

Особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике

А. А. Киселева¹, М. Ю. Кузьмин²

¹Институт развития образования Иркутской области, г. Иркутск

²Иркутский государственный университет, г. Иркутск

¹nk160493@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1131-2654>

²mirroy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7538-8375>

Аннотация

Введение. В статье рассмотрена проблема профессионального выгорания педагогических работников в связи с эффективностью педагогической деятельности, его особенности и роль осознанности при его профилактике.

Материалы и методы. В сравнительном исследовании приняли участие 88 педагогических работников разного стажа и специальности и группа медицинских работников (96 человек). Использовались: тест выгорания Маслач, методика изучения копинг-стратегий Лазаруса и Фолкман, опросник депрессии Бека (BDI), Шкала воспринимаемого стресса PSS-10, опросник SF-12, опросники Five Facet Mindfulness Questionnaire и шкала МААС для изучения осознанности. Для обработки применялись t-критерий Стьюдента и регрессионный анализ.

Результаты. Установлено, что существует связь между уровнем профессионального выгорания и эффективностью педагогической деятельности. Определено, что педагогические работники по сравнению с медицинскими демонстрируют больше признаков профессионального выгорания, что выражается как в специализированных шкалах, так и в уровне воспринимаемого стресса. Педагогические работники с высоким уровнем выгорания опираются на иные, нежели медицинские работники (с более низким уровнем осознанности), стратегии совладающего поведения, у них ниже уровень осознанности. Установлены факторы, препятствующие развитию выгорания у педагогических работников, а именно стратегия Планирования решения проблем, высокий уровень осознанности и наличие семейных отношений.

Заключение. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы для адаптации тренинговых программ по снижению профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагогические работники, осознанность

Для цитирования: Киселева А. А., Кузьмин М. Ю. Особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Т. 17. № 2 (59). С. 238–260. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2023-17-2-238-260>

Features of Professional Burnout of Pedagogical Workers and the Role of Mindfulness in its Prevention*Original article***Anastasia A. Kiseleva¹, Mikhail Yu. Kuzmin²**¹*Institute for the Development of Education of Irkutsk Region, Irkutsk*²*Irkutsk State University, Irkutsk*¹*nk160493@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1131-2654>*²*mirroy@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7538-8375>***Abstract**

Introduction. *The article deals with the problem of professional burnout of teachers in connection with the effectiveness of pedagogical activity, its features, and the role of awareness in its prevention.*

Materials and methods. *The study involved 88 teachers of various lengths of service and specialties. In addition, a group of medical workers (96 people) participated. We used the Maslach burnout test, the Lazarus and Folkman Coping Strategies Test, the Beck Depression Inventory (BDI), the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Short Form Survey (SF-12), the Five Facet Mindfulness Questionnaire, and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). We applied Student's t-test and regression analysis for processing.*

Results. *It has been established that there is a relationship between the level of professional burnout and the effectiveness of pedagogical activity. It has been determined that pedagogical workers, in comparison with medical workers, show more signs of professional burnout, which is expressed both in specialized scales and in the level of perceived stress. Pedagogical workers with a high level of burnout rely on different strategies of coping behavior than medical workers; they have a lower level of mindfulness. Factors preventing the development of burnout in teaching staff, the problem-solving planning strategy, a high level of mindfulness, and the presence of family relationships were identified.*

Conclusion. *The results obtained in course of the study will be used to adapt a training program to reduce professional burnout.*

Keywords: *professional burnout, pedagogical workers, mindfulness*

For citation: *Kiseleva A. A., Kuzmin M. Yu. Features of Professional Burnout of Pedagogical Workers and the Role of Mindfulness in its Prevention. *Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE*. 2023; 17 (2):238-260. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2023-17-2-238-260>*

Введение

Проблеме личности педагогического работника как условия эффективности педагогического воздействия посвящено немало исследований ([1; 2]), однако гораздо меньше внимания уделяется факторам, ведущим к искажению этой личности. Прежде всего, это синдром профессионального выгорания – отдельная и большая проблема современной науки, признанная отдельной нозологической формой в Международном классификаторе болезней МКБ-11 (шифр: QD85) [3]. Представляя собой негативное состояние человека, развивающееся на фоне хронического стресса в условиях профессиональной деятельности и ведущее к психическому и эмоциональному истощению внутренних ресурсов личности, профессиональное выгорание затрагивает представителей различных, прежде всего, помогающих профессий, в т.ч. педагогических работников.

Проблему профессионального выгорания последних, способы её коррекции и профилактики в отечественной психологии рассматривали Т. Л. Крюкова, М. М. Кашапов, Ю. О. Иванова [4], Ю. А. Косаренко, С. В. Чернобровкина [5], О. Г. Кондратьева [6], А. М. Первитская [7], А. А. Киселева [8] и др.; в зарубежной – М. Luken и А. Sammons [9], Keith C. Herman, Wendy M. Reinke и Colleen L. Eddy [10], Chris Anama-Green [11] и др.

Профессиональное выгорание, по мнению А. Г. Тулегеновой [12], является одним из рисков педагогической карьеры и качества образования в целом. Вместе с тем в современной литературе достаточно мало данных о связи уровня профессионального выгорания педагогов и эффективности их педагогического воздействия. Хотя, например, о связи эффективности учащихся и используемых копинг-стратегий – основного механизма преодоления выгорания – накоплено больше материала [13].

