

<https://doi.org/10.52944/PORT.2023.52.1.008>

Научная статья



## Взаимосвязь эмоционального выгорания и общего самочувствия личности у педагогов общеобразовательной школы

И. В. Ковязина , Е. В. Клименко, Г. В. Остякова

Тюменский государственный университет,

Тюмень, Российская Федерация

 i.v.kovyazina@utmn.ru

### Аннотация

**Введение.** Рост напряженности труда педагогов, в немалой степени связанный с реформированием образовательной среды, приводит к травмирующим психоэмоциональным последствиям, к числу которых относится эмоциональное выгорание, оказывающее заметное негативное влияние на состоянии здоровья личности.

**Цель.** Определить взаимосвязь между синдромом эмоционального выгорания и общим самочувствием личности у педагогов общеобразовательной школы.

**Методы.** Исследование основано на результатах тестирования, проведенного по методикам «Опросник на выгорание (ММИ)» и «Индекс общего (хорошего) самочувствия» (WHO5, Well-Being Index, ВОЗ). Для интерпретации результатов тестирования использованы статистический анализ (программа SPSS Statistics версия 22) и непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты.** Была выявлена умеренная прямая связь между эмоциональным выгоранием и общим самочувствием личности у педагогов общеобразовательной школы, проявляющаяся в ухудшении общего состояния, снижении активности, повышении беспокойства, эмоциональном истощении.

**Научная новизна.** Взаимосвязь эмоционального выгорания и общего самочувствия личности исследована в контексте эмоционально-физического благополучия современного педагога общеобразовательной школы.

**Практическая значимость.** Полученные результаты могут быть использованы при разработке программ профилактики и коррекции последствий эмоционального выгорания педагогов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, общее самочувствие личности, эмоциональное истощение, деперсонализация, психосоматические нарушения, стрессогенность, педагогическая деятельность

**Для цитирования:** Ковязина И. В., Клименко Е. В., Остякова Г. В. Взаимосвязь эмоционального выгорания и общего самочувствия личности у педагогов общеобразовательной школы // Профессиональное образование и рынок труда. 2023. Т. 11, № 1. С. 123–134. <https://doi.org/10.52944/PORT.2023.52.1.008>

Статья поступила в редакцию 15 декабря 2022 г; поступила после рецензирования 28 февраля 2023 г; принята к публикации 12 марта 2023 г.

© И. В. Ковязина, Е. В. Клименко, Г. В. Остякова, 2023

Original article

# The impact of emotional burnout on general well-being of secondary school teachers

Inna V. Kovyazina ✉, Elena V. Klimenko, Galina V. Ostyakova  
University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation  
✉ i.v.kovyazina@utmn.ru

## Abstract

**Introduction.** Due to the increasing intensity of teachers' work, it is advisable to pay special attention to traumatic psycho-emotional consequences, which include emotional burnout that has a noticeable negative impact on the health of the individual.

**Aim.** To identify the possible impact of the emotional burnout syndrome on the overall well-being of secondary school teachers.

**Methods.** The study is based on the results of the testing conducted according to the techniques "Burnout Questionnaire (MMI)" and "Index of general (good) well-being" (WHO5, Well-Being Index, WHO). Statistical analysis (SPSS Statistics version 22) and Spearman's nonparametric correlation method were used to interpret the test results.

**Results.** A moderate direct relationship between emotional burnout and the general well-being of the individual was revealed. It is noted that emotional burnout affects the overall well-being of teachers, the consequences of which are deterioration of the general well-being, decreased activity, increased anxiety, emotional exhaustion.

**Scientific novelty.** Possible impact of emotional burnout on the general well-being of an individual was studied in the context of emotional and physical well-being of a modern secondary school teacher.

**Practical significance.** The obtained results can be used in the development of programmes for the prevention and correction of the consequences of emotional burnout of teachers.

