

УДК 159.9.07

DOI: 10.34670/AR.2022.49.82.005

Проявления феномена заботы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания педагогов

Кудряшова Ольга Александровна

Аспирант кафедры психологии,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Kudryashova@mail.ru

Ткач Елена Николаевна

Кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой психологии,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: Kudryashova@mail.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования аспектов эмоционального выгорания педагогов, его профилактики и преодоления. Материалы статьи содержат результаты эмпирического исследования, направленного на изучение эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений. Авторы делают акцент на проявлениях феномена заботы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания педагогов. Жизнестойкость рассматривается как один из ресурсов продуктивной заботы педагогов о себе, позволяющей совладать с эмоциональным выгоранием. По мнению авторов статьи, важным аспектом профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов является развитие жизнестойкости как ресурса заботы о себе, то есть изменение в системе установок личности, ориентированной на преодоление различных жизненных, в том числе и профессиональных, трудностей. Изменение установок педагогов, развитие их жизнестойкости и ее компонентов (контроля, вовлеченности, склонности к риску) позволяют лучше справляться с профессиональной деятельностью и предотвращают эмоциональное выгорание педагогов, а также способствуют его преодолению.

Для цитирования в научных исследованиях

Кудряшова О.А., Ткач Е.Н. Проявления феномена заботы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания педагогов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 2А. С. 41-49. DOI: 10.34670/AR.2022.49.82.005

Ключевые слова

Феномен заботы, эмоциональное выгорание, педагогическая деятельность, совладание с эмоциональным выгоранием, жизнестойкость.

Введение

Интерес к синдрому эмоционального выгорания и его проявлениям у специалистов, работающих в разных областях деятельности, не ослабевает, а наоборот нарастает. Более выраженной становится заинтересованность исследователей к поиску различных вариантов превенции и совладания с различными жизненными трудностями, в том числе с аспектами эмоционального выгорания, значительно снижающего качество жизни личности [Безносков, 2004; Белинская, 2009; Бодров, 2006; Бодров, 2001; Митина и др., 2005; Муздыбаев, 1998; Никифорова, 2006; Удовик, Молокоедов Слободчиков, 2018; Enzmann et al., 1992; Maslach, 1982; Schaufell, Enzmann, Girault, 1993].

Особенно усилился в последние годы исследовательский интерес к осмыслению проявлений феномена эмоционального выгорания педагогов [Кустова, 2016; Левина, 2017; Пряжников, Ожогова, 2008; Соловова, 2016; Тулегенова, 2014; Чернышова., Лифанова, 2011]. Заинтересованность проявляют как руководители образовательных учреждений, так и сами педагоги. Это объясняется тем, что выгорание специалистов, особенно так называемых «помогающих» профессий (профессий «помогающего» профиля), начинается незаметно и на начальном этапе никак не проявляется. Однако симптоматика эмоционального выгорания, которая начинает проявляться на более поздних по времени этапах формирования, свидетельствует о возникновении несоответствия физического и психоэмоционального состояния и поведения педагогов требованиям педагогической профессии.

Актуальность представленного исследования обусловлена высокой эмоциональной включенностью педагога в системе «человек – человек», что провоцирует появление различных невротических расстройств и психосоматических нарушений и заболеваний.

Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности представляет собой комплекс неблагоприятных реакций специалиста на профессиональные нагрузки, которые включает в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Эмоциональное выгорание зачастую относят к числу феноменов профессиональной деформации. Чаще всего эмоциональное выгорание развивается у тех специалистов, которым по роду службы приходится очень много общаться с разными людьми.

Наш исследовательский интерес был направлен на изучение особенностей проявления эмоционального выгорания педагогов различных образовательных учреждений.

Следует отметить, что за время работы в школе, по мнению многих исследователей, у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию.

Основная часть

К основным факторам, способствующим формированию эмоционального выгорания педагогов, относят высокую ответственность за своих подопечных; высокую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку; дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением; работу с «трудными» детьми.

