

УДК 37.015.3

DOI: 10.34670/AR.2026.26.95.012

## **Психологическое сопровождение эмоциональных трудностей субъектов учебного взаимодействия в высшей школе**

**Меньшиков Пётр Викторович**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
248023, Российская Федерация, Калуга, ул. Степана Разина, 26;  
e-mail: edeltanne@list.ru

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме психологического сопровождения эмоциональных трудностей у субъектов образовательного процесса в высшей школе, что обусловлено возрастанием психоэмоциональных нагрузок, связанных с интенсификацией учебной и профессиональной деятельности, внедрением цифровых технологий, изменением форматов взаимодействия и ростом требований к академической и профессиональной эффективности. Приводятся данные исследований, свидетельствующих о распространённости проявлений «эмоционального выгорания» и, как следствие этого, симптомов эмоционального неблагополучия у людей, занятых в образовательной сфере, включая преподавателей и студентов, что указывает на системный характер проблемы, выходящий за рамки индивидуальных случаев и затрагивающий институциональный уровень организации образовательного процесса. Собственное исследование авторов, проведённое на выборке преподавателей и студентов, указывает на специфические психологические особенности проблемы «эмоционального выгорания» в условиях высшей школы. В частности, выявлена большая выраженность когнитивно-аффективных проявлений эмоционального неблагополучия у студентов (снижение познавательной активности, рост тревожности, чувство бесперспективности, снижение самооценки) и наличие у преподавателей «потенциальных показателей» эмоционального неблагополучия, устойчивых к периодам академической паузы (сохранение симптомов истощения, деперсонализации и снижения профессиональной самооценки даже в периоды относительного отдыха), что может свидетельствовать о хроническом характере стресса и кумулятивном эффекте профессиональных нагрузок. Авторы подчеркивают важность ранней диагностики и психологического сопровождения проявлений эмоционального неблагополучия в контексте образовательной деятельности, включая разработку профилактических программ, формирование навыков саморегуляции и создания поддерживающей организационной среды, способствующих снижению рисков эмоционального выгорания и сохранению профессионального и личностного здоровья всех субъектов образовательного взаимодействия.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Меньшиков П.В. Психологическое сопровождение эмоциональных трудностей субъектов учебного взаимодействия в высшей школе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 7А. С. 128-136. DOI: 10.34670/AR.2026.26.95.012

**Ключевые слова**

Образовательная сфера высшей школы, субъекты образовательного процесса, эмоциональное неблагополучие, эмоциональное выгорание, повседневный уровень стрессовой нагрузки, когнитивно-аффективные проявления, соматические проявления, потенциальные симптомы эмоционального неблагополучия, депрессивные проявления, психологическое сопровождение.

**Введение**

Негативные явления в эмоциональной сфере, к сожалению, охватывают широкий круг специалистов, занятых в самых разнообразных сферах деятельности. По определению исследователей проблемы, эмоциональное выгорание - это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [Минакова А.О. и др., 2023]. «Синдром эмоционального выгорания» - это процесс постепенной утраты эмоциональных, когнитивных и психофизических ресурсов, проявляющийся в симптомах эмоционального истощения, когнитивной пассивности, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. В психологической литературе в качестве синонима «синдрома эмоционального выгорания» используется термин "синдром психического выгорания".

В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» так называемые «трудоголики» – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям [Грановская, 2013].

Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к субъектам своей профессиональной деятельности (в разбираемом нами случае: к коллегам и обучающимся); негативные установки по отношению к своей работе в целом; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема принимаемых психостимуляторов; нарушение пищевого поведения; негативная самооценка; усиление агрессивности; рост пассивности поведения; непреодолимое чувство вины.

В разное время в контексте проблемы эмоционального выгорания проводили исследования известные психологи, обнаружившие устойчивые личностные корреляты для такого сложного психофизиологического феномена как «психоэмоциональное истощение».

Так, в частности, Г.Селье определял «профессиональное выгорание» как дистресс или третью стадию общего адаптационного синдрома – стадия истощения. Х. Фрейденберг, А. Пайнс, Б. Пельман, Е. Хартман и др. выделяют симптомы профессионального выгорания: психофизические симптомы, социально-психологические симптомы, поведенческие симптомы [Кочетков и др., 2023].

К.Маслач рассматривала феномен эмоционального выгорания с опорой на конструкт «функциональный стереотип», который «позволяет человеку дозировать и рационально расходовать энергетические ресурсы». К наиболее референтным проявлениям синдрома «эмоционального выгорания» К.Маслач и С.Джексон относят:

- чувство эмоционального истощения или изнеможения;
- невозможность работать с полной отдачей сил;
- дегуманизацию, негативизм по отношению к зависимым людям;
- негативное самовосприятие в профессиональном плане (редуцирование личных достижений) [Boļjati, 2020].