**Keywords:** emotional burnout, pedagogical activity, general well-being of an individual, emotional exhaustion, depersonalisation, psychosomatic disorders, stressogenity, pedagogical activity

**For citation:** Kovyazina, I. V., Klimenko, E. V., & Ostyakova, G. V. (2023). The impact of emotional burnout on general well-being of secondary school teachers. *Vocational Education and Labour Market*, 11(1), 123–134. (In Russ.) <https://doi.org/10.52944/PORT.2023.52.1.008>

Received December 12, 2022; revised February 28, 2023; accepted March 12, 2023.

## Введение

Явление «эмоционального выгорания»<sup>1</sup> с конца XX столетия привлекает большое внимание исследователей, изучающих особенности психо-эмоциональных нарушений у лиц, профессиональная деятельность которых связана с постоянным взаимодействием с другими людьми. Касается

<sup>1</sup> Термин был предложен американским психиатром Гербертом Фрейденбергером, впервые опишавшим признаки и проявления эмоционального выгорания (Freudenberger 1974).

данная проблема и сферы образования. Так, результаты недавнего обследования уральских учителей показывают, что у 75,8 % педагогов наблюдаются тревожные расстройства, у 70,8 % — астения, у 28,3 % — депрессия (Отставнова и др., 2019).

В настоящее время в научной литературе нет единого понимания феномена «эмоциональное выгорание»: одни связывают его со стрессом, описывая с позиций адаптационного синдрома (Баева и др., 2020), другие рассматривают его как механизм психологической защиты (Бойко, 1999), как дезадаптационный феномен или как «истощение энергии» (Maslach, 2016).

На сегодняшний день приняты три основных подхода к детерминантам эмоционального выгорания: индивидуально-психологический (индивидуальные ожидания не совпадают с реальной действительностью в сфере профессионального труда), социально-психологический (социальная сфера профессиональной деятельности рассматривается как основная детерминанта выгорания) и организационно-психологический (детерминантами выгорания являются проблемы личности в организации) (Ермакова, 2010; Трущенко, 2012).

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) изучается в рамках профессиональной деформации личности и связывается со стрессогенностью профессионального труда такими учеными, как Н. Е. Водопьянова (2017), Н. С. Пряжников (2008), А. Lundgren-Nilsson (2012), преимущественно в сфере «человек — человек». Данный феномен включен в Международную статистическую классификацию болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-11), где СЭВ относится не к медицинским состояниям, а к группе факторов, влияющих на состояние здоровья населения и вынуждающих их обращаться в учреждения здравоохранения.

На самоощущение российских педагогов деструктивное влияние оказывает специфика их профессиональной деятельности, связанная с неопределенностью иерархии профессиональных ролей преподавателя (Берберян и др., 2019) и высоким «эмоциональным трудом» (Vesely, 2014). К эмоциональному дискомфорту приводит также отсутствие персонализированного подхода к личности педагога (Kriaučiūnienė, 2019).

СЭВ проявляется в потере стремления к личностному росту, в повышении конфликтности, склонности к деперсонализации (дегуманизации), формальном отношении к исполнению профессиональных обязанностей. Причем вначале синдром эмоционального выгорания носит, как правило, скрытый характер. Затем сдерживаемая раздражительность «вырывается» наружу, провоцируя конфликтные ситуации, нередко становясь причиной проблемного поведения обучающихся (McCullough, 2021).

Понятие «самочувствие» широко используется для характеристики общего физиологического и психологического состояния. Некоторые исследователи наряду с общим самочувствием выделяют такие его составляющие, как «социальное самочувствие» и «психологическое самочувствие». Два этих феномена отличаются происхождением: источником социального самочувствия выступают внешние объективные условия жизни, а психологического — субъективные условия. Психологическое самочувствие связано не только с социальными отношениями личности,

но и с самореализацией себя как субъекта деятельности, с самооценкой, самоотношением (Ковалев, 2019), субъективными переживаниями (Дубровина, 2016). Самочувствие — это не только феномен, указывающий на нарушение физического и психологического здоровья или, наоборот, на отсутствие физического и психологического дискомфорта, но и как некое душевное состояние, субъективное переживание, которое может наблюдаться у вполне физически здоровых людей.

