кафедры общей и прикладной психологии,  
Северо-Кавказский федеральный университет,  
355009, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Пушкина, 1;  
e-mail: klinpsych@mail.ru

**Ортман Ирина Васильевна**

Аспирант,  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
355029, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Ленина, 417а;  
e-mail: i.ortman@mail.ru

Publishing House "ANALITIKA RODIS" (analitikarodis@yandex.ru) <http://publishing-vak.ru>

### **Аннотация**

В статье изложены подходы к пониманию феноменологии профессионального выгорания как синдрома, ведущего к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Описаны признаки и симптомы профессионального выгорания. Показано, что профессиональному выгоранию наиболее подвержены представители профессий типа «человек – человек». Раскрыта специфическая характеристика выгорания педагогов, проявляющаяся в эмоциональной сухости, личностной отстраненности, игнорировании индивидуальных особенностей учащихся, что оказывает негативное влияние на профессиональную деятельность. Подчеркнута роль рефлексивных способностей педагога как субъектного качества, позволяющего осуществлять профессиональный педагогический труд более качественно и эффективно. Высказана гипотеза о влиянии рефлексивных умений педагогов на способность противостоять профессиональному выгоранию. Представлены результаты экспериментального исследования по изучению связи между профессиональным выгоранием и развитием рефлексивных умений педагогов. Выявлено существование двусторонней линейной взаимосвязи между двумя изучаемыми феноменами. Описана программа формирования рефлексивных умений педагогов, целью которой является способствование саморефлексии педагогов в профессиональной деятельности. Показаны результаты повторной диагностики, доказывающей результативность предложенных методов и средств по развитию рефлексивных умений педагога как условия профилактики эмоционального истощения, личностных деформаций и в целом профессионального выгорания.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Соловьева О.В., Ортман И.В. Экспериментальное исследование развития рефлексивных умений педагогов как условия профилактики профессионального выгорания // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2А. С. 34-43. DOI: 10.34670/AR.2020.88.70.004

**Ключевые слова**

Рефлексия, педагогическая рефлексия, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профилактика, рефлексивные умения.

**Введение**

Термин «выгорание» впервые был употреблен в научной литературе в 1974 г. американским психологом Х.Дж. Фрейденбергером при описании психологического состояния здоровых людей, профессия которых связана с интенсивным и тесным общением с клиентами, пациентами в эмоционально-напряженной атмосфере. Ранее данное понятие определяло наличие стресса, который связан с профессиональной деятельностью, и интерпретировалось как неумение человека противодействовать стрессу, приводящему к деморализации, фрустрации и снижению уровня продуктивности выполняемой работы. В дальнейшем профессиональное выгорание как научная концепция было обозначено в работах К. Маслач, С. Джексона и А. Пайнса. Предложенные ими модели выгорания стали базой для последующих исследований в данной области [Бабич, 2007].

В 1976 году К. Маслач понятие выгорание рассматривала в качестве реакции на вытекающий из условий работы стресс, который приводит к эмоциональному неприятию клиента, формированию негативного отношению к нему, уменьшению трудоспособности. В 1981 г. С. Джексон была сформулирована следующая характеристика данного феномена: выгорание представляет собой синдром эмоционального истощения и цинизма, появляющийся у сотрудников, работа которых связана с общением с людьми, и приводящий к развитию отрицательного отношения к своим клиентам [Там же].

В 1986 г. К. Маслач выявила, что работники, занятые в сфере услуг и образования, которые по специфике профессии вынуждены проводить продолжительное время в интенсивном взаимодействии с другими людьми, наиболее подвержены рассматриваемому синдрому.

Немаловажную роль в исследовании проблемы выгорания представляют исследования В.Е. Орла, характеризующие данный процесс как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, который проявляется в состоянии физического, эмоционального и психологического истощения. Он считает, что синдром эмоционального выгорания в той или иной степени характерен для представителей всех типов профессий [Корытова, 2015].

