

УДК 159.9

Профилактика профессионально-эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава образовательных организаций

Слабкая Диана Николаевна

Старший научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний России,
125130, Российская Федерация, Москва, ул. Нарвская, 15-а;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Аннотация

Профессионально-эмоциональное выгорание является одной из ключевых проблем, с которыми сталкиваются педагогические работники в современной образовательной среде. Статья посвящена исследованию профилактики профессионально-эмоционального выгорания педагогических работников, необходимой для эффективной деятельности профессорско-преподавательского состава. Рассматривается теоретический аспект профессионально-эмоционального выгорания, основные причины его возникновения, а также представлена модель компетенций, направленная на обеспечение психологической устойчивости педагогических работников. Подробно рассматриваются такие компетенции, как эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость, эмпатия, профессиональная мотивация и способность к самосовершенствованию. Обоснована важность целенаправленного формирования этих компетенций в рамках профессиональной подготовки и последующего повышения квалификации педагогических работников. Представленный материал может быть востребован специалистами занимающимися проблематикой профессионально-эмоционального выгорания и быть полезным для руководителей образовательных организаций, методистов и педагогов, заинтересованных в эффективном предотвращении этого негативного феномена и обеспечении психологического климата в коллективе.

Для цитирования в научных исследованиях

Слабкая Д.Н. Профилактика профессионально-эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава образовательных организаций // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 6А. С. 44-50.

Ключевые слова

Компетенции, педагогический работник, ППС, профессиональная мотивация, профилактика, профессионально-эмоциональное выгорание, самосовершенствование.

Введение

Современные реалии педагогической деятельности требуют от педагогических работников высокой компетентности не только в области образования, но и в сфере психологии и личностного развития. В свете динамичных изменений в образовательном процессе и увеличения рабочих нагрузок, ключевую роль в успешной профессиональной деятельности педагога начинает играть его способность предотвращать собственное эмоциональное выгорание.

Основное содержание

Для начала приведем понятийно-категориальный аппарат термина «выгорание», согласно определению ВОЗ, синдром выгорания – это не только физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, но и повышенная подверженность соматическим заболеваниям (в т.ч. сердечно-сосудистой системы) и риску развития физиологической зависимости от алкоголя или других психоактивных средств, используемых для временного облегчения, а также суицидальному поведению [Бухтияров, 2014].

Следует отметить, что понятие «синдром эмоционального выгорания» для описания деморализации и разочарования у работников, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением введен в научный оборот американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году [Стебловская, 2017].

По мнению О.А. Жидковой: «профессиональное выгорание сотрудников ... представляет собой интегральную совокупность переживаний отрицательного характера, причиной которых являются объективные условия профессиональной деятельности» [Жидкова, 2021].

Особенно часто «синдром выгорания» развивается у специалистов «помогающих» профессий, особенно у работающих в некоммерческом секторе: воспитатели, педагоги, медицинские работники и т.д. [Мезенцева, 2020].

То есть профессионально-эмоциональное выгорание представляет собой состояние общей истощенности, возникающее в ответ на хронический стресс и высокие эмоциональные нагрузки на рабочем месте. Процесс выгорания обычно сопровождается чувством физической и психоэмоциональной усталости, цинизма, сарказма и индифферентности по отношению к своим обязанностям и как следствие снижением профессиональной эффективности. Как показывают исследования [Бартош, 2018; Ветчинникова, 2019; Высоцкая, 2017; Писаревская, 2023 и др.], педагоги – одна из наиболее уязвимых групп в контексте профессионально-эмоционального выгорания, что объясняется в первую очередь высокой степенью вовлеченности в межличностные отношения и постоянной необходимостью психоэмоциональной саморегуляции.

Ранее проведенные исследования [Судакова, 2019; Григорьева, 2021] показывают, что факторы, способствующие развитию профессионально-эмоционального выгорания у педагогов, включают не только высокие рабочие нагрузки и эмоциональное давление, но и недостаток признания в т.ч. и поддержки со стороны коллег и руководства образовательной организации. Педагогические работники зачастую сталкиваются с необходимостью балансировать между выполнением учебных планов и фактическими потребностями обучающихся, что добавляет дополнительный уровень стресса. Практика показывает, что ППС работает не редко в условиях

ограниченных ресурсов и времени, что затрудняет эффективное выполнение их обязанностей и приводит к чувству неудовлетворенности и фрустрации.