Выявление взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания и общим самочувствием личности педагога и является целью данного исследования.

## Методы

В работе представлены результаты срезового исследования (ноябрь 2021 — январь 2022 гг.), в котором анонимно приняли участие 99 учителей г. Тобольска в возрасте 36–65 лет (средний возраст — 44,5 года). Большинство участников выборки (60 %) старше 45 лет и имеют стаж работы более 23 лет, возраст остальных респондентов не превышает 44 лет, а стаж — 20 лет.

При проведении тестирования были использованы методики «Опросник на выгорание (ММИ)» (Водопьянова и др., 2017) и методика «Индекс общего (хорошего) самочувствия» (WHO5, Well-Being Index)<sup>1</sup>.

Психодиагностический «Опросник на выгорание (ММИ)» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) включает 22 утверждения, поделенные на 3 субшкалы: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация», «Редукция профессиональных достижений». Ответы на вопросы теста, начиная от «никогда» и заканчивая «каждый день», оцениваются по 7-балльной шкале. Для подсчета результатов первой шкалы «Эмоциональное истощение» все значения суммируются. Конечный результат по шкале может варьироваться от 0 до 54. Для подсчета результатов по второй шкале «Деперсонализация» все значения суммируются. Конечный результат по шкале может варьироваться от 0 до 30. Для подсчета результатов по третьей шкале «Редукция профессиональных достижений» все значения сначала вычитаются из 8, а затем суммируются. Конечный результат по шкале может варьироваться от 0 до 48. О выраженном СЭВ можно судить по сумме показателей трех шкал.

Методика «Индекс хорошего самочувствия» (WHO5, Well-Being Index) позволяет оценить качество жизни взрослого человека, эмоционально-физический аспект благополучия личности, а также может выявить симптомы депрессии. Опросник состоит из пяти утверждений, которые характеризуют самочувствие личности в течение двух недель. Результаты отражают уровень общего самочувствия личности: «плохое — хорошее — отличное», «низкий — средний — высокий уровень». Примерный диапазон оценивания от 0 до 100 баллов.

Для обработки полученных данных использован статистический анализ (программа SPSS Statistics версия 22). Корреляционный анализ данных в выборке проводился с помощью непараметрического метода

<sup>1</sup> Русскоязычная версия опросника: [https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5\\_Russian.pdf](https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf)

ранговой корреляции Спирмена для выявления значимых показателей наличия тесноты связи и ее направления, учитывались выраженность корреляции и ее значимость.

### Результаты и обсуждение

Анализируя полученные результаты тестирования, проведенного по методике К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой, можно отметить, что высокие показатели субшкалы «Эмоциональное истощение», которая указывает на истощение ресурсов организма человека, наблюдаются у 27 респондентов (27 %). Это выражается в упадке сил, повышенной утомляемости, общей усталости и т. д., что ведет к снижению профессиональной активности и работоспособности. На появление подобных симптомов СЭВ могло повлиять множество причин, для их выявления необходимо проводить дальнейшую диагностику. Средний уровень эмоционального истощения был выявлен у большинства педагогов (70 %). Низкие показатели, свидетельствующие об общем подъеме и приливе сил, то есть об отсутствии чрезмерной усталости, апатии, астении и неудовлетворенности жизнью, были отмечены всего у трех педагогов (3 %). В целом показатель по данной шкале составил 18,2, что говорит об эмоциональном истощении у большинства педагогов на момент тестирования в пределах нормы (рис.1).