В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как выработанный механизм психологической защиты личности с полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные воздействия, которые имеют психотравматические последствия. С одной стороны, он представляет собой приобретенный стереотип эмоционального (чаще всего профессионального) поведения, с другой – дает возможность для отмеренного и экономного использования энергетических ресурсов [Бойко, 1999].

В общем смысле профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне

хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания принято считать самой небезопасной профессиональной болезнью тех людей, чья профессиональная деятельность осуществляется в системе «человек – человек», таких как учителя, социальные работники, психологи, менеджеры, врачи, журналисты, бизнесмены и политики, т. е. всех, чья деятельность связана с общением [Соловьева, Ортман, 2019].

Н.Е. Водопьянова выделяет в отдельную категорию эмоциональное выгорание, которое считает долговременной стрессовой реакцией, возникающей вследствие длительного профессионального стресса средней эффективности. Его можно рассматривать в аспекте личностной деформации, которая происходит под влиянием профессиональных стрессов [Водопьянова, Старченкова, 2008].

### Основная часть

Трудовая деятельность педагога неразрывно связана с общением, подвержена симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения, что негативно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, а также психическом и физическом самочувствии.

Очевиден тот факт, что синдром эмоционального выгорания, который проявляется в эмоциональной сухости педагога, расширении сферы экономии эмоций, личностной отстраненности, игнорировании индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно весомое влияние на вид общения педагога в образовательном пространстве [Андреева, 2010].

В соответствии с Концепцией непрерывного педагогического образования, одной из основных задач является формирование педагога новой формации, который является субъектом не только при организации учебного процесса, но и собственной деятельности в целом и своей личности. Одним из значимых компонентов субъектности, по мнению Е.В. Волковой, является способность к рефлексии [Карпов, Скитяева, 2002].

Педагогическая рефлексия дает преподавателю возможность выйти за границы самой профессии, посмотреть на нее с позиций социального, культурологического знания, с позиций другого человека, сформировать соответствующее суждение и отношение к ней [Ноженкина, 2012].

Актуализированная рефлексивность педагога позволяет ему преодолевать педагогический эгоцентризм. Найденный заново личностный смысл дает перспективу для внутренних изменений, ломки устаревших профессиональных стереотипов, открывает путь дальнейшего профессионального роста [Эрнст, 2015, www].

Каждая профессиональная деятельность предполагает ряд трудностей и сложностей, с которыми вынуждены сталкиваться не только молодые специалисты, но и опытные профессионалы. И это не только трудности нехватки знаний и навыков, но и трудности психологической сферы.

Сущность повышения уровня психологической устойчивости личности как основы профессионального роста выступает одной из самых важных проблем современной психологической науки и практики. Немалое количество исследований направлено на изучение способов и средств, помогающих человеку выработать необходимые личностные качества и стратегии для того, чтобы справиться с трудными ситуациями и неблагоприятными

внутриличностными факторами [Соловьева, Ортман, 2018, www].

Исследование, посвященное изучению развития рефлексивных умений педагогов как условия профилактики профессионального выгорания, проводилось на базе ГБПОУ «Ставропольский региональный многопрофильный колледж» г. Ставрополя.

В качестве испытуемых выступили педагоги с различным профессиональным стажем. Общее число испытуемых – 100 человек (22 мужчины и 78 женщин).

Для решения поставленной задачи в работе использовались как теоретические, так и эмпирические методы исследования: обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической и педагогической литературы по изучаемой теме; психодиагностический (тестирование, опрос); констатирующий и формирующий эксперимент; методы математико-статистической обработки, включая корреляционный анализ. В исследовании применялись следующие *методики*:

- 1) Методика исследования эмоционального выгорания (В. Бойко);
- 2) Методика определения уровня сформированности рефлексии (О.О. Рукавишникова);
- 3) Определение уровней рефлексивности (А.В.Карпов);
- 4) Тестовая методика определения рефлексивности мышления (О.С. Анисимов);
- 5) Ориентационная анкета для определения направленности личности (Б. Басс).