Отечественными авторами явления «эмоционального выгорания» рассматриваются комплексно, с учетом специфических особенностей деятельности, осуществляемой личностью, и с учетом социально-психологических факторов в целом. В.В.Бойко определяет «эмоциональное выгорание» как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на производственные психотравмирующие воздействия» [Мудрик, 2013].

По мнению Форманюк Т.В., к трем основным факторам, играющим существенную роль в развитии «выгорания», следует отнести личностный, статусно-ролевой и профессионально-организационный.

К личностным факторам риска «выгорания» относятся склонность к интроверсии; реактивность; низкая или чрезмерно высокая эмпатия; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки [Гордиенко, 2013].

Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией); низкий социальный статус; ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность; отверженность в значимой (референтной) группе; негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.

К корпоративным (профессионально-организационным) факторам риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне [Львова, 2010].

Иными словами, источники эмоционального неблагополучия в контексте интенсивной профессиональной деятельности куда более разнообразны, чем это было принято считать на первоначальных этапах разработки проблемы.

А. Ширум считает «выгорание» комплексом физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления. По его мнению, главный фактор в динамике «выгорания» – истощение эмоциональное. Остальные компоненты – это следствие личностной деформации, которая негативно сказывается на социально-психологической адаптации и социальном здоровье [Мещеряков, Зинченко, 2011].

Также более современные исследования обращают внимание на немаловажное обстоятельство: «эмоциональное выгорание» – динамичный процесс, и, следовательно, протекает поэтапно. Каждому этапу характерны отдельные признаки, или симптомы нарастающего эмоционального выгорания.

В развитии «синдрома выгорания» можно выделить шесть главных фаз: предупреждающая фаза; фаза снижения уровня собственного участия; фаза эмоциональных реакций; фаза деструктивного поведения; фаза психосоматических реакций; фаза разочарования. Эти фазы развиваются в результате сильной зависимости от работы, которая приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. На первом этапе профессиональная деятельность составляет главную ценность и смысл всей жизни человека. По мнению автора, тот, кто «выгорает», когда-то должен был «загореться». Этот «запал» не несет никаких отрицательных последствий [Мудрик, 2013].

Профессиональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Педагогическая профессия – одна из древнейших профессий на Земле, в которой среди наиболее распространенных преград на пути к профессионализму, творчеству и самореализации издревле «прописался» «синдром профессионального выгорания».

По данным исследований Н.А. Аминова, по прошествии 20 лет работы в образовательной организации у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а к 40 годам эмоционально сгорают все преподаватели [Гордиенко, 2013]. Не разделяя категоричности утверждения автора, тем не менее обращаем внимание на серьезность масштаба эмоциональных проблем у работающих в системе образования.

«Эмоциональное выгорание» педагогов – достаточно опасная профессиональная деформация личности, приводящая в случае отсутствия психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий к хронической депрессии.

Согласно данным психологических исследований, чаще всего состояние «эмоционального выгорания» проявляется у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет. У молодых специалистов (от 1 года до 3 лет), как и у специалистов с 10-летним стажем, количественная характеристика проявления эмоционального выгорания является невысокой. У профессионалов со стажем более 10 лет уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на эмоциогенные [!] (вероятно, «эмоциогенные» – вызывающие эмоции) ситуации. В период от 15 до 20 лет частота проявления состояний «эмоционального выгорания» вновь повышается до 22 % [Львова, 2010].

Проявление состояния «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности имеет ряд отличительных особенностей:

- высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- жесткие временные рамки (занятие, семестр, учебный год);
- отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам;
- жесткий контроль со стороны администрации и ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своего труда;
- неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование) [Минакова, 2023].

В целом, доминирующими симптомами «эмоционального выгорания» являются: «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неадекватного эмоционального реагирования», «расширение сферы экономии эмоций».

## Материалы и методы исследования

В целях определения специфики эмоциональных трудностей у субъектов образовательного процесса в высшей школе нами проведено исследование на выборке преподавателей и студентов Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Исследование предполагало использование метода интервью и диагностическое обследование (опросник Бека). Хронологические рамки исследования приблизительно соответствовали учебному семестру. На выборке преподавателей проведены два контрольных среза-в конце зимнего семестра (февраль)и в начале летнего семестра (март) по прошествии небольшой академической паузы в учебных занятиях . Выборка студентов обследовалась в течение летнего семестра (апрель).Беседа выступала как вспомогательный метод, дополнительный по отношению к диагностическому обследованию.