Синдром эмоционального выгорания педагогов является своеобразной кумулятивной ответной реакцией специалиста на длительные стрессовые воздействия межличностного общения. Эмоциональное выгорание педагогов представляет собой комплекс различных

проявлений, состоящий из поведенческих реакций и психологических переживаний, которые оказывают непосредственное влияние и на уровень работоспособности специалиста, и на психофизиологическое самочувствие, и на характер межличностных отношений. Эти моменты отражаются в пространстве функционирования педагога в системе «педагог – коллеги», а также в системе «педагог – обучающийся».

Необходимо отметить, что эмоциональное выгорание как устойчивое состояние, безусловно, приносит значительный ущерб профессиональной деятельности педагога. В связи с этим важным является поиск путей и средств профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений.

Особое внимание в своем исследовании мы уделяем осмыслению феномена заботы как предиктора совладания педагога с эмоциональным выгоранием в профессиональной деятельности.

Понятие «забота» употребляется во многих областях знания: философии, биологии, психологии, юриспруденции, социальной работе [Андреева, Баранов, 2013; Володин, 2020; Даренский, 2017; Куницын, 2019; Малякова, 2012]. Забота представляет собой особенное отношение человека к определенному объекту, жизни в целом.

Достаточно активно изучается проблема педагогической заботы (заботы педагога о других), то есть заботы, ориентированной прежде всего на обучающихся и обеспечивающей конструктивное педагогическое взаимодействие [Баранов, Белокрылова, 2007; Быстрова, 2014; Володин, 2020].

Забота педагога о себе предполагает проявление таких ресурсов, которые обеспечивают продуктивное самоосуществление педагога в профессиональной деятельности [Иванченко, 2009; Пичугина, 2013]. Одним из таких ресурсов заботы, по нашему представлению, является жизнестойкость. Жизнестойкость представляет собой систему установок человека, которая позволяет ему преодолевать различные жизненные трудности [Александрова, 2005]. Жизнестойкость может рассматриваться как один из ресурсов продуктивной заботы педагогов о себе, позволяющей совладать с эмоциональным выгоранием.

В нашем исследовании была поставлена *цель* – выявить значение феномена заботы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания педагогов.

Объект исследования – эмоциональное выгорание педагогов в профессиональной деятельности.

Предмет исследования – феномен заботы в профилактике и преодолении эмоционального выгорания педагогов.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведенной работы можно использовать в психологической практике в процессе профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов, а также в процессе профессиональной подготовки и переподготовки психологов сферы образования и других специалистов помогающего профиля.

Эмпирическое исследование проводилось в 2021 году в городе Хабаровске на базе МАОУ «Лицей «Ступени»» (далее – лицей), КГБПОУ «Хабаровский государственный медицинский колледж им. Г.С. Макарова» (далее – колледж), ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет» (далее – университет).

В исследовании приняли участие 90 педагогов.

В эмпирическом исследовании для проведения психодиагностики применялись следующие

методики:

1. Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ) (русскоязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона).
2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.
3. Тест индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) (адаптация Н.В. Паниной).
4. Тест жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева).

Результаты диагностики свидетельствуют о том, что высокий уровень профессионального выгорания имеют педагоги университета – 27% (8 человек), лица – 23% (7 человек), колледжа – 10% (3 человека).

«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» дала возможность определить фазы и стадии эмоционального выгорания педагогов. Было выявлено, что «Напряжение» в стадии формирования имеют 40% педагогов колледжа и университета и 23% – из лица.

Мы проанализировали результаты опроса и пришли к выводу, что напряжение служит предвестником и является «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания педагогов. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Сформированную стадию «Резистенции» имеют 17% педагогов колледжа и по 7% педагогов университета и лица.

Вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения.

Сформированную стадию «Истощение» имеют два педагога колледжа и по одному педагогу университета и лица.