Другой проблемой является профилактика развития профессионального выгорания педагогических работников. Можно констатировать, что для современных педагогических работников в отечественной психологии предлагаются различные способы коррекции и профилактики выгорания – через индивидуальное и групповое консультирование [14], [15], копинг-стратегии [16], гимнастика [17], телесно-ориентированная терапия [18], музыка [19]. По нашему мнению, отдельного внимания заслуживает использование осознанности при организации коррекции и профилактики выгорания.

Обзор содержания понятия «осознанность» и его применимости для борьбы с профессиональным выгоранием у педагогов даётся у М. Luken и А. Sammons [9] в зарубежной психологии и у А. В. Скользкова [20] – в отечественной. Возникшее, или, лучше сказать, переоткрытое в рамках когнитивной психологии понятие осознанности (mindfulness) представляет собой и свойство личности, и состояние сознания, и практику, определяемую как «безоценочную, непредвзятую, сконцентрированную на текущем моменте осведомлённость, в которой любая мысль, чувство или ощущение, возникающее в области внимания, признаётся и принимается» [21].

Такое тройственное понимание осознанности связано с генезисом данного понятия в современной психологии: первоначально взятое Дж. Кабат-Зином (J. Kabat-Zin) в качестве практики из комбинации медитаций, осознания тела и йоги, оно затем было осмыслено S. R. Bishop. Стремясь раскрыть содержание осознанности, Bishop et al. предположили, что осознанность имеет два компонента: управление вниманием таким образом, чтобы обращать внимание на все происходящие в сознании изменения, и определённую позицию по отношению к своим переживаниям «здесь и сейчас», которые характеризуются любознательностью, открытостью новому опыту и принятию происходящих событий [21]. А затем уже осознанность была представлена как личностное свойство, которое можно измерять [22; 23].

Понятие осознанности и программы, созданные на её основе, популярны для профилактики выгорания медицинских работников [24; 25; 26]. Меньше внимания уделяется использованию осознанности при профилактике выгорания у педагогических работников [27], часто такие программы представляют собой обзоры [28; 29].

На наш взгляд, изучение проблемы связи профессионального выгорания педагогических работников и эффективности педагогического воздействия, а также разработка основанных на развитии осознанности программ коррекции профессионального выгорания педагогических работников является насущной проблемой. Однако для адаптации такой программы необходимо выявить специфику проявлений осознанности у педагогических работников.

В рамках данной работы мы поставили цель: изучить особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике. Данная цель предполагала решение ряда задач:

– изучить особенности профессионального выгорания педагогических работников

и факторов, способствующих (депрессивные проявления, воспринимаемый стресс, некоторые копинг-стратегии) и препятствующих выгоранию (осознанность, некоторые копинг-стратегии);

– изучить особенности факторов, способствующих (депрессивные проявления, воспринимаемый стресс, некоторые копинг-стратегии) и препятствующих (осознанность, некоторые копинг-стратегии) у педагогических работников с высоким уровнем выгорания и без него;

– построить регрессионную модель факторов, способствующих и препятствующих развитию выгорания у педагогических работников, определив место осознанности среди этих факторов.

Материалы и методы

Исследование проводилось в период с апреля 2021 года по ноябрь 2021 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области». В исследовании приняли участие 88 педагогических работников разного пола, возраста, различных специальностей (80 % – педагоги-предметники; также в исследовании участвовали заместители директора, педагоги-психологи, учителя начальных классов). В анкету входили вопросы, посвящённые полу, возрасту испытуемых, их социодемографическому статусу, а также вопрос о среднем балле успеваемости, который получают учащиеся по предмету педагога (если в роли респондента выступал педагог-предметник) или баллу по всем предметам (если в роли респондента выступал учитель начальной школы). Педагогические работники, не выставляющие оценки, могли пропустить этот пункт анкеты.

Симптомы эмоционального выгорания измерялись с помощью русскоязычной версии опросника Maslach Burnout Inventory (MBI). Опросник состоит из 22 вопросов. Три подшкалы MBI анализировались отдельно: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных навыков. Были рассчитаны средние значения, подшкалы были разделены на «низкую», «умеренную» и «высокую» степени выгорания с использованием пороговых значений, предложенных для обработки методики [30]. Более высокие баллы по подшкалам «эмоциональное истощение и деперсонализация» указывают на более высокую степень выгорания, а более высокий балл по подшкалам «личностные достижения» указывает на более низкую степень выгорания.

Кроме изучения выгорания, педагогическим работникам было предложено пройти русскоязычную версию методики «Ways of Coping» Лазаруса и Фолкман [31], опросник депрессии Бека (BDI) и Шкалу воспринимаемого стресса PSS-10 [32], а также опросник качества жизни SF-12, адаптированный для России [33].

Наконец, для изучения осознанности мы также используем русскоязычную версию опросника Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ и шкалу осознанного внимания – MAAS [34]. Первый опросник состоит из 39 утверждений с возможностью выбора оценки по 5-балльной шкале Лайкерта от «никогда или очень редко верно» до «очень часто или почти всегда верно». Он включает в себя пять факторов: Описание (название, способность превращать свои эмоции, ощущения, мысли в слова), Безоценочность своего опыта, Нерагирование на опыт, Осознанность действий (концентрация, действие «не автомате»), Наблюдение (внимание к ощущениям, чувствам, мыслям). Вторая анкета содержит 15 утверждений. Используется градация ответов от «почти всегда» до «почти никогда».

Параллельно проводилась диагностика выгорания медицинских работников (96 человек) при помощи эквивалентных процедур, а также разрабатывалась программа профилактики.