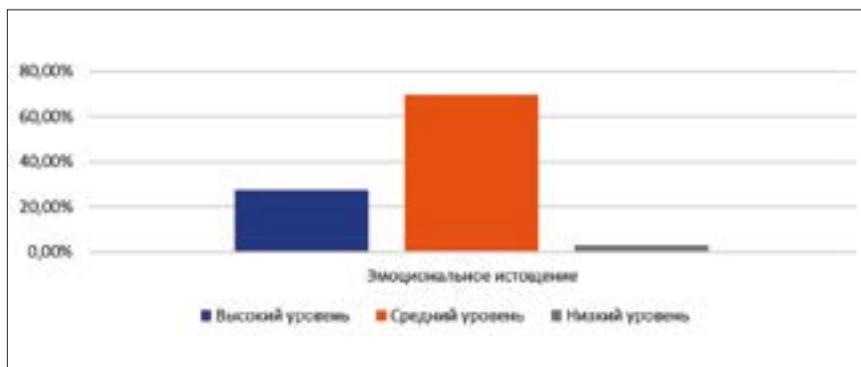


Рис. 1. Показатели субшкалы «Эмоциональное истощение»  
Fig. 1. Indicators of Emotional Exhaustion subscale

Субшкала «Деперсонализация» позволяет измерить дезадаптацию, нарушение взаимоотношений личности. Полученный результат (рис. 2) указывает на то, что у большинства респондентов (50 %) отсутствуют чувства отрешенности, отчуждения и безразличия, разрушения собственного «Я» педагога.

Высокие показатели, свидетельствующие о нарушении взаимоотношений педагогов с окружающими и снижении мотивации к работе,

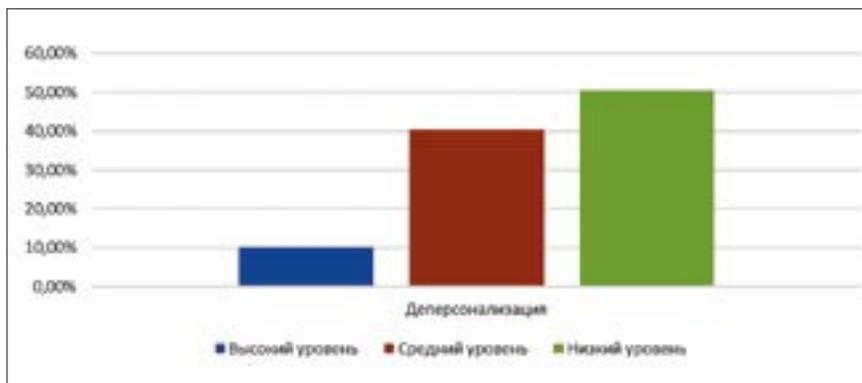


Рис. 2. Показатели субшкалы «Деперсонализация»  
Fig. 2. Indicators of Depersonalization subscale

выявлены у 10 человек, в их поведении отмечается отчуждение, отсутствие личной включенности и заинтересованности профессиональной деятельностью, снижение мотивации к работе. Средние показатели по данной субшкале выявлены у 40 % испытуемых. Полученные данные по шкале в целом свидетельствуют о том, что они преимущественно находятся в пределах нормы. Отклонения от нормы могут быть связаны с возрастными и профессиональными кризисами.

Из беседы с респондентами было выяснено, что высокие показатели по данной субшкале наблюдались главным образом у педагогов, имеющих большой стаж работы, а также у тех, кто не умеет переключаться с профессиональной деятельности на другую, не связанную с работой (например, досуговую), кто пренебрегает методами психической саморегуляции и пр. Средний показатель по данной шкале составил 11,9, что свидетельствует о среднем уровне деперсонализации у преобладающего числа испытуемых, то есть показатели отчужденности и безразличия, негативизм и формализм в профессиональной деятельности находятся в пределах нормы. У преобладающего большинства педагогов данной группы отсутствуют высокомерие, использование профессионального сленга, приписывание ярлыков.