Вследствие полученных результатов по Методике исследования эмоционального выгорания нами были сформированы контрольная группа испытуемых (КГ), в которую вошли респонденты со стадиями Напряжения и Резистенции (54 человека), и экспериментальная группа (ЭГ), которые составили испытуемые со стадией Истощения (46 человек).

Диагностика определения уровня сформированности рефлексии (Е.Е. Рукавишникова) на констатирующем этапе эксперимента показала, что низкий уровень развития педагогической рефлексии в КГ имеют 14% опрошенных, в ЭГ – 27% опрошенных. Средний уровень развития рефлексии характерен для 30% испытуемых в КГ и 12% в ЭГ. При этом высокий уровень рефлексии наблюдается у 10% респондентов в КГ и 7% в ЭГ.

Диагностика индивидуальной меры выраженности рефлексивности (А.В. Карпов) выявила следующее. Результаты равные или больше семи стенов свидетельствуют о высокой рефлексивности (КГ – 11%, ЭГ – 8%). Человек с таким баллом в большей степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и в будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно планировать и прогнозировать все возможные последствия.

Результаты в границах от четырех до семи стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности (КГ – 26%, ЭГ – 13%). Результаты меньше четырех стенов свидетельствуют о низком уровне развития рефлексивности (КГ – 17%, ЭГ – 25%). Это проявляется в том, что человеку сложно поставить себя на место другого и регулировать собственное поведение.

В результате определения рефлексивности мышления (О.С. Анисимов) мы получили следующие показатели. Из общего количества испытуемых следует выбрать тех, кто набрал максимальное количество баллов по трем разделенным критериям при фиксированном объеме набора. В связи с этим мы видим, что в КГ максимальный балл по критериям Рефлексивность личности – 21% опрошенных, Самокритичность личности – 13%, Коллективность личности – 20%; в ЭГ Рефлексивность личности – 10% опрошенных, Самокритичность личности – 17%, Коллективность личности – 19%.

Анализ полученных результатов по методике «Определение личностной направленности

испытуемых» (Б. Басс) позволил нам сделать следующие выводы.

1. Направленность на себя (Я) – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность (КГ – 14%, ЭГ – 16%).
2. Направленность на общение (О) – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми (КГ – 17%, ЭГ – 19%).
3. Направленность на дело (Д) – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели (КГ – 23%, ЭГ – 11%).

В результате математико-статистической обработки данных испытуемых по программе «SPSS Statistics 22» с использованием коэффициента Пирсона были выявлены следующие корреляционные связи.

Статистически высокие достоверные взаимосвязи ( $p = 0,01$ ) между:

- «Напряжение» и «Уровень рефлексии» ( $r = 0,845$ );
- «Напряжение» и «Уровень рефлексивности» ( $r = 0,802$ );
- «Напряжение» и «Уровень рефлексивности личности» ( $r = 0,643$ );
- «Напряжение» и «Направленность на дело» ( $r = 0,709$ );
- «Напряжение» и «Уровень самокритичности личности» ( $r = -0,579$ );
- «Напряжение» и «Направленность на себя» ( $r = -0,589$ ).

Эти данные доказывают существование линейной связи между двумя критериями и означают, что доминирующая стадия эмоционального выгорания напрямую зависит от уровня сформированности рефлексивных умений испытуемых.

Отрицательная статистически значимая связь свидетельствует об обратной пропорциональной связи между параметрами и означает, что чем выше напряжение испытуемых, тем ниже уровень самокритичности личности, а также степень направленности личности «на себя».

Следующая шкала «Резистенция» коррелирует с параметрами:

- «Уровень рефлексии» ( $r = -0,274$ );
- «Уровень рефлексивности личности» ( $r = -0,520$ );
- «Уровень коллективности личности» ( $r = 0,357$ );
- «Направленность на общение» ( $r = 0,451$ );
- «Направленность на дело» ( $r = -0,549$ ).