Для обработки полученных данных использовались t-критерий Стьюдента для не-

зависимых переменных, критерий корреляции Пирсона и логистическая регрессия. Все расчёты проводились в программе IBM SPSS 26.0.

Результаты исследования

Социодемографические особенности выборки педагогических работников и группы медицинских работников, с которой проходило сравнение, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Социодемографические особенности выборки педагогических и медицинских работников

Table 1

Socio-demographic features of a sample of pedagogical and medical workers

Показатели		Медицинские работники (n=96)			Педагогические работники (n=88)		
		Всего	Выгорание	Нет выгорания	Всего	Выгорание	Нет выгорания
Средний возраст (M±SD)		40.87 (11.51)	39.81 (11.6)	42.15 (10.28)	41.77 (7.24)	42.85 (6.75)	41.30 (7.45)
Пол	Мужчин	10 (10.41 %)	5 (11.9 %)	5 (9.3 %)	6 (6,81 %)	2 (7.69%)	4 (6,45%)
	Женщин	86 (89.58 %)	37 (88.1 %)	49 (90.7 %)	82 (93.19 %)	24 (92.31%)	58 (93.55%)
Этническая принадлежность	Европейская (евразийская)	82 (85.5 %)	37 (88.1 %)	45 (83.3 %)	80 (90.90 %)	24 (92.30%)	48 (77.41%)
	Монголоидная (азиатско-американская)	14 (14.5 %)	5 (11.9 %)	9 (16.7 %)	8 (9.10 %)	2 (7.70%)	6 (9.67%)
	Не указано	8 (10.39 %)	8 (10.39 %)	8 (10.39 %)	8 (10.39%)	0 (0%)	8 (12.90%)
Стаж работы	Меньше 1 года	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)	0 (0.00%)	0 (0%)	0 (0%)
	1–5 лет	20 (20.83 %)	12 (28.6%)	8 (14.8 %)	12 (13.64%)	6 (23.10%)	6 (9.68%)
	6–10 лет	13 (13.54 %)	7 (16.7 %)	6 (11.1 %)	8 (9.09%)	4 (15.40%)	4 (6.45%)
	11–20 лет	25 (26.04 %)	10 (23.8 %)	15 (27.8 %)	30 (34.09%)	6 (23.10%)	24 (38.71%)
	21–30 лет	26 (27.08 %)	8 (19.0 %)	18 (33.3 %)	20 (22.73%)	4 (15.40%)	16 (25.81%)
	31–40 лет	9 (9.38 %)	4 (9.5 %)	5 (9.3 %)	16 (18.18%)	6 (23.10%)	10 (16.13%)
	Больше 40 лет	3 (3.13 %)	1 (2.4 %)	2 (3.7 %)	0 (2.60%)	0 (0%)	0 (0%)
	Не указано	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)	0 (0.00 %)	2 (2.27%)	0 (0%)	2 (3.23%)

Число рабочих часов в неделю (M±SD)		40 (39; 48.75)	40 (39; 51.5)	40 (39; 40.75)	43.46 (11.29)	42.55 (11.84)	43.80 (11.17)
Семейный статус	Холост/Холоста (ранее не состоял(а) в браке)	15 (15.63%)	6 (14.3%)	9 (16.7%)	14 (15.90%)	4 (15.40%)	10 (16.13%)
	Гражданский брак с партнером	13 (13.54%)	5 (11.9%)	8 (14.8%)	0 (0.00%)	0 (0%)	0 (0%)
	Раздельное проживание с партнером	1 (1.04%)	1 (2.4%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0%)	0 (0%)
	Замужем/Женат	49 (51.04%)	22 (52.4%)	27 (50.0%)	66 (75.00%)	20 (76.90%)	46 (74.19%)
	В разводе	18 (18.75%)	8 (19.0%)	10 (18.5%)	6 (6.81%)	2 (7.70%)	4 (6.45%)
	Не указано	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	2 (2.27%)	0 (0.00%)	2 (3.23%)
Религиозность	Предпочитаю не отвечать	13 (13.54%)	3 (7.1%)	10 (18.5%)	13 (14.77%)	2 (7.69%)	11 (17.74%)
	Не религиозен	23 (23.96%)	11 (26.2%)	12 (22.2%)	15 (17.04%)	4 (15.38%)	11 (17.74%)
	Религиозен	60 (62.50%)	28 (66.7%)	32 (59.3%)	53 (60.22%)	18 (69.23%)	35 (56.45%)
	Не указано	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	7 (7.95%)	2 (7.69%)	5 (8.06%)
Средний балл (M±SD)		-	-	-	4,11 (0,42)	4,06 (0,51)	4,24 (0,28)

В целом, в исследовании приняли участие женщины, относящие себя к европеоидному этносу, со стажем работы 35–43 лет, замужем, религиозные.

На первом этапе мы проанализировали как особенности выгорания педагогических работников и факторов, способствующих или препятствующих его развитию, так и их связь с эффективностью педагогического воздействия, где последний измерялся при помощи среднего балла учащихся.