Согласно субшкале «Редукция профессиональных достижений», 50 % респондентов удовлетворены собой как в личностном, так и профессиональном плане. Среди опрошенных 25 % отметили средний уровень удовлетворенности, такое же количество педагогов недовольны собой, не удовлетворены своей жизнью и своими достижениями в профессии (рис.3).

Анализируя данные диагностики, полученные по всем трем шкалам, можно сделать вывод о том, что у большинства педагогов, принявших участие в исследовании, эмоциональное выгорание находилось в пределах нормы, и, возможно, обусловлено тем, что средний возраст опрошенных (преимущественно женщин) составлял 40 лет, — возраст, для которого характерна профессиональная активность, продуктивность и креативность. Однако почти треть педагогов имеют выраженные

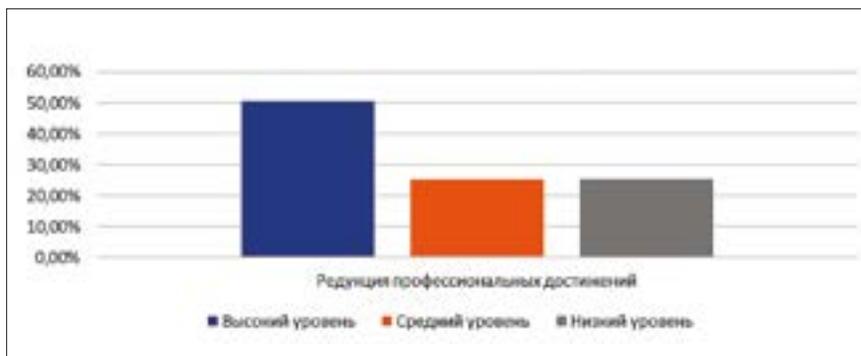


Рис. 3. Показатели субшкалы «Редукция профессиональных достижений»

Fig. 3. Indicators of Professional Achievement Reduction subscale

тревожные симптомы, свидетельствующие о наличии СЭВ, причем часто отмечается не менее двух компонентов СЭВ — «Эмоциональное истощение» и «Редукция профессиональных достижений».

#### Индекс самочувствия

Результаты диагностики по методике «Опросник общего (хорошего) самочувствия (WHO5, Well-Being Index) позволили определить субъективную оценку психологического благополучия и качества жизни испытуемых.

Преобладающее число педагогов (61 %) имеют средний уровень общего самочувствия. Треть испытуемых оценили уровень самочувствие как ниже среднего (33 %), четверо указали на негативное общее самочувствие и общее душевное неблагополучие и только два педагога отметили отличное общее самочувствие (рис. 4).

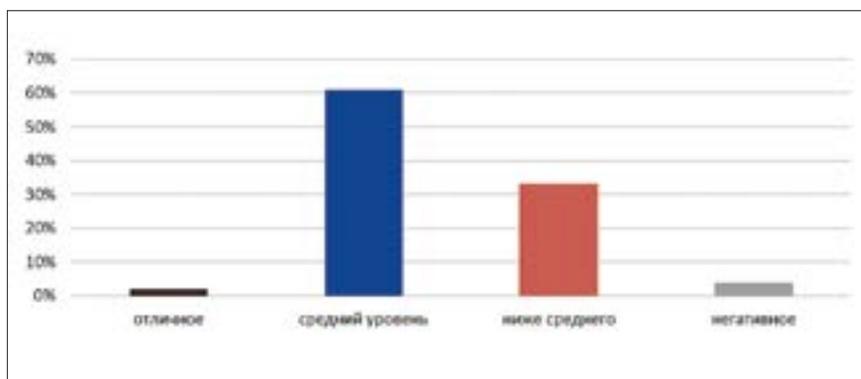


Рис. 4. Результаты исследования общего самочувствия педагогов

Fig. 4. Study results of teachers' general well-being

Таким образом, на фоне большинства респондентов, чье общее самочувствие оценивается как нормальное (проявляют интерес к жизни и творческой деятельности, стремятся развиваться и самосовершенствоваться), выявлена «тревожная» группа со сниженным уровнем самочувствия и даже негативным его показателем, что наряду с различными внешними и внутренними причинами может быть вызвано проявлениями симптомов СЭВ.