Общая выборка респондентов составила 30 человек (5 штатных преподавателей и группа студентов 4 курса численностью 25 человек).

## Результаты

Полученные эмпирические данные представлены ниже (См. Табл.1 и Табл.2).

**Таблица 1 - Результаты обследования показателей эмоционального неблагополучия по выборке преподавателей**

| Симптомы эмоционального неблагополучия               | % обследованных     |                           |
|------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|
|                                                      | Завершение семестра | После академической паузы |
| Выраженные депрессивные проявления                   | 20                  | 15                        |
| Преобладание когнитивно-аффективных проявлений       | 25                  | 25                        |
| Соматические проявления                              | 15                  | 10                        |
| Потенциальные симптомы эмоционального неблагополучия | 40                  | 40                        |
| Отсутствие выраженных проявлений                     | -                   | 10                        |

**Таблица 2 - Результаты обследования показателей эмоционального неблагополучия по выборке студентов**

| Симптомы эмоционального неблагополучия               | % обследованных |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| Выраженные депрессивные проявления                   | 25              |
| Преобладание когнитивно-аффективных проявлений       | 42              |
| Соматические проявления                              | 8               |
| Потенциальные симптомы эмоционального неблагополучия | 25              |

## Обсуждение

Как свидетельствуют полученные данные, по выборке преподавателей первый диагностический срез обнаруживает осязаемое проявление симптомов эмоционального неблагополучия. При этом отмечается примерно в равной степени наличие каждой из форм эмоционального неблагополучия, фиксированных соответствующими шкалами методики. Когнитивно-аффективные проявления (сниженный фон настроения,

пессимистические представления о собственной успешности и аспектах осуществляемой деятельности) в количественном отношении несколько преобладают над соматическими проявлениями эмоционального неблагополучия. В наибольшей степени по выборке обследованных преподавателей регистрируются «потенциальные симптомы эмоционального неблагополучия»: причем, после академической паузы этот показатель не демонстрирует позитивной динамики. Временное снижение уровня «повседневной стрессовой нагрузки» в промежутке между семестрами несколько смягчает показатели по шкалам «депрессивные проявления» и «соматические проявления», оставаясь малочувствительным в отношении «когнитивно-аффективных проявлений».

Выборка обучающихся по данным обследования обнаруживает резкое преобладание «когнитивно-аффективных проявлений». Данные в отношении «депрессивных проявлений» по выборкам обучаемых и обучающихся сопоставимы. Шкала «соматических проявлений» по выборке обучающихся обнаруживает менее выраженные показатели.

### Заключение

Таким образом, по итогам проведенного исследования можно констатировать, что:

- 1) По прошествии учебного семестра как у обучающихся, так и у обучающихся в высшей школе обнаруживаются признаки «эмоционального выгорания» разной степени интенсивности;
- 2) Структура показателей «эмоционального выгорания» у обучающихся и обучающихся обнаруживает ряд специфических особенностей;
- 3) Выборка обучающихся демонстрирует большее преобладание когнитивно-аффективных проявлений «эмоционального выгорания» по сравнению с соматическими проявлениями;
- 4) По-видимому, в силу большей выраженности и отчасти «профессионализации» психологических защитных механизмов, выборка обучающихся в большей степени демонстрирует «потенциальные симптомы эмоционального неблагополучия», очень устойчивые к периоду «академической паузы»;

Подводя итоги, хочется отметить, что наличие отрицательных эмоциональных проявлений в образовательной сфере, к сожалению, неизбежная суровая дань многочисленным стрессогенным факторам, обуславливающим «повседневный нервный фон» образовательного пространства. Депрессивные и соматические проявления «эмоционального истощения», в свою очередь, могут провоцировать потенциальное снижение результатов деятельности, эффект демотивированности и «охлаждения к учёбе», равно как и повышение количества ошибок. Также в силу высокой степени коммуникативности и мобильности образовательного пространства высшей школы негативные эмоциональные проявления, такие как раздражительность, чувство вины и самокритичность, у менее у мало резистентных к «эмоциональному выгоранию» участников могут усложнить коммуникацию с коллегами, что потенциально приведет к увеличению общей напряженности и конфликтности.

Сообразно с механизмами «психологического заражения» огромен риск распространения негативного эмоционального фона: даже если только отдельные субъекты образовательного пространства испытывают симптомы выраженного эмоционального неблагополучия, их негативное эмоциональное состояние может передаваться другим, что неизбежно снижает общую мотивацию и продуктивность деятельности.