Таблица 2
Психологические особенности педагогических и медицинских работников

Table 2

Psychological features of pedagogical and medical workers

Шкалы	Педагогические работники		Медицинские работники		t-критерий	p-уровень
	M	SD	M	SD		
Эмоциональное истощение	22,70	9,940	17,81	8,187	-3,272	0,001
Деперсонализация	10,00	6,365	6,12	4,870	-4,158	0,000
Редукция профессионализма	33,49	7,506	35,90	5,670	2,196	0,030
Конфронтация	7,53	2,929	7,49	2,904	-0,105	0,917
Дистанцирование	9,37	3,174	8,15	2,918	-2,464	0,015
Самоконтроль	12,23	3,934	13,21	3,577	1,587	0,115
Поиск социальной поддержки	10,05	3,813	10,84	2,950	1,410	0,160
Принятие ответственности	6,42	2,504	7,13	2,349	1,805	0,073
Бегство-избегание	9,86	4,003	10,15	3,979	0,442	0,659
Планирование решения проблем	11,60	3,918	13,07	3,289	2,477	0,014
Положительная переоценка	12,67	3,992	13,56	3,383	1,459	0,147
Наблюдение	21,47	4,598	22,39	5,248	1,158	0,249
Описание	29,37	4,698	31,64	5,219	2,824	0,005
Осознанность действий	27,60	6,425	30,15	5,126	2,650	0,009
Безоценочность	25,84	5,760	27,13	4,618	1,504	0,135
Нереагирование	21,05	4,161	21,30	4,268	0,367	0,714
Перенапряжение	16,30	5,887	14,93	4,308	-1,608	0,110
Противодействие стрессу	10,05	3,268	8,72	2,684	-2,697	0,008
Воспринимаемый стресс	26,35	7,743	23,64	5,624	-2,409	0,017
Опросник качества жизни SF-12	77.32%	11.68%	76.50%	11.95%	1,471	0,141
Шкала депрессии Бека (BDI)	7,96	6,121	7,81	6,512	0,291	0,757
MAAS	66,95	8.151	66.57	8.871	0,431	0,649

Согласно полученным данным, выборка педагогических работников продемонстрировала средние показатели по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Редукция профессионализма и пограничное» (близкое к высокому) – по шкале «Деперсонализация» (табл. 2). По шкалам методики Лазаруса и Фолкман были получены сравнительно высокие баллы по таким продуктивным копингам, как «Самоконтроль», «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблем»; однако утверждать, что эти копинг-стратегии доминируют у педагогов, мы не можем. По шкале воспринимаемого стресса были получены показатели выше, чем в норме (26,35 против 24,44) за счёт более высокого показателя «Перенапряжение» (16,30 против 13,62). По шкале депрессии Бека в среднем у всех педагогических работников наблюдается вариант нормы. По другим методикам невозможно установить: высокий, средний или низкий.

Мы проанализировали связи между уровнем выгорания педагогических работников, факторов, способствующих или препятствующих его развитию, и средним баллом успеваемости учащихся. Последний показатель, как мы отмечали выше, является выражением эффективности педагогической деятельности.

Оказалось, что средний балл успеваемости учащихся отрицательно коррелирует с уровнем эмоционального истощения педагогов ($r=-0,378$, $p=0.01$) и выраженностью их деперсонализации ($r=-0,298$, $p=0.01$); значимых связей с уровнем редукции профессиональных навыков обнаружено не было. Кроме того, обнаружена отрицательная связь со шкалой «Перенапряжение» методики «Шкала воспринимаемого стресса» ($r=-0,216$, $p=0.04$). Других связей обнаружено не было.

Таким образом, наше предположение, что профессиональное выгорание педагогических работников связано с эффективностью педагогического воздействия, выраженного в виде среднего балла успеваемости учащихся, подтвердилось. Таким образом, на следующих этапах мы сконцентрировались на выявлении особенностей профессионального выгорания педагогических работников и способах её профилактики.

На втором этапе мы сосредоточились на изучении особенностей профессионального выгорания и факторов, как способствующих, так и препятствующих его развитию у педагогических работников. Оказалось, что, по сравнению с выборкой медицинских работников, демонстрируют более высокий уровень профессионального выгорания показатели по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» – значимо выше, а «Редукция профессионализма» – ниже.

Дополнительные различия связаны с выраженностью стресса, проявлений депрессии, а также копинг-стратегий и осознанности, позволяющих со стрессом бороться. Так, у педагогических работников выше уровень Дистанцирования; они реже используют стратегию «Планирование решения проблем». У педагогических работников ниже выражены такие аспекты осознанности, как Описание и Осознанность действий. Наконец, педагогические работники сильнее ощущают уровень стресса.

Однако эти различия касаются всех педагогических и медицинских работников, без учёта того, является ли их уровень выгорания высоким или нет. Поэтому на следующем этапе мы разделили выборку как педагогических, так и медицинских работников на тех из них, у кого есть выраженное выгорание и у кого его нет. При этом использовались критерии отбора, описанные выше.

Таблица 3
Психологические особенности педагогических и медицинских работников с выгоранием и без него

Table 3
Psychological features of pedagogical and medical workers with and without burnout

Шкалы		Педагогические работники			Медицинские работники		
		М	SD	t	М	SD	t
Эмоциональное истощение	Выгорание	34.38	7.39	11.369**	29.36	5.33	6.491**
	Нет выгорания	17.63	5.73		15.58	6.62	
Деперсонализация	Выгорание	16.85	4.17	9.297**	14.09	2.21	8.542**
	Нет выгорания	7.03	4.62		4.58	3.55	
		Редукция профессионализма	29.38		7.55	-3.559**	
Нет выгорания	35.27	6.80	36.33	5.88			
Конфронтация	Выгорание	8.54	2.48	2.135*	9.02	2.909	2.817**
	Нет выгорания	7.10	3.01		7.39	2.750	
Дистанцирование	Выгорание	9.92	1.97	1.061	10.26	2.820	3.039**
	Нет выгорания	9.13	3.55		8.31	3.324	
Самоконтроль	Выгорание	11.92	4.24	-0.478	14.33	2.515	2.384*
	Нет выгорания	12.37	3.82		12.59	4.178	
Поиск социальной поддержки	Выгорание	11.08	3.47	1.667*	12.07	2.815	2.194*
	Нет выгорания	9.60	3.89		10.78	2.905	
Принятие ответственности	Выгорание	6.77	2.68	0.853	7.21	2.170	.964
	Нет выгорания	6.27	2.42		6.76	2.387	
Бегство-избегание	Выгорание	12.15	4.62	3.757**	13.14	2.951	4.525**
	Нет выгорания	8.87	3.27		9.74	4.117	
Планирование решения проблем	Выгорание	10.08	4.58	-2.450*	13.07	2.840	.351
	Нет выгорания	12.27	3.42		12.83	3.612	
Положительная переоценка	Выгорание	12.46	4.57	-0.324	12.95	3.428	-.735
	Нет выгорания	12.77	3.75		13.44	3.112	