По нашему частно-научному мнению, значимым элементом профессионально-эмоционального выгорания является отсутствие четко выраженных и достижимых целей, что снижает мотивацию и делает труд педагога однообразным и рутинным. Профессиональная неопределенность, связанная с изменениями, новыми вводными в образовательной системе, также способствуют увеличению уровня стресса. В условиях перманентных изменений ППС могут испытывать чувство потери контроля над своей профессиональной жизнью, что в свою очередь повышает риск выгорания.

Основной инструмент в борьбе с профессионально-эмоциональным выгоранием – это развитие системы поддержки и профессионального роста педагогов. Важно, чтобы руководители образовательных организаций осознавали значимость профессиональной стабильности своих сотрудников и создавали внутри коллектива условия, благоприятные для их психического здоровья.

Немаловажным фактором в профилактике выгорания является умение педагогического работника управлять своим эмоциональным состоянием. Он должен уметь распознавать первые признаки выгорания и обращаться за помощью. Способность индивида почувствовать «предтече» эмоционального истощения и на начальном этапе применять соответствующие техники самопомощи (такие как релаксация, медитация, и т.п. психологические практики) играют ключевую роль. Например, регулярное занятие медитацией способствует снижению уровня стресса, улучшению концентрации внимания и общего эмоционального состояния. Развитие эмоциональной грамотности и саморефлексии может стать одним из ключевых методов в предотвращении хронического стресса [Кулакова, 2019]. Улучшение навыков планирования и управления временем позволит более эффективно распределять рабочую нагрузку и оставлять время для отдыха и восстановления сил, что необходимо для поддержания высокого уровня профессиональной эффективности и личного благополучия.

Глубокое понимание своих психоэмоциональных реакций, осознание значимости своих профессиональных функций и регулярный самоанализ помогают педагогу своевременно корректировать свое поведение и находить эффективные способы решения возникающих проблем. В этом контексте, полезной может оказаться практика профессиональных супервизий, на которых педагогические работники могут обсуждать трудные ситуации, получать поддержку и рекомендации от более опытных коллег [Житвай, 2016].

Ключевые компетенции педагогических работников в профилактике профессионально-эмоционального выгорания, как уже отмечалось выше, включают в себя знание и применение различных методик управления стрессом, навыки профессиональной саморегуляции, а также наличие поддержки социума. Важно отметить, что целенаправленные действия по предотвращению выгорания педагога способствуют не только его личному благополучию, но и повышению качества образовательного процесса в целом.

Помимо того, одним из ключевых аспектов профилактики психоэмоционального выгорания среди педагогических работников является использование техники управления временем (тайм-менеджмент) [Гусамова, 2023]. Умение эффективно распределять свое время между профессиональными обязанностями и личными делами помогает снизить уровень стресса и предотвратить накопление усталости. Важно осознавать, что постоянная занятость и перегрузка могут привести к эмоциональному истощению. Следовательно, регулярные перерывы и отдых играют важную роль в поддержании психофизического здоровья педагогов.

В современной образовательной среде не менее важным элементом является перманентное профессиональное развитие педагога. Участие в тренингах, семинарах и вебинарах, направленных на развитие эмоционального интеллекта, управление стрессом и улучшение межличностных коммуникаций, позволяет педагогическим работникам расширять свои знания и эффективнее справляться с вызовами профессиональной деятельности. Осознание того, что профессионально-эмоциональное выгорание – это проблема, с которой можно и нужно работать, способствует формированию у педагога динамичного и позитивного подхода к своему профессиональному развитию.

Обсуждение проблем и поиск решений помогают уменьшить ощущение одиночества и повышают уровень коллективной ответственности за благополучие каждого участника образовательного процесса.

Установление фидуциарных отношений с коллегами, участие в профессиональных сообществах, а также наличие кураторов / наставников также являются важными элементами поддержки в профилактике профессионально-эмоциональном выгорании.