В результате диагностики педагогов и анализа их профессиональных потребностей, мотивов и установок мы пришли к выводу о том, что, чтобы противодействовать профессиональному выгоранию, человек задействует определенные имеющиеся у него ресурсы, которые можно условно разделить на два типа: внешние (семейная сфера, профессиональное окружение, внерабочая деятельность) и внутренние (личные качества, характер, сложившиеся паттерны реакций на раздражители и обстоятельства).

Результаты, полученные с помощью «Теста индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ)», свидетельствуют о том, что лучший показатель уровня жизненной удовлетворенности (средний уровень) имеют педагоги университета – 47% респондентов (14 человек).

Наиболее высокий уровень жизненной удовлетворенности имеют педагоги колледжа – 63% опрошенных (19 человек).

Результаты психодиагностики, полученные с помощью «Теста жизнестойкости», показали, что низкий уровень жизнестойкости актуален для педагогов лица – 20% респондентов (6 человек), средний уровень актуален для педагогов колледжа – 77% (23 человека), высокий уровень жизнестойкости актуален для педагогов университета – 20% респондентов (6 человек).

Корреляционный анализ был проведен по методу Пирсона. Анализ матрицы интеркорреляций позволил выявить наиболее значимые прямые и обратные связи на высоком уровне достоверности. Например, сильная прямая связь была выявлена между жизненной удовлетворенностью и жизнестойкостью. Из этого можно сделать вывод о том, что у педагогов с высоким уровнем жизненной удовлетворенности наблюдается высокий уровень жизнестойкости. Было выявлено, что у педагогов с высоким уровнем жизненной

удовлетворенности и жизнестойкости незначительно выражено эмоциональное выгорание.

Проведенное эмпирическое исследование в целом показало, что существует взаимосвязь между заботой о себе и проявлением синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Жизнестойкость в данном исследовании рассматривается как ресурс заботы педагога о себе. Очень важным аспектом профилактики и преодоления эмоционального выгорания педагогов является развитие жизнестойкости, то есть изменение в системе установок. Жизнестойкость – это система установок человека, которая позволяет ему преодолевать различные жизненные трудности, в том числе и профессиональные. Поэтому изменение установок педагога и развитие его жизнестойкости и ее компонентов (контроля, вовлеченности, склонности к риску) позволяют лучше справляться со своей профессиональной деятельностью и предотвращают возникновение симптомов эмоционального выгорания.

Исходя из полученных результатов теоретического и эмпирического исследования, нами были составлены психолого-педагогические рекомендации для педагогов по предупреждению и преодолению эмоционального выгорания, в которых внутренним (личностным) ресурсам противодействия профессиональному выгоранию уделено особое внимание, так как человек в первую очередь в ситуации стресса опирается на них. Под ресурсами личности понимаются способности, умения, навыки, опыт, знания и паттерны поведения, которые дают человеку адаптивность и стрессоустойчивость. Благодаря им человек может позволить себе быть благополучным, удовлетворенным жизнью, оставляя незамеченными или продуктивно осмысленными ситуации, которые в других условиях привели бы к длительному стрессу.

Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по предупреждению и преодолению эмоционального выгорания были ориентированы на использование возможности снять тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить умения психической саморегуляции и формирования эмоциональной устойчивости.

Заключение

Таким образом, эмоциональное выгорание не является чем-то неизбежным. Необходимо предпринимать определенные шаги по его профилактике и преодолению, которые могут предотвратить, ослабить или исключить возникновение симптомов выгорания. Очень важно пробуждать и приумножать имеющиеся личностные ресурсы, помогающие преодолевать жизненные и профессиональные стрессы, то есть активно заботиться о себе. Если степень риска выгорания велика, наряду с приемами самопомощи целесообразно обратиться за поддержкой к психологу.

Библиография

1. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51. № 7. С. 83-84.
2. Андреева М.В., Баранов А.А. Забота как психологический феномен: теоретические и практические аспекты. Ижевск: Удмуртский университет, 2013. 88 с.
3. Баранов А.А., Белокрылова М.В. Педагогическая забота как атрибут профессионализма субъекта обучения и воспитания // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта. 2007. № 11. С. 57-61.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 270 с.
5. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования. 2009. № 1 (3).

6. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113-122.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления // Проблемы психологии и эргономики. 2001. № 4. С. 28-33.
8. Быстрова В.В. Воспитательная система организации педагогической заботы о подростках, находящихся в ситуации социального неравенства // Человек и образование. 2014. № 2 (39). С. 140-144.
9. Быстрова В.В. Педагогическая забота как условие воспитания подростков в ситуации социального неравенства. дисс. ... канд. пед. наук. СПб., 2014. 266 с.
10. Володин В. В. Становление термина «забота» в контексте педагогической науки // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2020. № 4 (20). С. 425-430.
11. Володин В.В. Эволюция понятия «забота», культурные смыслы и исторические параллели // Концепт: Философия, религия, культура. 2020. Т. 4. № 2 (14). С. 17-24.
12. Даренский В.Ю. Философско-антропологическая концепция Г.С. Батищева: «Человек восходящий» // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17. №. 2. С. 135-140.
13. Иванченко Г.В. Забота о себе. История и современность. М.: НПФ «Смысл». 2009. 135 с.
14. Куницин А.Г. Этическое измерение «заботы» // Манускрипт. 2019. Т. 12. Вып. 6. С. 144-147.
15. Кустова В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов. Иркутск: ИрГУПС, 2016. 168 с.
16. Малякова Н.С. Сущностные характеристики феномена заботы в укладе школьной жизни: междисциплинарный аспект анализа // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. № 148. С. 134-141.
17. Митина Л.М. и др. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 256 с.
18. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Том 1. № 2. С. 100 – 109.
19. Никифорова Г.С. Психология профессионального здоровья. СПб.: Речь, 2006. 479 с.
20. Пичугина В.К. Развитие антропологического дискурса «заботы о себе» в истории античной педагогики: дисс. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2013. 363 с.
21. Левина Л.М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. Иркутск, 2017. 49 с.
22. Пряжников Н.С., Ожогова Е.Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 87-95.
23. Соловова Н.А. Здоровье педагога: теория, диагностика, тренинг, рекомендации. Самара: АСГАРД, 2016. 147 с.
24. Тулегенова А.Г. К вопросу исследования феномена эмоционального выгорания как проблемы профессиональной деятельности педагога // Ученые записки СПбГИПСР. 2014.
25. Удовик С.В., Молокоедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левь, 2018. 160 с.
26. Чернышова В.М., Лифанова С.Ю. Инновационные подходы к профилактике профессиональной деформации педагога // Справочник педагога-психолога. 2011.
27. Enzmann D. et al. Burnout and coping will burnout. Development and evaluation of a burnout workshop. Berlin: Technische Univercitat Berlin, Institut fur Psychologie, 1992.
28. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome. Park Ridge, IL: London House, 1982. P. 30-53.
29. Schaufell W.B., Enzmann D., Girault N. Measurement of burnout: A review // Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research. Washington, DC: Taylor&Francis, 1993.P. 199-215.

Manifestations of the phenomenon of care in the prevention and overcoming of emotional burn of teachers

Ol'ga A. Kudryashova

Postgraduate Student of the Department of psychology,
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Kudryashova@mail.ru

Elena N. Tkach

PhD in Psychology,
Head of the Department of psychology,
Pacific State University,
680035, 136 Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: Kudryashova@mail.ru

Abstract

The article presents the results of a study of aspects of emotional burnout of teachers, its prevention and overcoming. The materials of the article contain the results of an empirical study aimed at studying the emotional burnout of teachers from different educational institutions. The authors focus on the manifestations of the phenomenon of care in the prevention and overcoming of emotional burnout of teachers. Hardiness is considered as one of the resources of teachers' productive self-care, which allows them to cope with emotional burnout. According to the authors of the article, an important aspect of preventing and overcoming the emotional burnout of teachers is the development of hardiness as a resource for self-care, that is, a change in the system of personality attitudes focused on overcoming various life, including professional, difficulties. Changing teachers' attitudes, developing their hardiness and its components (control, engagement, risk appetite) allow them to better cope with their professional activities and prevent emotional burnout of teachers, as well as help to overcome it.