Корреляционный анализ полученных в ходе опросов данных позволил объективизировать предполагаемую взаимосвязанность значимых субшкал СЭВ («Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений»), интегрального индекса СЭВ и общего самочувствия педагогов (табл.). При оценке выявленной зависимости учитывались выраженность корреляции и ее значимость.

Результаты корреляционного анализа  
Results of the correlation analysis

Синдром эмоционального выгорания (Субшкалы и индекс СЭВ)	Общее самочувствие педагогов
«Эмоциональное истощение»	$r = -0,768$ (сильная обратная связь) ( $p < 0,01$ )
«Деперсонализация»	$r = -0,216$ (связь недостоверна, очень слабая связь)
«Редукция профессиональных достижений»	$r = -0,531$ (умеренная обратная связь) ( $p = 0,005$ )
Индекс СЭВ	$r = -0,686$ (сильная обратная связь) ( $p < 0,01$ )

Корреляционный анализ (по Спирмену) изучаемых характеристик на интегральной выборке ( $n = 99$ ) показал, что наблюдается достоверно значимая обратная корреляционная связь между показателями субшкалы «Эмоциональное истощение» и общего самочувствия педагогов ( $r = -0,768$ ;  $p = 0,01$ ). Средняя степень взаимосвязи обнаружена при выявлении вероятностной связи между субшкалой «Редукция профессиональных достижений» и общим самочувствием. Также на высоком уровне значимости (0,01) установлена взаимосвязь между индексом СЭВ и общим самочувствием педагогов ( $r = -0,686$ ). Полученные данные корреляционного анализа показывают, что наблюдается обратная линейная связь между СЭВ и общим самочувствием педагога. Увеличение в показателях СЭВ приводит к изменению показателей общего самочувствия, указывающих на его ухудшение.

Таким образом, результаты исследования с применением метода ранговой корреляции Ч. Спирмена могут свидетельствовать о корреляционной зависимости СЭВ и общего самочувствия педагогов.

Следует, однако, отметить, что большинство педагогов-мужчин отказались принимать участие в исследовании, поэтому выводы о взаимосвязи эмоционального выгорания и общего самочувствия у педагогов общеобразовательной школы имеют ограничения по полу.

Результаты, свидетельствующие о наличии СЭВ у педагогов-женщин, могут быть обусловлены также присущей женщинам большей тревожностью, чувствительностью, склонностью к чувству вины, робостью и другими близкими к названным качествами (Балабанова, 2002).

### Заключение

В процессе исследования установлена статистически значимая прямая связь СЭВ и общего самочувствия, которая является положительной, то есть изменения, связанные с эмоциональным напряжением, выгоранием приводят к изменениям в структуре общего самочувствия личности у педагогов общеобразовательной школы.

При проявлении симптомов СЭВ у педагогов отмечаются снижение эмоционального комфорта, активности и заинтересованности в деятельности, повышение беспокойства и т. д. Это свидетельствует о состоянии эмоционального, психического, физического истощения, обусловленного хроническим неразрешенным стрессом на рабочем месте, что оказывает отрицательное влияние на общее самочувствие личности у педагога. Выявленная взаимосвязь «эмоционального истощения» и «общего самочувствия» педагогов подтвердила негативное влияние СЭВ на здоровье человека.

В силу того, что на данном этапе в исследовании принимали участие преимущественно педагоги-женщины со стажем работы от 23 и более лет, его результаты имеют ограниченную релевантность. Исследование влияния эмоционального выгорания на общее самочувствие личности молодых педагогов и педагогов-мужчин еще предстоит провести.