SF-12	Выгорание	71.85%	12.91%	-3.267**	70.29%	13.31%	-4.385**
	Нет выгорания	79.52%	11.39%		80.81%	10.19%	
BDI	Выгорание	12.11	7.270	3.740**	11.74	7.130	4.410**
	Нет выгорания	5.57	4.723		6.00	5.623	
Описание	Выгорание	29.38	4.989	0.198	22.69	5.000	.195
	Нет выгорания	29.37	4.610		22.47	5.750	
Безоценочность	Выгорание	23.77	6.671	-2.243*	29.55	5.886	-2.109*
	Нет выгорания	26.73	5.122		31.85	4.753	
Нереагирование	Выгорание	21.00	5.107	-0.068	25.81	7.865	-2.931**
	Нет выгорания	21.07	3.727		29.83	5.487	
Осознанность действий	Выгорание	23.85	5.669	-3.385**	27.60	5.623	-.661
	Нет выгорания	29.23	6.077		28.36	5.565	
Наблюдение	Выгорание	21.62	6.506	-0.016	20.52	3.983	-1.972*
	Нет выгорания	21.40	3.538		22.28	5.145	
MAAS	Выгорание	61.90	7.843	-4.011**	62.10	8.114	-4.137**
	Нет выгорания	69.33	8.512		69.74	9.542	
Перенапряжение	Выгорание	20.77	5.881	5.325**	18.45	3.47	3.16**
	Нет выгорания	14.37	4.762		14.23	4.13	
Противодействие стрессу	Выгорание	11.15	2.649	2.110*	9.64	2.11	1.242
	Нет выгорания	9.57	3.412		8.54	2.76	
Восприимчивый стресс	Выгорание	31.92	7.348	4.970**	28.09	5.37	3.041**
	Нет выгорания	23.93	6.623		22.77	5.28	

* - уровень значимости $p < 0.05$

** - уровень значимости $p < 0.01$

Прежде всего, мы обнаружили различия по всем шкалам методики Маслач у педагогических работников с выгоранием и без него. Это закономерно, если учесть, что именно высокие показатели по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» и низкие по шкале «Редукция профессионализма» лежали в основе выделения группы педагогов с выраженным выгоранием. Однако при этом у медицинских работников картина несколько иная: различий по шкале «Редукция профессионализма» у них нет. Получается, что если у медицинских работников с выгоранием и без него нет существенных различий в негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, – снижения профессиональной мотивации, то у педагогических работников она, наоборот, присутствует.

Более того, мы обнаружили, что у медицинских работников с высоким уровнем выгорания в целом значимо ниже эмоциональное истощение ($t = -2.033$, $p = 0.05$) и депер-

сонализация ($t=-2.059$, $p=0.05$), и выше уровень профессионализма ($t=-2.253$, $p=0.03$), чем у педагогических работников также с высоким уровнем выгорания. Получается, что педагогические работники от выгорания страдают больше.

Оказалось, что педагогические работники с выраженным выгоранием отличаются более высоким уровнем конфронтации, чаще прибегают к бегству-избеганию и реже к такой продуктивной стратегии, как Планирование решения проблем. По сравнению с ними, медицинские работники с выраженным выгоранием отличаются большей выраженностью стратегии «Дистанцирование» и меньшей – Самоконтроля.

Сравнение педагогических и медицинских работников с высоким уровнем показало, что у первых меньше выражена стратегия Самоконтроля ($t=-2.833$, $p=0.01$), Принятия ответственности ($t=-2.314$, $p=0.03$) и Планирования решения проблем ($t=-3.383$, $p=0.01$). Получается, что даже по сравнению с медицинскими работниками с выраженным выгоранием педагогические работники отличаются меньшей выраженностью продуктивных стратегий.

У педагогических работников с выраженным выгоранием по сравнению с их коллегами ниже уровень качества жизни и выше – показатели депрессии (Таб.3). Точно такую же картину можно наблюдать у медицинских работников с высоким выгоранием – здесь различий между представителями неодинаковых профессий не наблюдается.

Говоря об уровне переживаемого стресса, констатируем, что и педагогические работники, и медицинские работники с высоким уровнем выгорания испытывают больший уровень перенапряжения и сильнее воспринимают стресс.

Наконец, говоря об уровне осознанности, педагогические работники с высоким уровнем выгорания отличаются меньшей осознанностью по шкале МААС; у них меньше выражена Безоценочность и Осознанность действий. По сравнению с ними у медицинских работников с высоким уровнем выгорания меньше выражены шкалы Наблюдение и Нереагирование, чем у их коллег с соответствующим синдромом.