For citation

Kudryashova O.A., Tkach E.N. (2022) *Proyavleniya fenomena zaboty v profilaktike i preodolenii emotsional'nogo vygoraniya pedagogov* [Manifestations of the phenomenon of care in the prevention and overcoming of emotional burn of teachers]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (2A), pp. 41-49. DOI: 10.34670/AR.2022.49.82.005

Keywords

Phenomenon of care, emotional burnout, pedagogical activity, coping with emotional burnout, hardiness.

References

1. Aleksandrova L.A. (2005) O sostavlyayushchikh zhiznestoikosti lichnosti kak osnove ee psikhologicheskoi bezopasnosti v sovremennoy mire [On the components of the resilience of the personality as the basis of its psychological security in the modern world]. *Izvestiya Taganrogskego gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta* [News of the Taganrog State Radio Engineering University], 51 (7), pp. 83-84.
2. Andreeva M.V., Baranov A.A. (2013) *Zabota kak psikhologicheskii fenomen: teoreticheskie i prakticheskie aspekty* [Care as a psychological phenomenon: theoretical and practical aspects]. Izhevsk: Udmurt University.
3. Baranov A.A., Belokrylova M.V. (2007) *Pedagogicheskaya zabota kak atribut professionalizma sub"ekta obucheniya i vospitaniya* [Pedagogical care as an attribute of professionalism of the subject of education and upbringing]. *Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo universiteta im. I. Kanta* [Bulletin of the Kant Russian State University], 11, pp. 57-61.
4. Belinskaya E.P. (2009) *Sovladanie kak sotsial'no-psikhologicheskaya problema* [Coping as a socio-psychological problem]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 1 (3).
5. Beznosov S.P. (2004) *Professional'naya deformatsiya lichnosti* [Professional deformation of personality]. Saint Petersburg: Rech' Publ.
6. Bodrov V.A. (2001) *Psikhologicheskii stress: k probleme ego preodoleniya* [Psychological stress: to the problem of its