Учитывая потенциальные негативные последствия «учебного выгорания» важно предпринять меры для поддержки субъектов образовательного пространства с признаками

эмоционального неблагополучия, что может включать:

- оказание квалифицированной психологической помощи, включающей психопрофилактические, консультативные и психокоррекционные мероприятия;
- Оптимизацию рабочей нагрузки в целях снижения уровня «повседневного стресса»;
- Создание «поддерживающей психологической атмосферы»;
- Проведение тренингов по развитию навыков управления эмоциональным состоянием.

Хочется обратить особое внимание на проблему ранней диагностики потенциальных признаков эмоционального неблагополучия у субъектов образовательного процесса в вузе, поскольку, к сожалению, данное направление психологической работы еще не отмечено массовыми научными исследованиями. Выражаем надежду, что дальнейшие психологические исследования будут способствовать созданию эффективных моделей организации образовательной среды вуза, учитывающих в полной мере важность «эмоционального фактора».

## Библиография

1. Большой психологический словарь [Текст] / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - СПб.: Прайм - Евроник. - 2011. - 381 с.
2. Бизюкова И.В. «Кадры: подбор и оценка» - М., Московский рабочий 2014 – 96 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. [Текст] / Грановская Р.М. - С.П. – 2013. - С.263
4. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью. Монография - Иркутск. - 2013. - С.382
5. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей - М. - 2010. - С.362
6. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. - М. - 2013. - 160 с.
7. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Рефлексивные методы диагностики в системе образования // Вопросы психологии. - 1997. - №5. - С.26-44 с.
8. Вылегжанина О.Е. Синдром эмоционального выгорания в педагогической практике // Журнал Грозненского государственного медицинского института, 2010, № 3.
9. Вяткин Б.А., Хрусталев Т.М. Специальные способности в структуре индивидуальности учителя // Вопросы психологии. - №4. - 1994. - С.52-57
10. Кочетков Н.В., Маринова, Т.Ю., Орлов, В.А., Расходчикова, М.Н., Хаймовская, Н.А. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей // Современная зарубежная психология, 12(2), 43–52, 2023.
11. Максименко Е.В., Семина М.В. Профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования: путь к профессиональному долголетию // Научно-методический журнал «Наука и образование: Новое время». - № 1, 2021.
12. Мессинева Е.М., Мануйлова Н.Б., Фетисов А.Г. Проблема эмоционального выгорания у преподавателей вузов // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021, № 2. Т.9.
13. Минакова, А. О. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций / А. О. Минакова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 42 (489). — С. 156-158.
14. Опросник Бека (<https://www.vidal.ru/calculators/psihiatriya/shkala-depressii-beka-bdi-ii>, Дата последнего обращения 16 апреля 2025)
15. Соловьева О.В., Лагунова А.Н. Когнитивные искажения и иррациональные убеждения в структуре эмоционального неблагополучия будущих педагогов // Гуманизация образования. 2025, № 2
16. Смагулов Н.К., Лысакова Т.Н., Адилбекова А.А., Евневич А.М., Гитенис Н.В., Дмитриев П.С. Профессиональная деятельность преподавателей вуза и эмоциональное выгорание // Гигиена и санитария. - № 4, т.101, 2022.
17. Хуснутдинова Р.Р., Коновалова Е.В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов сельских школ // «Человеческий капитал», 2022, № 7 (163).
18. Boljat I. Motivacijaza rad i izgaranjeučiteljainformatike, tehničekultureistrukovnihpredmeta // Polytechnika: Journal of Technology Education, Volume 4, Number 2 (2020).

## Psychological Support of Emotional Difficulties of Subjects of Educational Interaction in Higher Education

**Petr V. Men'shikov**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,  
248023, 26, Stepana Razina str., Kaluga, Russian Federation;  
e-mail: edeltanne@list.ru

### Abstract

The article is devoted to the problem of psychological support of emotional difficulties in subjects of the educational process in higher education, which is conditioned by the increase in psycho-emotional loads associated with the intensification of educational and professional activities, the introduction of digital technologies, changes in interaction formats, and growing demands for academic and professional efficiency. Data from studies are presented indicating the prevalence of manifestations of "emotional burnout" and, as a consequence, symptoms of emotional distress in people employed in the educational sphere, including teachers and students, which points to the systemic nature of the problem, going beyond individual cases and affecting the institutional level of the organization of the educational process. The authors' own research, conducted on a sample of teachers and students, indicates specific psychological features of the problem of "emotional burnout" in the conditions of higher education. In particular, a greater severity of cognitive-affective manifestations of emotional distress was identified in students (decreased cognitive activity, increased anxiety, a sense of hopelessness, decreased self-esteem), and the presence of "potential indicators" of emotional distress in teachers that are resistant to periods of academic pause (persistence of symptoms of exhaustion, depersonalization, and decreased professional self-esteem even during periods of relative rest), which may indicate the chronic nature of stress and the cumulative effect of professional loads. The authors emphasize the importance of early diagnosis and psychological support of manifestations of emotional distress in the context of educational activity, including the development of preventive programs, the formation of self-regulation skills, and the creation of a supportive organizational environment that contributes to reducing the risks of emotional burnout and preserving the professional and personal health of all subjects of educational interaction.