Непосредственное участие руководства образовательной организации в совместном разрешении проблемных ситуаций и полноценная поддержка создают благоприятный психоэмоциональный климат, способствующий статусному росту педагога и предотвращению выгорания.

На уровне руководства образовательных организаций необходима осуществление систематической профессиональной поддержки, создание благоприятных условий труда и психологического климата, а также формирование корпоративной культуры. Руководство ОО должно проявлять интерес и участие к формированию сплоченного коллектива. Регулярные опросы, анкетирования и интервьюирование ППС позволит выявить предрасположенность к выгоранию и иммобилизовать нужные ресурсы для профилактики выгорания.

По нашему частно-научному мнению, следует учитывать дополнительную возможность использования современных технологий для повышения устойчивости к стрессовым ситуациям и предотвращению выгорания. Существуют различные онлайн-платформы и мобильные приложения [Замятин, 2023], предлагающие медитации (включая визуализацию и мантры), дыхательные практики и психологическую поддержку. Данный инструментальный незаменимый помощник в кризисных моментах, обеспечивает доступ к ресурсам для восстановления эмоциональной стабильности непосредственно в удобной локации.

Предложенный нами полифункциональный подход к профилактике профессионально-эмоционального выгорания, включающий активное действие самого индивида, поддержку со стороны коллег и руководства, а также использование современного информационного контента, обеспечивает высокую эффективность образовательного процесса и способствует созданию благоприятной психологической атмосферы в образовательной организации.

Заключение

В заключении стоит отметить, что комплексный подход к профилактике профессионально-эмоционального выгорания педагогических работников, включающий, как указано выше развитие личностных и профессиональных компетенций, использование техник тайм-менеджмента, проведение обучающих мероприятий, позволяет не только сохранить психофизическое здоровье и работоспособность педагогов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Внимание к вышепоименованным элементам является залогом успешного и гармоничного развития образовательной системы.