Значимая корреляция на уровне  $p = 0,05$  наблюдается между критериями «Резистенция» и «Уровень рефлексии» ( $r = -0,205$ ), а также «Уровень самокритичности личности» ( $r = 0,230$ ).

Отрицательная статистически значимая связь свидетельствует об обратной пропорциональной связи между параметрами и означает, что чем выше «Резистенция», тем ниже уровень сформированности рефлексивных умений испытуемых и выше уровень коллективности личности, при этом доминирует направленность личности на общение.

Статистически высокие достоверные взаимосвязи ( $p = 0,01$ ) отмечены между шкалой

«Истощение» и следующими показателями:

- «Уровень рефлексии» ( $r = -0,638$ );
- «Уровень рефлексивности» ( $r = -0,668$ );
- «Уровень самокритичности личности» ( $r = 0,393$ );
- «Направленность на себя» ( $r = 0,567$ );
- «Направленность на общение» ( $r = -0,373$ ).

Это доказывает существование линейной связи между двумя критериями и означает, что доминирующая стадия эмоционального выгорания напрямую зависит от уровня сформированности рефлексии испытуемых, т. е. чем выше стадия эмоционального выгорания, тем ниже развиты рефлексивные умения испытуемых. При этом наблюдаются повышение уровня самокритичности личности и направленность личности на себя.

Таким образом, после проведения качественного и количественного анализа данных диагностики в контрольной и экспериментальной группах мы пришли к выводу о том, что между уровнем сформированности рефлексивных умений испытуемых и стадией эмоционального выгорания существует двусторонняя линейная взаимосвязь.

В качестве основного метода *формирования рефлексивных умений педагогов* выбрано тренинговое занятие. В ходе данного методического мероприятия педагоги познакомились со способами развития саморефлексии, имели возможность в активной форме применить эти упражнения на себе «здесь и сейчас». Тренинговое занятие проводилось с педагогами, составляющими экспериментальную группу, т. е. теми педагогами, которые находятся на таких стадиях эмоционального выгорания, как «Резистенция» и «Истощение». При необходимости методическое мероприятие может быть проведено повторно. Тренинговое занятие включает в себя информационный блок, практические упражнения.

*Целью* программы формирования рефлексивных умений педагогов явилось способствование саморефлексии педагогов в педагогической деятельности.

Нами были сформулированы следующие *задачи*:

- актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;
- познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
- мотивировать применить полученные знания на практике.

Программа разработана с учетом особенностей педагогического коллектива, каналов восприятия информации педагогами с различным стажем работы. Структура программы включает в себя три модуля.

Первый модуль (диагностический) включает диагностику степени профессионального выгорания участников, определение индивидуальной меры выраженности рефлексии, а также ее первоначального уровня сформированности. В ходе первого этапа программы была отобрана группа участников тренинга, которым присущи такие стадии эмоционального выгорания, как «Резистенция» и «Истощение».

Второй модуль – тренинг формирования рефлексивных умений педагогов, включающий в себя информационный и практический этапы.

Третий модуль (итоговый) включает в себя повторную диагностику и отслеживание динамику формирования рефлексивных умений педагогов, а также практические рекомендации по формированию и развитию педагогической рефлексии.

Программа формирования рефлексивных умений педагогов может быть использована в образовательных учреждениях различного типа для специалистов с различным стажем

профессиональной деятельности. В ходе внедрения и апробации программы нами были достигнуты поставленные цель и задачи.

Для осуществления анализа особенностей риска профессионального выгорания и рефлексивных умений педагогов, находящихся на разных этапах профессионализации, мы сопоставили результаты диагностики в соответствии с профессиональным стажем.