- overcoming]. *Problemy psikhologii i ergonomiki* [Problems of psychology and ergonomics], 4, pp. 28-33.
7. Bodrov V.A. (2006) Problema preodoleniya stressa. Chast' 2. Protsessy i resursy preodoleniya stressa [The problem of coping with stress. Part 2. Processes and resources to overcome stress]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 27 (2), pp. 113-122.
 8. Bystrova V.V. (2014) *Pedagogicheskaya zabota kak uslovie vospitaniya podrostkov v situatsii sotsial'nogo neravenstva. Dokt. Diss.* [Pedagogical care as a condition for educating teenagers in a situation of social inequality. Doct. Diss.]. Saint Petersburg.
 9. Bystrova V.V. (2014) Vospitatel'naya sistema organizatsii pedagogicheskoi zabo-ty o podrostkakh, nakhodyashchikhsya v situatsii sotsial'nogo neravenstva [Educational system for organizing pedagogical care for adolescents in a situation of social inequality]. *Chelovek i obrazovanie* [Man and Education], 2 (39), pp. 140-144.
 10. Chernyshova V.M., Lifanova S.Yu. (2011) Innovatsionnye podkhody k profilaktike professional'noi deformatsii pedagoga [Innovative approaches to the prevention of professional deformation of a teacher]. *Spravochnik pedagoga-psikhologa* [Handbook of a pedagogue-psychologist].
 11. Darenskiy V.Yu. (2017) Filosofsko-antropologicheskaya kontseptsiya G.S. Batishcheva: «Chelovek voskhodyashchii» [Philosophical and anthropological concept of G. S. Batishchev: "A rising man"]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psikhologiya* [Bulletin of the Saratov University. New series. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy], 17 (2), pp. 135-140.
 12. Enzmann D. et al. (1992) *Burnout and coping will burnout. Development and evaluation of a burnout workshop*. Berlin: Technische Univercitat Berlin, Institut fur Psychologie,
 13. Ivanchenko G.V. (2009) *Zabota o sebe. Istoriya i sovremennost'* [Self care. History and modernity]. Moscow: NPF «Smysl».. 135 s.
 14. Kunitsin A.G. (2019) *Eticheskoe izmerenie «zaboty»* [The ethical dimension of "care"]. Manuskript [Manuscript], 12 (6), pp. 144-147.
 15. Kustova V.V. (2016) *Fenomen sindroma emotsional'nogo vygoraniya pedagogov* [The phenomenon of burnout syndrome for teachers]. Irkutsk: Irkutsk State Transport University.
 16. Levina L.M. (2017) *Profilaktika emotsional'nogo vygoraniya pedagogov* [Prevention of emotional burnout of teachers]'. Irkutsk.
 17. Malyakova N.S. (2012) Sushchnostnye kharakteristiki fenomena zaboty v uklade shkol'noi zhizni: mezhdistsiplinarnyi aspekt analiza [Essential characteristics of the phenomenon of care in the way of school life: an interdisciplinary aspect of analysis]. *Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena* [News of the Herzen State Pedagogical University of Russia], 148, pp. 134-141.
 18. Maslach C. (1982) Burnout: A social psychological analysis. *The Burnout syndrome*. Park Ridge, IL: London House, pp. 30-53.
 19. Mitina L.M. i dr. (2005) *Lichnost' i professiya: psikhologicheskaya podderzhka i soprovozhdenie* [Personality and profession: psychological support and support]. Moscow: Akademiya Publ.
 20. Muzdybaev K. (1998) Strategiya sovladaniya s zhiznennymi trudnostyami. Teoreticheskii analiz [The strategy of coping with life's difficulties. Theoretical analysis]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii* [Journal of sociology and social anthropology], 1 (2), pp. 100-109.
 21. Nikiforova G.S. (2006) *Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya* [Psychology of professional health]. Saint Petersburg: Rech' Publ.
 22. Pichugina V.K. (2013) *Razvitie antropologicheskogo diskursa «zaboty o sebe» v istorii antichnoi pedagogiki. Dokt. Diss.* [Development of the anthropological discourse of "self-care" in the history of ancient pedagogy. Doct. Diss.]. Volgograd.
 23. Pryazhnikov N.S., Ozhogova E.G. (2008) Strategii preodoleniya sindroma «emotsional'nogo vygoraniya» v rabote pedagoga [Strategies for overcoming the syndrome of "emotional burnout" in the work of a teacher]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education], 2, pp. 87-95.
 24. Schaufell W.B., Enzmann D., Girault N. (1993) Measurement of burnout: A review. *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor&Francis, pp. 199-215.
 25. Solovova N.A. (2016) *Zdorov'e pedagoga: teoriya, diagnostika, trening, rekomendatsii* [Teacher's health: theory, diagnostics, training, recommendations]. Samara: ASGARD Publ.
 26. Tulegenova A.G. (2014) K voprosu issledovaniya fenomena emotsional'nogo vygoraniya kak problemy professional'noi deyatelnosti pedagoga [On the issue of researching the phenomenon of emotional burnout as a problem of the professional activity of a teacher]. *Uchenye zapiski SPbGIPSR* [Scientific notices of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work].
 27. Udovik S.V., Molokoedov A.V., Slobodchikov I.M. (2018) *Emotsional'noe vygoranie v professional'noi deyatelnosti* [Emotional burnout in professional activity]. Moscow: Lev" Publ.
 28. Volodin V.V. (2020) Evolyutsiya ponyatiya «zabota», kul'turnye smysly i istoricheskie paralleli [Evolution of the concept of "care", cultural meanings and historical parallels]. *Kontsept: Filosofiya, religiya, kul'tura* [Concept: Philosophy, religion, culture], 4-2 (14). pp. 17-24.

-
29. Volodin V.V. (2020) Stanovlenie termina «zabota» v kontekste pedagogicheskoi nauki [Formation of the term "care" in the context of pedagogical science]. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy. Questions of theory and practice], 4 (20), pp. 425-430.