Библиография

1. Андреева, А. А. Профессионально-эмоциональное выгорание педагога как глобальная проблема образования / А. А. Андреева // *Инновационная наука*. – 2021. – № 11-2. – С. 85-87. – EDN ROUNSZ.
2. Бартош, Т. П. Оценка факторов риска профессионального эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений Магаданской области / Т. П. Бартош, О. П. Бартош, М. В. Мычко // *Анализ риска здоровью*. – 2018. – № 2. – С. 87-95. – DOI 10.21668/health.risk/2018.2.10. – EDN XRNWJV.
3. Бухтияров, И. В. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор / И. В. Бухтияров, М. Ю. Рубцов // *Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н.И. Пирогова*. – 2014. – Т. 9, № 2. – С. 106-111. – EDN WZCGQN.
4. Ветчинникова, О. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и профессионального выгорания педагогов образовательных организаций / О. А. Ветчинникова // *Мир педагогики и психологии*. – 2019. – № 1(30). – С. 244-256. – EDN YXDMKD.
5. Высоцкая, Н. В. Некоторые результаты профессионального (эмоционального) выгорания педагогов высшей школы / Н. В. Высоцкая, Е. Ю. Черкашина // *Состояние и перспективы развития высшего образования в современном мире: Материалы докладов Международной научно-практической конференции, Сочи, 12 сентября 2017 года / Под редакцией Г. А. Берулава*. – Сочи: Международный инновационный университет, 2017. – С. 132-134. – EDN ZTRPML.
6. Гусамова, Г. Г. Внедрение навыков тайм-менеджмент в профессиональную деятельность педагога / Г. Г. Гусамова // *NovaUm.Ru*. – 2023. – № 46. – С. 206-208. – EDN VBQLWK.
7. Организация психологической профилактики профессионального выгорания психологов уголовно-исполнительной системы / Т. В. Галич, С. В. Кулакова, А. В. Новиков [и др.]; Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний. – Владимир: Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2016. – 202 с. – ISBN 978-5-93035-600-7. – EDN YQOPLJ.
8. Жидкова, О. А. Психологическая оценка профессионального выгорания сотрудников патрульно-постовой службы полиции в период профессиональной адаптации / О. А. Жидкова // *Вестник Самарского юридического института*. – 2021. – № 4(45). – С. 113-120. – DOI 10.37523/SUI.2021.45.4.017. – EDN SHTO.
9. Житвай, С. А. Супервизия как метод сопровождения деятельности педагогов / С. А. Житвай // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. – 2016. – № 6(63). – С. 52-58. – EDN WAYKKD.
10. Замятин, К. А. Мобильные приложения для борьбы с тревожностью и снижения уровня стресса: возможности для профилактики неинфекционной патологии / К. А. Замятин, Д. И. Ноздрачев, М. Н. Соловьева // *Российский кардиологический журнал*. – 2021. – Т. 26, № 9. – С. 22-27. – DOI 10.15829/1560-4071-2021-4681. – EDN VXROHM.
11. Кудинов, С. И. Профессиональная самореализация педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания / С. И. Кудинов, С. С. Кудинов, Н. И. Давыдова. – Москва : Издательство "Перо", 2022. – 222 с. – ISBN 978-5-00204-689-8. – EDN IKJXOQ.
12. Кулакова, С. В. Историко-педагогический анализ организации профессионального сопровождения сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации в целях педагогической профилактики профессионального выгорания / С. В. Кулакова, А. В. Новиков // *Педагогический журнал*. – 2019. – Т. 9, № 1-1. – С. 39-46. – DOI 10.34670/AR.2019.44.1.026. – EDN OALDRE.
13. Мезенцева, О. И. Современные подходы к определению понятия "синдром эмоционального выгорания" в психолого-педагогической литературе / О. И. Мезенцева // *Вопросы педагогики*. – 2020. – № 2-2. – С. 110-112. – EDN LLIOMD.
14. Максимчук, М. В. Психологическая компетентность как фактор педагогической профилактики синдрома эмоционального (профессионального) выгорания / М. В. Максимчук, А. В. Дубровский // *Вестник Прикамского социального института*. – 2023. – № 3(96). – С. 84-89. – EDN UNAOFZ.
15. Психолого-педагогическое противодействие процессу профессионального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы / С. В. Кулакова, А. В. Новиков, А. Н. Панфилов, Д. Н. Слабкая ; Казанский федеральный университет. – Москва: Федеральное казенное учреждение Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации, 2018. – 191 с. – ISBN 9875990424487. – EDN YPYEPB.
16. Писаревская, М. А. Профессионально-эмоциональное выгорание педагогов как проявление их эмоциональной неустойчивости / М. А. Писаревская // *Научное мнение*. – 2023. – № 9. – С. 97-103. – DOI 10.25807/22224378_2023_9_97. – EDN WATDBU.
17. Стебловская, А. В. Теоретическое представление понятия "Синдром эмоционального выгорания" в психолого-педагогической литературе / А. В. Стебловская // *Историческая и социально-образовательная мысль*. – 2017. – № S1. – С. 140-146. – EDN ZVGIJF.
18. Судакова, М. В. Основные детерминанты возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности современного педагога / М. В. Судакова, М. В. Смольянинов // *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*. – 2019. – № 4. – С. 129-132. – EDN ZAYNCH.

19. Условия и механизмы профилактики синдрома эмоционального профессионального выгорания педагогов средней и высшей школы / Л. И. Григорова, А. В. Меньшова, Е. Б. Звонарева, Ю. Б. Черкасова // Перспективы науки. – 2021. – № 10(145). – С. 60-63. – EDN DGNDYY.

Prevention of professional and emotional burnout of the teaching staff of educational organizations

Diana N. Slabkaya

Senior Researcher,
Scientific-Research Institute of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation,
125130, 15-a, Narvskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: sdn10.70@mail.ru

Abstract

Professional and emotional burnout is one of the key problems faced by teachers in the modern educational environment. The article is devoted to the study of the prevention of professional and emotional burnout of teachers, necessary for the effective work of the teaching staff. The theoretical aspect of professional and emotional burnout, the main reasons for its occurrence are considered, and a competency model aimed at ensuring the psychological stability of teachers is presented. Such competencies as emotional regulation, stress resistance, empathy, professional motivation and the ability to self-improvement are considered in detail. The importance of targeted formation of these competencies in the framework of professional training and subsequent advanced training of teachers is substantiated. The presented material may be in demand by researchers involved in the issues of professional and emotional burnout and be useful for heads of educational organizations, methodologists and teachers interested in the effective prevention of this negative phenomenon and ensuring a valeological climate in the team.