Однако уже имеющиеся данные о взаимосвязи эмоционального выгорания с общим самочувствием могут быть использованы при разработке программ профилактики и коррекции последствий эмоционального выгорания, что позволит снизить риск нарушения общего самочувствия педагога как эмоционально-физического аспекта благополучия.

### Список литературы

1. Баева И. А., Лактионова Е. Б., Гаязова Л. А., Кондакова И. В. Детерминанты психологической защищенности педагога в образовательной среде // Известия РГПУ им. А.И.Герцена. 2020. № 197. С. 18–30. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-18-30>
2. Балабанова Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями // Социологические исследования. 2002. № 11. С. 26–36.
3. Берберян А. С., Богданова Т. В., Сильченкова С. В., Ермолаева Е.Б., Варданян Н.Т. Международное исследование профессиональной идентичности педагога // Гуманитарий: Актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2019. Т. 19. № 3 (47). С. 306–319. <https://doi.org/10.15507/2078-9823.047.019.201903.306-319>
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.

5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2017. 343 с.
6. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. СПб: Нестор-История, 2016. 180 с.
7. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. Т. 6. № 1. С. 27–39.
8. Ковалев П. А. Психологическое и социальное самочувствие: анализ содержания понятий // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 6–1. С. 146–156. <https://doi.org/10.34670/AR.2020.46.6.168>
9. Отставнова Ю. Ю., Тутьнин С. В., Волкова Л. И. Синдром эмоционального выгорания и психоэмоциональных нарушений у учителей средней школы // Уральский медицинский журнал. 2019. № 13 (181). С. 73–75.
10. Пряжников Н. С., Ожогова Е. Г. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога // Психологическая наука и образование. 2008. Т. 13. № 2. С. 87–95.
11. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
12. Kriauciūnienė R., Targamadžė V. Mapping the concept of good school with teachers' characteristics in the context of a good school concept // Education Culture and Society. 2019. Vol. 10. No. 2. P. 32–42. <https://doi.org/10.15503/jecs20192.32.42>
13. Lundgren-Nilsson A., Jonsdottir I. H., Pallant J. & Ahlberg G. Jr. Internal construct validity of the Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) // BMC Public Health. 2012. 12 (1) <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1>
14. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent 103 research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. 2016. Vol. 15. P. 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
15. McCullough S. N., Granger K. L., Sutherland K. S., Conroy M. A., Pandey T. A Preliminary study of BEST in CLASS–Elementary on teacher self-efficacy, burnout, and attributions // Behavioral Disorders. 2021. P. 53–57. <https://doi.org/10.1177/01987429211010672>
16. Vesely A. K., Saklofske D. H., Nordstokke D. W. EI training and pre-service teacher wellbeig // Personality and Individual Differences. 2014. Vol. 65. P. 81–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.052>

## References

- Baeva, I. A., Laktionova, E. B., Gayazova, L. A., & Kondakova, I. V. (2020). Determinants of psychological safety of teachers in educational environment. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 197, 18–30. (In Russ.). <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-197-18-30>
- Balabanova, E. S. (2002). Gendernye razlichiiia strategii ssvladaniia s zhiznennymi trudnostiami [Gender differences in strategies for coping with life difficulties]. *Sotsiologicheskie Issledovaniia*, 11, 26–36. (In Russ.)
- Berberyan, A. S., Bogdanova, T. V., Silchenkova, S. V., Ermolaeva, E. B., & Vardanyan, N. T. (2019). International study of professional identity of a teacher.