Таким образом, можно констатировать, что, хотя в ряде случаев педагогические и медицинские работники с высоким уровнем выгорания отличаются сходными показателями реакции на стресс и борьбы с ними, однако существуют и свои, специфичные и не всегда продуктивные стратегии.

На последнем этапе мы приступили к созданию регрессионной модели выгорания педагогических работников. Чтобы уточнить, насколько уместно включать в неё различные аспекты осознанности.

Таблица 4

Связь между осознанностью, выгоранием и факторами, способствующими или препятствующими её развитию, у педагогических работников

Table 4

Relationship between mindfulness, burnout, and factors contributing to or hindering its development in educators

Шкалы	Наблюдение	Описание	Осознанность действий	Безоценочность	Нереагирование	МААС
Эмоциональное истощение	0,060	-0,178	-,602**	-,311**	0,013	-,349**
Деперсонализация	-0,023	-,217*	-,551**	-,355**	-0,057	-,337**
Редукция профессиональных навыков	0,089	,224*	0,187	0,041	,248*	357**
Конфронтация	-,275*	0,198	-,362**	-,457**	-,425**	-,302*

Дистанцирование	0,082	0,051	-,389**	-,449**	-,295**	-,757**
Самоконтроль	0,021	-0,057	-,372**	-,312**	,467**	-,424*
Поиск социальной поддержки	0,207	0,130	-,267*	-,320**	,467**	0,123
Принятие ответственности	0,116	0,124	-,316**	-,552**	,421**	0,088
Бегство-Избегание	,230*	-0,064	-,494**	-,370**	-,455**	-,434*
Планирование решения проблем	0,208	,217*	-0,170	-,323**	,605**	,300**
Положительная переоценка	,356**	,300**	-0,194	-,367**	,589**	,357**
Перенапряжение	,408**	-,277*	-,609**	-,630**	-,262*	-,252*
Противодействие стрессу	0,135	-0,209	-0,207	-0,037	-,301**	-,295**
Воспринимаемый стресс	,328**	-0,166	-,557**	-,476**	0,015	-,336**
Шкала депрессии Бека (BDI)	-,454**	-,426**	-,361**	-,325*	-,296*	-,391**
Опросник качества жизни SF-12	-,418**	-,414**	-,333**	-,519**	-,456*	,644**

* – значимо на уровне $p=0.05$

** – значимо на уровне $p=0.01$

Как следует из таблицы 4, в целом, компоненты осознанности отрицательно связаны как с выгоранием, так и с факторами, его усиливающими (проявления депрессии, восприятие стресса и непродуктивные копинги). Таким образом, осознанность оказалось уместным включить в модель логистической регрессии наряду с другими факторами – социо-демографическими и психологическими.

Мы провели многофакторный логистический регрессионный анализ для выявления прогностических факторов (независимые переменные) выгорания (зависимая переменная) у педагогических работников. Мы использовали все возможные прогностические факторы – психологические (копинги, компоненты осознанности, депрессия) и демографические (возраст, религиозность, семейное положение, опыт работы. Модель логистической регрессии была статистически значимой (χ^2 -квадрат = 34,487, $p = 0,001$). Модель объяснила 80,6 % (Nagelkerke R2) дисперсии и правильно классифицировала 72,48 % случаев. Предпочтение стратегии «Бегство-Избегание», принятие излишней ответственности и рост депрессивных проявлений при низком уровне стратегии «Планирование решения проблем», низкой осознанности (шкала MAAS) и отсутствии семейных отношений ведёт к выраженному выгоранию

Таблица 5

Результаты логистической регрессии

Table 5

Logistic regression results

Шкалы	B	Среднеквадратичная ошибка	Вальд	ст.св.	знач.	Exp (B)
Принятие ответственности	,793	,404	3,847	1	,050	2,210

Бегство-Избегание	,773	,270	8,176	1	,004	2,165
Планирование решения проблем	-1,370	,524	6,846	1	,009	,254
MAAS	-,800	,337	5,634	1	,018	,449
BDI	1,206	,450	7,189	1	,007	3,340
Семейный статус	-1,842	,667	7,628	1	,006	,159
Константа	2,080	2,964	,492	1	,483	8,002

Обсуждение

В ходе исследования были получены следующие результаты.

Во-первых, оказалось, что профессиональное выгорание педагогических работников определённо может рассматриваться как фактор эффективности педагогического воздействия. Разумеется, мы не брали последнее во всей её полноте. Однако даже самый общий корреляционный анализ показал, что чем выше уровень профессионального выгорания педагогических работников, тем ниже средний балл учащихся по тому предмету (или предметам), которые преподаёт педагогический работник.

Во-вторых, педагогические работники по сравнению с медицинскими демонстрируют больше признаков профессионального выгорания, что выражается как в специализированных шкалах, так и в уровне воспринимаемого стресса. При этом доля медицинских работников с высоким уровнем выгорания больше (43.75 % против 29.54 %). Получается, что разрыв между педагогическими работниками с выгоранием и без него более существенный: те, кто обнаруживают выгорание, проявляют соответствующие симптомы в большей степени.

В-третьих, обнаружилось, что педагогические работники с высоким уровнем выгорания опираются на различные, нежели медицинские работники, стратегии совладающего поведения. Общими оказываются опора на стратегии «Конфронтация», «Бегство-Избегание» и «Поиск социальной поддержки». При этом педагогические работники с выгоранием сравнительно реже используют продуктивные копинги, чем медицинские работники со сходным синдромом.