For citation

Slabkaya D.N. (2024) Profilaktika professional'no-emotsional'nogo vygoraniya professorsko-prepodavatel'skogo sostava obrazovatel'nykh organizatsii [Prevention of professional and emotional burnout of the teaching staff of educational organizations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (6A), pp. 44-50.

Keywords

Competencies, teaching staff, teaching staff, professional motivation, prevention, professional and emotional burnout, self-improvement.

References

1. Andreyeva, A. A. Professional'no-emotsional'noye vygoraniye pedagoga kak global'naya problema obrazovaniya / A. A. Andreyeva // Innovatsionnaya nauka. – 2021. – № 11-2. – S. 85-87. – EDN ROUNSZ.
2. Bartosh, T. P. Otsenka faktorov riska professional'nogo emotsional'nogo vygoraniya pedagogov raznykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy Magadanskoy oblasti / T. P. Bartosh, O. P. Bartosh, M. V. Mychko // Analiz riska zdorov'yu. – 2018. – № 2. – S. 87-95. – DOI 10.21668/health.risk/2018.2.10. – EDN XRNWJV.

3. Bukhtiyarov, I. V. Professional'noye vygoraniye, yego proyavleniya i kriterii otsenki. Analiticheskiy obzor / I. V. Bukhtiyarov, M. YU. Rubtsov // Vestnik Natsional'nogo mediko-khirurgicheskogo tsentra im. N.I. Pirogova. – 2014. – T. 9, № 2. – S. 106-111. – EDN WZCGQN.
4. Grigorova L.I., Men'shova A.V., Zvonareva E.B., Cherkasova Yu.B. (2021) Usloviya i mekhanizmy profilaktiki sindroma emotsional'nogo professional'nogo vygoraniya pedagogov srednei i vyssheishkoly. *Perspektivy nauki*. No. 10 (145). Pp. 60-63. EDN DGNDYY.
5. Vetchinnikova, O. A. Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta i professional'nogo vygoraniya pedagogov obrazovatel'nykh organizatsiy / O. A. Vetchinnikova // Mir pedagogiki i psikhologii. – 2019. – № 1(30). – S. 244-256. – EDN YXDMKD.
6. Vysotskaya, N. V. Nekotoryye rezultaty professional'nogo (emotsional'nogo) vygoraniya pedagogov vysshey shkoly / N. V. Vysotskaya, Ye. YU. Cherkashina // Sostoyaniye i perspektivy razvitiya vysshego obrazovaniya v sovremennom mire : Materialy dokladov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Sochi, 12 sentyabrya 2017 goda / Pod redaktsiyey G. A. Berulava. – Sochi: Mezhdunarodnyy innovatsionnyy universitet, 2017. – S. 132-134. – EDN ZTRPML.
7. Gusamova, G. G. Vnedreniye navykov taym-menedzhment v professional'nuyu deyatelnost' pedagoga / G. G. Gusamova // NovaUm.Ru. – 2023. – № 46. – S. 206-208. – EDN VBQLWK.
8. Organizatsiya psikhologicheskoy profilaktiki professional'nogo vygoraniya psikhologov ugovolno-ispolnitel'noy sistemy / T. V. Galich, S. V. Kulakova, A. V. Novikov [i dr.] ; Vladimirskiy yuridicheskiy institut Federal'noy sluzhby ispolneniya nakazaniy. – Vladimir : Vladimirskiy yuridicheskiy institut Federal'noy sluzhby ispolneniya nakazaniy, 2016. – 202 s. – ISBN 978-5-93035-600-7. – EDN YQOPLJ.
9. Zhidkova, O. A. Psikhologicheskaya otsenka professional'nogo vygoraniya sotrudnikov patrol'no-postovoy sluzhby politsii v period professional'noy adaptatsii / O. A. Zhidkova // Vestnik Samarskogo yuridicheskogo instituta. – 2021. – № 4(45). – S. 113-120. – DOI 10.37523/SUI.2021.45.4.017. – EDN SIIITO.