- Humanities: Actual Problems of Humanities and Education*, 19(3), 306–319. (In Russ.). <https://doi.org/10.15507/2078-9823.047.019.201903.306-319>
- Boyko, V. V. (1999). *Sindrom "emotsional'nogo vygoraniia" v professional'nom obshchenii* [The syndrome of "emotional burnout" in professional communication]. Piter. (In Russ.)
- Dubrovina, I. V. (2016). *Psikhologicheskoe blagopoluchie shkol'nikov v sisteme sovremennogo obrazovaniia* [Psychological well-being of schoolchildren in the system of modern education]. Nestor-History. (In Russ.)
- Ermakova, E. V. (2010). The study of emotional burnout syndrome as a violation of the value-semantic sphere of personality (theoretical aspect). *Cultural-Historical Psychology*, 6(1), 27–39. (In Russ.)
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Kovalev, P. A. (2019). Psychological and social well-being: Analysis of the content of concepts. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Research*, 8(6-1), 146–156. (In Russ.). <https://doi.org/10.34670/AR.2020.46.6.168>
- Kriauciūnienė, R., & Targamadžė, V. (2019). Mapping the concept of good school with teachers' characteristics in the context of a good school concept. *Education Culture and Society*, 10, 32–42. <https://doi.org/10.15503/jecs20192.32.42>
- Lundgren-Nilsson, A., Jonsdottir, I. H., Pallant, J., & Ahlborg, G. Jr. (2012). Internal construct validity of the Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ). *BMC Public Health*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent 103 research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McCullough, S. N., Granger, K. L., Sutherland, K. S., Conroy, M. A., & Pandey, T. A. (2021). Preliminary study of BEST in CLASS—Elementary on teacher self-efficacy, burnout, and attributions. *Behavioral Disorders*, 53–57. <https://doi.org/10.1177/01987429211010672/>
- Ostavnova, Yu. Yu., Tutynin, S. V., & Volkova, L. I. (2019). The syndrome of emotional burnout and psychoemotional disorders in secondary school teachers. *Ural Medical Journal*, 13, 73–75. (In Russ.) <https://doi.org/10.25694/URMJ.2019.13.21>
- Pryazhnikov, N. S., & Ozhogova, E. G. (2008). Strategies to overcome the syndrome of "emotional burnout" in the work of a teacher. *Psychological Science and Education*, 13 (2), 87–95. (In Russ.)
- Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke D. W. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 65, 81–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.052>
- Vodopyanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2017). *Sindrom vygoraniia. Diagnostika i profilaktika: Prakticheskoe posobie* [Burnout syndrome. Diagnostics and prevention: Practical manual]. URAIT. (In Russ.)

### Информация об авторах

**Ковязина Инна Валентиновна**, канд. психол. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социального образования Тобольского педагогического института имени Д. И. Менделеева (филиала) Тюменского

государственного университета, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2243-6692>, i.v.kovyazina@utmn.ru

**Клименко Елена Васильевна**, канд. пед. наук, доцент, и. о. заведующего кафедрой теории и методики начального и дошкольного образования Тобольского педагогического института имени Д. И. Менделеева (филиала) Тюменского государственного университета, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1594-8024>, e.v.klimenko@utmn.ru

**Остякова Галина Владимировна**, канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социального образования Тобольского педагогического института имени Д. И. Менделеева (филиала) Тюменского государственного университета, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8361-3755>, g.v.ostyakova@utmn.ru

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

### Information about the authors

**Inna V. Kovyazina**, Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Education, Tobolsk Pedagogical University named after D. I. Mendeleev (branch) University of Tyumen, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2243-6692>, i.v.kovyazina@utmn.ru

**Elena V. Klimenko**, Cand. Sci. (Pedagogy), Docent, Head of Department of Theory and Methods of Primary and Preschool Education, Tobolsk Pedagogical University named after D. I. Mendeleev (branch) University of Tyumen, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1594-8024>, e.v.klimenko@utmn.ru

**Galina V. Ostyakova**, Cand. Sci. (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Education, Tobolsk Pedagogical University named after D. I. Mendeleev (branch) University of Tyumen, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8361-3755>, g.v.ostyakova@utmn.ru

**Conflict of interests:** the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.