Также у педагогических работников с выраженным выгоранием ниже уровень осознанности, чем у педагогов без выгорания. У них меньше выражены такие стороны осознанности, как Безоценочность и Осознанность действий, равно как и осознанность в целом.

Наконец, если говорить о факторах, препятствующих развитию выгорания, то у педагогических работников это, прежде всего, стратегия «Планирование решения проблем», высокий уровень осознанности и наличие семейных отношений; факторами, способствующими развитию выгорания, оказываются излишнее принятие ответственности, избегание проблем и высокий уровень депрессивных проявлений.

Сопоставляя полученные нами результаты с результатами других авторов, обнаруживаем следующее.

По данным мета-анализа Lightner, Nancy J. и Kalra, Jay [35], у учителей средний показатель утомления равен 20.60, деперсонализации – 6.55, а вот показатель редукции профессиональных навыков – 28.73; при этом показатели медицинских работников выше. Мы получили сходные показатели по шкале «Эмоциональное истощение» (M=22.7) и более высокие по шкалам «Деперсонализация» (M=10) и «Редукция профессионализма» (M=33.49). Таким образом, педагогические работники нашей выборки оказываются более эмоционально отстранены и безразличны к своим обязанностям, чем по данным Lightner & Kalra, но более удовлетворены собой и своей профессией.

При этом Lightner & Kalra отмечали, что уровень выгорания у медицинских работников в целом выше; по сравнению с педагогами они больше проявляют признаков

истощения и деперсонализации. Однако мы в нашем исследовании, наоборот, обнаружили, что педагоги отличаются большей выраженностью выгорания.

Однако наши результаты не являются уникальными. Во-первых, Lightner & Kalra делают свои выводы на основании 37 исследований, среди которых встречаются и те, где по сравнению с медицинскими работниками выгорание выше у педагогов. Например, в работе Matiz, Alessio et. al. [36] показатель эмоционального истощения равен 25.69 (11.63), деперсонализации – 3.53 (3.75), а редукции профессиональных навыков – 35.78 (5.51). Таким образом, показатели профессионального выгорания у педагогических работников весьма разнятся от исследования к исследованию.

Гораздо более важным, на наш взгляд, представляются выявленные особенности выраженности тех или иных стратегий совладающего поведения, реакции на стресс и осознанность педагогических работников. То, что педагогические работники часто прибегают к непродуктивным копингам, могущим привести к выгоранию, описано в различных источниках [8; 37; 38; 39]. Важнее, что во всех исследованиях, которые попадались нам, осознанность однозначно рассматривалась как фактор, препятствующий развитию выгорания [40; 41; 42]. Таким образом, разработка программы профилактики профессионального выгорания на основе осознанности может оказаться более продуктивной, т. к. она не будет зависеть от того, насколько продуктивно педагогические работники используют те или иные копинг-стратегии (например, продуктивную в ряде случаев стратегию принятия ответственности, которая – в нашем случае – оказалась фактором развития выгорания).

В разработанной нами модели выгорания и факторов, способствующих или препятствующих ему, для медицинских работников [43] в итоговую модель попал только один копинг – «Конфронтация»; однако и в модели для педагогов, и для медицинских работников присутствует осознанность. Это, по нашему мнению, позволяет рассмотреть возможность адаптации тренинга для профилактики выгорания на основе осознанности для педагогических работников. Результаты такой адаптации мы планируем представить в следующем исследовании.

Ограничения данного исследования

Основной целью данного исследования являлось изучение особенностей профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике. Поэтому вопрос о роли профессионального выгорания в эффективности педагогической деятельности был затронут нами, поскольку заслуживает отдельного изучения. Мы использовали только один возможный показатель эффективности педагогической деятельности – средний балл, получаемый учащимися. Возможны и другие показатели [13]. В последующем мы планируем уделить проблеме связи профессионального выгорания педагогов и эффективности педагогической деятельности большее внимание.

Заключение

По результатам проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

- профессиональное выгорание педагогических работников может рассматриваться как связанное с эффективностью профессиональной деятельности и требующее дополнительного внимания;
- педагогические работники по сравнению с медицинскими демонстрируют больше признаков профессионального выгорания, что выражается как в специализированных шкалах, так и в уровне воспринимаемого стресса;
- педагогические работники с высоким уровнем выгорания опираются на различные, нежели медицинские работники, стратегии совладающего поведения. Общими оказываются опора на стратегии «Конфронтация», «Бегство-Избегание» и «Поиск со-

циальной поддержки». При этом педагогические работники с выгоранием сравнительно реже используют продуктивные копинги, чем медицинские работники со сходным синдромом;

– у педагогических работников с выраженным выгоранием ниже уровень осознанности, чем у педагогов без выгорания. У них меньше выражены такие стороны осознанности, как Безоценочность и Осознанность действий, равно как и осознанность в целом;

– факторами, препятствующими развитию выгорания, у педагогических работников оказываются стратегия «Планирование решения проблем», высокий уровень осознанности и наличие семейных отношений; факторами, способствующими развитию выгорания, оказываются излишнее принятие ответственности, избегание проблем и высокий уровень депрессивных проявлений.

Заявленный вклад авторов

Кузьмин М. Ю.: идея статьи, разработка теоретических и методологических основ материалов статьи, сбор данных и обработка результатов исследования (50 %).

Киселева А. А.: сбор данных и обработка результатов исследования, подготовка текста, заключение и выводы (50 %).

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Список источников

1. Егорова С. Ю. Роль личности педагога и культура его общения в образовательном процессе // Обучение и воспитание: методики и практика. 2012. № 1. С. 333–337. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnosti-pedagoga-i-kultura-ego-obscheniya-v-obrazovatelnom-protssesse> (дата обращения: 22.05.2023).