В группу риска входят педагоги со общим профессиональным стажем 0-10 лет и 41 – более 50 лет (фаза истощения), что составляет 41% испытуемых. Это объясняется тем, что продолжительность работы человека по профессии, в должности выступает одним из ведущих факторов формирования личности профессионала, получения знаний и опыта работы, появления индивидуального стиля деятельности субъекта труда. Помимо обозначенных положительных моментов, с увеличением времени работы по профессии накапливается также психологическая усталость, которая может повлечь за собой появление синдрома эмоционального выгорания.

Респонденты со стажем педагогической деятельности 0-10 лет, находящиеся на этапе адаптации к выполнению профессиональных обязанностей и собственному рабочему месту, отмечают наибольшую выраженность по сравнению с остальными составляющими профессионального выгорания неадекватного эмоционального реагирования на события, связанные с трудовой деятельностью, и эмоционально-нравственную дезориентированность. Эти показатели входят в шкалу «Истощения» опросника В.В. Бойко, что позволяет сделать вывод о существовании в период работы до 10 лет напряжения, связанного с привыканием к новым условиям работы, повышенного и иногда неадекватного ситуации переживания по поводу качественного выполнения собственной работы и отношений с коллегами.

Для сравнительного анализа особенностей устойчивости личности к профессиональному выгоранию на контрольном этапе эксперимента, а также для доказательства эффективности программы формирования рефлексивных умений педагогов мы провели повторную диагностику в контрольной и экспериментальной группах.

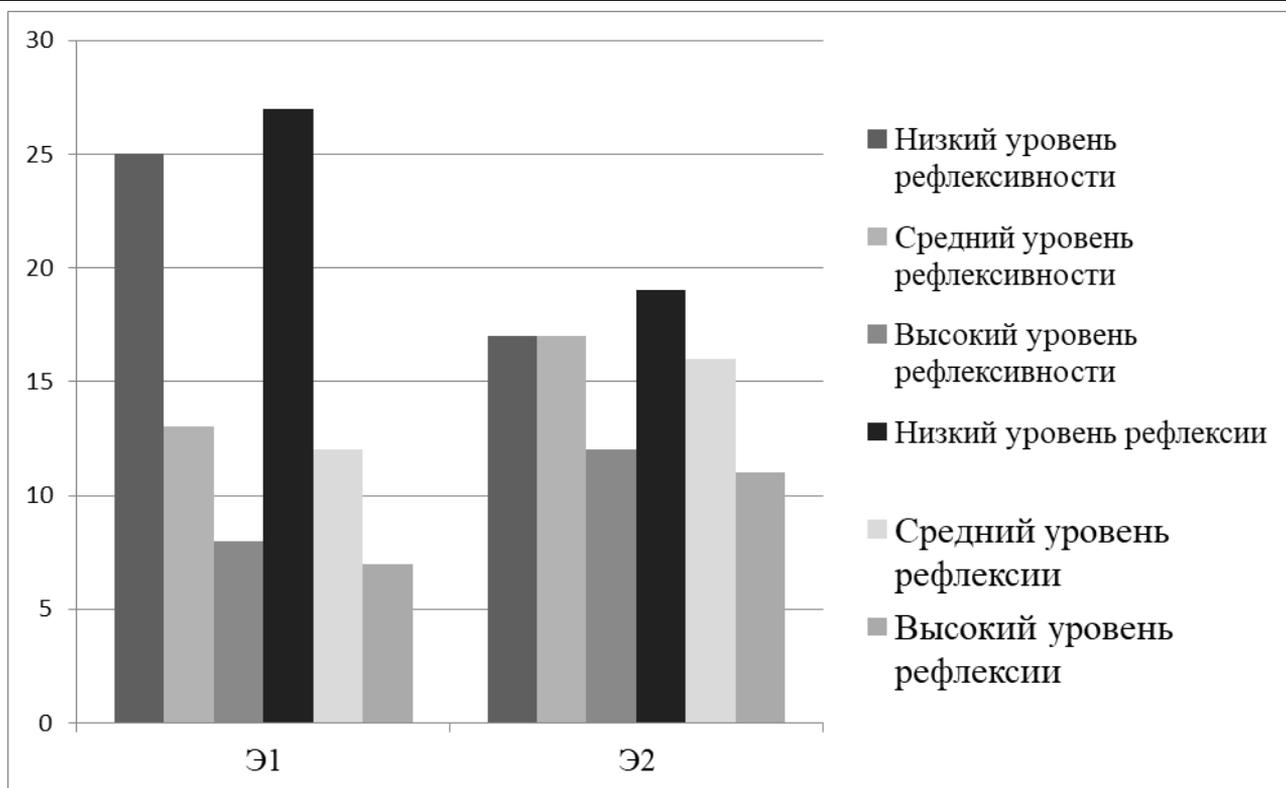
В ходе анализа мы пришли к выводу о том, что изменилось распределение испытуемых по стадиям эмоционального выгорания, а именно: Резистенция – Э1 – 16 человек, Э2 – 25 человек; Истощение – Э1 – 30 человек, Э2 – 21 человек.