### For citation

Men'shikov P.V. (2026) Psikhologicheskoe soprovozhdenie emotsional'nykh trudnostey sub'ektov uchebnogo vzaimodeystviya v vysshey shkole [Psychological Support of Emotional Difficulties of Subjects of Educational Interaction in Higher Education]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (7A), pp. 128-136. DOI: 10.34670/AR.2026.26.95.012

### Keywords

Educational sphere of higher education, subjects of the educational process, emotional distress, emotional burnout, daily level of stress load, cognitive-affective manifestations, somatic manifestations, potential symptoms of emotional distress, depressive manifestations, psychological support.

---

## References

1. The Great Psychological Dictionary [Text] / Compiled and edited by B. Mescheryakov, V. Zinchenko. - St. Petersburg: Prime-Euroznak. - 2011 - P. 381.
2. Bizyukova I.V. Personnel Selection and Evaluation - M., Moskovsky Rabochiy 2014 – 96p.
3. Granovskaya R.M. Elements of Practical Psychology [Text] / Granovskaya R.M. - S.P. – 2013. P. 263.
4. Gordienko V.N. Psychology of Satisfaction with Professional and Pedagogical Activity [Text] / Gordienko V.N. - Monograph - Irkutsk. - 2013. P. 382.
5. Lvova Yu.L. Socio-pedagogical Problems of the Development of Professional and Public Activity of Teachers [Text] / Lvova Yu.L. - M. - 2010. P. 362.
6. Mudrik A.V. Teacher: Mastery and Inspiration [Text] / Mudrik A.V. - M. - 2013.
7. Varlamova E.P., Stepanov S.Yu. Reflexive Diagnostic Methods in the Education System [Text] Questions of psychology. - 1997. - №5. - P. 26-44
8. Vylegzhanina O.E. Emotional Burnout Syndrome in Pedagogical Practice // Journal of the Grozny State Medical Institute, 2010, No. 3.
9. Vyatkin B.A., Khrustalev T.M. Special Abilities in the Structure of the Teacher's Individuality [Text]: Questions of psychology. - №4. - 1994. P. 52-57.
10. Kochetkov, N.V., Marinova, T.Yu., Orlov, V.A., Raskhodchikova, M.N., Khaimovskaya, N.A. Current foreign research on professional burnout in teachers. Modern Foreign Psychology, 12(2), 43–52, 2023.
11. Maksimenko E.V., Semina M.V. Prevention of Emotional Burnout among Preschool Teachers: A Path to Professional Longevity // Scientific and Methodological Journal "Science and Education: New Times". - No. 1, 2021.
12. Messineva E.M., Manuilova N.B., Fetisov A.G. The Problem of Emotional Burnout among University Teachers // World of Science. Pedagogy and Psychology. - 2021, No. 2. Vol. 9.
13. Minakova, A. O. Causes of Emotional Burnout Syndrome in Teachers of Educational Organizations / A. O. Minakova. — Text : direct // Young Scientist. — 2023. — No. 42 (489). — Pp. 156-158.
14. Beck's Depression Inventory (<https://www.vidal.ru/calculators/psihiatriya/shkala-depressii-beka-bdi-ii>, 16 April 2025)
15. Solovyova O.V., Lagunova A.N. Cognitive Distortions and Irrational Beliefs in the Structure of Emotional Dysfunction in Future Teachers // Humanization of Education. 2025, No. 2
16. Smagulov N.K., Lysakova T.N., Adilbekova A.A., Yevnevich A.M., Gitenis N.V., Dmitriev P.S. Professional Activities of University Teachers and Emotional Burnout // Hygiene and Sanitation. - No. 4, Vol. 101, 2022.
17. Khusnutdinova R.R., Konovalova E.V. Psychological Factors of Emotional Burnout among Teachers in Rural Schools // Human Capital, 2022, No. 7 (163).
18. Boljat I. Motivacijaza rad I izgaranje učitelja informatike, tehničke kulture i strukovnih predmeta // Polytechnika: Journal of Technology Education, Volume 4, Number 2 (2020).