10. Zhitvay, S. A. Superviziya kak metod soprovozhdeniya deyatelnosti pedagogov / S. A. Zhitvay // Lichnost', semya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii. – 2016. – № 6(63). – S. 52-58. – EDN WAYKKD.
11. Zamyatin, K. A. Mobil'nyye prilozheniya dlya bor'by s trevozhnost'yu i snizheniya urovnya stressa: vozmozhnosti dlya profilaktiki neinfektsionnoy patologii / K. A. Zamyatin, D. I. Nozdrachev, M. N. Solov'yeva // Rossiyskiy kardiologicheskii zhurnal. – 2021. – T. 26, № 9. – S. 22-27. – DOI 10.15829/1560-4071-2021-4681. – EDN VXROHM.
12. Kudinov, S. I. Professional'naya samorealizatsiya pedagogov na raznykh stadiyakh emotsional'nogo vygoraniya / S. I. Kudinov, S. S. Kudinov, N. I. Davydova. – Moskva : Izdatel'stvo "Pero", 2022. – 222 s. – ISBN 978-5-00204-689-8. – EDN IKJXOQ.
13. Kulakova, S. V. Istoriko-pedagogicheskiy analiz organizatsii professional'nogo soprovozhdeniya sotrudnikov ugovolno-ispolnitel'noy sistemy Rossiyskoy Federatsii v tselyakh pedagogicheskoy profilaktiki professional'nogo vygoraniya / S. V. Kulakova, A. V. Novikov // Pedagogicheskiy zhurnal. – 2019. – T. 9, № 1-1. – S. 39-46. – DOI 10.34670/AR.2019.44.1.026. – EDN OALDRE.
14. Mezentsева, O. I. Sovremennyye podkhody k opredeleniyu ponyatiya "sindrom emotsional'nogo vygoraniya" v psikhologo-pedagogicheskoy literature / O. I. Mezentsева // Voprosy pedagogiki. – 2020. – № 2-2. – S. 110-112. – EDN LLIOMD.
15. Maksimchuk, M. V. Psikhologicheskaya kompetentnost' kak faktor pedagogicheskoy profilaktiki sindroma emotsional'nogo (professional'nogo) vygoraniya / M. V. Maksimchuk, A. V. Dubrovskiy // Vestnik Prikamskogo sotsial'nogo instituta. – 2023. – № 3(96). – S. 84-89. – EDN UNAOFZ.
16. Psikhologo-pedagogicheskoye protivodeystviye protsessu professional'nogo vygoraniya sotrudnikov ugovolno-ispolnitel'noy sistemy / S. V. Kulakova, A. V. Novikov, A. N. Panfilov, D. N. Slabkaya ; Kazanskiy federal'nyy universitet. – Moskva : Federal'noye kazennoye uchrezhdeniye Nauchno-issledovatel'skiy institut Federal'noy sluzhby ispolneniya nakazaniy Rossiyskoy Federatsii, 2018. – 191 s. – ISBN 9875990424487. – EDN YPYEPB.
17. Pisarevskaya, M. A. Professional'no-emotsional'noye vygoraniye pedagogov kak proyavleniye ikh emotsional'noy neustoychivosti / M. A. Pisarevskaya // Nauchnoye mneniye. – 2023. – № 9. – S. 97-103. – DOI 10.25807/22224378_2023_9_97. – EDN WATDBU.
18. Steblovskaya, A. V. Teoreticheskoye predstavleniye ponyatiya "Sindrom emotsional'nogo vygoraniya" v psikhologo-pedagogicheskoy literature / A. V. Steblovskaya // Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'. – 2017. – № S1. – S. 140-146. – EDN ZVGIJF.
19. Sudakova, M. V. Osnovnyye determinanty vzniknoveniya i razvitiya sindroma emotsional'nogo vygoraniya v professional'noy deyatelnosti sovremennogo pedagoga / M. V. Sudakova, M. V. Smol'yaninov // Aktual'nyye problemy gumanitam.