В ходе повторной диагностики сформированности рефлексии и индивидуальной меры выраженности рефлексивности в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента мы получили результаты, отраженные на рис. 1.

После проведения качественного анализа данных повторной диагностики в экспериментальной группе мы пришли к выводу о том, что уровень сформированности рефлексивных умений педагогов повысился, что доказывает эффективность разработанной программы формирования рефлексивных умений, а также прямую линейную взаимосвязь между уровнем педагогической рефлексии и стадией эмоционального выгорания.

## Заключение

Рефлексия выступает как субъектно-личностный феномен, обеспечивающий осмысление себя, своей жизнедеятельности и способствующий превращению ее в предмет практического преобразования; является частью профессионального самосознания педагога, составляет основу его профессиональной деятельности, обеспечивая совершенствование учебно-воспитательного процесса и детерминируя устойчивость к профессиональному выгоранию.



**Рисунок 1 - Сравнительный анализ сформированности рефлексии и индивидуальной меры выраженности рефлексивности в экспериментальной группе на констатирующем (Э1) и контрольном (Э2) этапах эксперимента**

Целенаправленное формирование рефлексивных умений педагога будет способствовать развитию устойчивости личности к профессиональному выгоранию, обеспечивая профилактику эмоционального истощения и личностных деформаций.

### Библиография

1. Андреева Н.Ю. Предупреждение профессионального выгорания педагогов // Среднее профессиональное образование. 2010. № 1. С. 56-59.
2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2007. 24 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 113 с.
5. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии. Ярославль: Аверс Пресс, 2002. 304 с.
6. Кoryтова Г.С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2015. № 4. С. 29-32.
7. Ноженкина О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога. Смоленск, 2012. 222 с.
8. Соловьева О.В., Ортман И.В. Особенности синдрома профессионального выгорания в педагогической среде // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. 2019. Вып. 62-2. С. 318-321.
9. Соловьева О.В., Ортман И.В. Рефлексивные способности в профессиональной деятельности педагогов // Прикладная психология и психоанализ. 2018. № 2. URL: <https://ppip.idnk.ru/index.php/vypusk-2-2018/45-2011-02-24-12-27-14/2-2018/952-soloveva-o-v-ortman-i-v-g-stavropol>
10. Эрнст Г.Г. Профессиональная рефлексия как механизм саморазвития будущего педагога // Концепт. 2015. № 12. URL: <https://e-koncept.ru/2015/15413.htm>

## **Experimental research on the development of reflexive skills in teachers as a condition for preventing professional burnout**

**Ol'ga V. Solov'eva**

Doctor of Psychology,  
Professor at the Department of general and applied psychology,  
North Caucasus Federal University,  
355009, 1 Pushkina st., Stavropol, Russian Federation;  
e-mail: klinpsych@mail.ru

**Irina V. Ortman**

Postgraduate,  
Stavropol State Pedagogical Institute,  
355029, 417a Lenina st., Stavropol, Russian Federation;  
e-mail: i.ortman@mail.ru

### **Abstract**

The article deals with approaches to understanding the phenomenology of professional burnout as a syndrome that leads to the depletion of emotional, energy and creative resources of a working person. It describes the signs and symptoms of professional burnout and shows that representatives of professions of the "person-to-person" type are most susceptible to professional burnout. The authors of the article reveal the features of teachers' burnout, which manifest themselves in emotional detachment and the neglect of students' individual characteristics, which has a negative impact on professional activities, and emphasise the role of reflexive abilities of teachers as a subject quality that allow them to perform professional pedagogical work more efficiently and effectively. According to the hypothesis, teachers' reflexive skills influence the ability to resist professional burnout. The article presents the results of experimental research on the interrelation between professional burnout and the development of reflexive skills in teachers. It reveals the existence of a two-way linear relationship between the phenomena under study and describes a program for the development of reflexive skills in teachers. The results of the repeated diagnostics show the effectiveness of the proposed methods and tools for the development of reflexive skills in teachers as a condition for preventing emotional exhaustion, personal deformations and professional burnout in general.

### **For citation**

Solov'eva O.V., Ortman I.V. (2020) Eksperimental'noe issledovanie razvitiya refleksivnykh umenii pedagogov kak usloviya profilaktiki professional'nogo vygoraniya [Experimental research on the development of reflexive skills in teachers as a condition for preventing professional burnout]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (2A), pp. 34-43. DOI: 10.34670/AR.2020.88.70.004

---

**Keywords**

Reflection, pedagogical reflection, professional burnout, emotional burnout, prevention, reflexive skills.

**References**

1. Andreeva N.Yu. (2010) Preduprezhdenie professional'nogo vygoraniya pedagogov [Preventing professional burnout of teachers]. *Srednee professional'noe obrazovanie* [Secondary vocational education], 1, pp. 56-59.
2. Babich O.I. (2007) *Lichnostnye resursy preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov. Doct. Diss. Abstract* [Personal resources for overcoming the professional burnout syndrome of teachers. Doct. Diss. Abstract]. Khabarovsk.
3. Boiko V.V. (1999) *Sindrom "emotsional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshchenii* [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. St. Petersburg: Piter Publ.
4. Ernst G.G. (2015) Professional'naya refleksiya kak mekhanizm samorazvitiya budushchego pedagoga [Professional reflection as a mechanism for self-development of a future teacher]. *Kontsept* [Concept], 12. Available at: <https://e-koncept.ru/2015/15413.htm> [Accessed 20/02/20].
5. Karpov A.V., Skityaeva I.M. (2002) *Psikhologiya refleksii* [The psychology of reflection]. Yaroslavl: Avers Press Publ.
6. Korytova G.S. (2015) Emotsional'noe vygoranie kak proyavlenie zashchitnogo povedeniya v professional'noi deyatel'nosti [Emotional burnout as a manifestation of protective behaviour in professional activities]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 4, pp. 29-32.
7. Nozhenkina O.S. (2012) *Rol' refleksii v preodolenii professional'noi deformatsii lichnosti pedagoga* [The role of reflection in overcoming professional deformation of a teacher's personality]. Smolensk.
8. Solov'eva O.V., Ortman I.V. (2019) Osobennosti sindroma professional'nogo vygoraniya v pedagogicheskoi srede [The features of professional burnout syndrome in the pedagogical environment]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and psychology], 62-2, pp. 318-321.
9. Solov'eva O.V., Ortman I.V. (2018) Refleksivnye sposobnosti v professional'noi deyatel'nosti pedagogov [Reflexive abilities in teachers' professional activities]. *Prikladnaya psikhologiya i psikhoanaliz* [Applied psychology and psychoanalysis], 2. Available at: <https://ppip.idnk.ru/index.php/vypusk-2-2018/45-2011-02-24-12-27-14/2-2018/952-soloveva-o-v-ortman-i-v-g-stavropol> [Accessed 20/02/20].
10. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. St. Petersburg: Piter Publ.