2. Гусева Ю. Е., Николаева К. М. Личность педагога и психологический климат в коллективе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2020. № 1(42). С. 58–70.

3. QD85 Burnout // ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [Electronic resource] URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fenti%2f129180281> (mode of access: 23.02.2023).

4. Кашапов М. М., Иванова Ю. О. Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2017. № 2 (40). С. 89–94.

5. Косаренко Ю.А., Чернобровкина С.В. Копинг-стратегии как фактор профессионального выгорания педагогов школы и дошкольных учреждений // Молодёжь третьего тысячелетия Сборник научных статей. (Омск, 10–28 апреля 2017 г.). Омск : Изд-во ОмГУ, 2017. С. 1561–1566.

6. Кондратьева О. Г. Структура синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 304–306.

7. Первитская А.М. Анализ связей показателей эмоционального выгорания и копинг-стратегий у педагогов с разным стажем работы // Новый университет. Серия: Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. 2013. №1 (22). С. 24–27.

8. Киселева А. А., Кузьмин М. Ю., Козлов В. В. Особенности совладающего поведения педагогов различного стажа и специальности. Интеграция образования. 2020.

Т. 24. № 4. С. 641–655. DOI: 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655

9. Luken M, Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2016. Vol. 70. Is. 2. 7002250020p1-7002250020p10. doi: 10.5014/ajot.2016.016956

10. Herman K. C., Reinke W. M., Eddy C. L. Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory // *Journal School Psychology*. 2020. Vol. 78. Pp. 69–74. DOI: 10.1016/j.jsp.2020.01.001

11. Anama-Green C. Intrapersonal mindfulness is associated with reduced risk of burnout among Central Appalachian educators // *Explore*. 2022. Vol. 18. Is. 1. Pp. 64–69. DOI: 10.1016/j.explore.2020.10.003

12. Тулегенова А. Г. Эмоциональное выгорание как один из рисков педагогической карьеры // *Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология*. 2013. Т. 26–65. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-odin-iz-riskov-pedagogicheskoy-kariery> (дата обращения: 22.05.2023).

13. Kuzmin M. Yu., Kiseleva A. A., Mironova E. I. Teacher coping strategies as factor of child's success in educational process [Electronic resource] // *SHS Web of Conferences*. 2021. Vol. 117. 03004. *Psychology of Giftedness and Creativity 2020*. URL: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2021/28/shsconf_pgc2021_03004.pdf (mode of access: 23.02.2023). DOI: 10.1051/shsconf/202111703004

14. Мерзлякова Д. Р. Опыт проведения программы профилактики и коррекции психического выгорания у учителей начальных классов // *Начальная школа плюс До и После*. 2013. № 3. С. 81–86.

15. Водопьянова Н. Е., Густелева А. Н., Минин Д. С., Ихия А. Опыт психологического консультирования, ориентированного на коррекцию и профилактику профессионального выгорания учителей арабских школ Израиля // *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*. 2018. № 2. С. 56–69.

16. Киселева А. А., Козлов В. В. Групповое психологическое консультирование как способ развития продуктивных копинг-стратегий у педагогов // *Учитель создает нацию : сб. мат-лов III междунар. науч.-практ. конф. (Грозный, 20 ноября 2018 г.)*. Махачкала : Алеф. 2018. С. 486–494.

17. Латина А. А. Производственная гимнастика как способ коррекции профессионального выгорания учителей в условиях общеобразовательных школ // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 9. С. 71–75.

18. Суров Д. Е., Скрипачева Е. Н., Бенелли Л. Н. Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов коррекционных образовательных учреждений на базе телесно-ориентированной терапии // *Вестник Московского информационно-технологического университета - Московского архитектурно-строительного института*. 2022. № 2. С. 94–100. DOI 10.52470/2224669X_2022_2_94

19. Губина С. Т., Мерзлякова Д. Р. Профилактика и коррекция психического выгорания учителей начальных классов с помощью музыкальных средств // *Начальная школа плюс До и После*. 2012. № 3. С. 52–55.

20. Скользков А. В. Применение программ развития «осознанности» в российских вузах // *Вестник Белгородского института развития образования*. 2021. Т. 8. № 3(21). С. 17–27.

21. Bishop S. R., Lau M., Shapiro Sh., Carlson L., Anderson N. D., Carmody J., Segal Z. V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2004. Vol. 11. № 3. Pp. 230–241. DOI:10.1093/clipsy/bph077

22. Baer R. A., Smith G. T., Lykins E., Button D., Krietemeyer J., Sauer S., Walsh E.,

Duggan D., Williams J. M. G. Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples // *Assessment*. 2008. № 15 (3). Pp. 329–342. DOI: 10.1177/1073191107313003

23. Carlson L. E., Brown K. W. Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. // *Journal of psychosomatic research*. 2005. № 58 (1). Pp. 29–33. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2004.04.366

24. Кузьмин М. Ю., Сутурин Л. В. Развитие стратегий совладающего поведения: основные подходы // *Acta biomedica scientifica*. 2020. № 5(6). С. 188–193. DOI: 10.29413/ABS.2020-5.6.22

25. Gómez-Gascón T, Martín-Fernández J, Gálvez-Herrer M, Tapias-Merino E, Beaumud-Lagos M, Mingote-Adán JC; Grupo EDESPROAP-Madrid. Effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals // *BMC Family Practice*. 2013. Vol. 14 (1). P. 173. DOI: 10.1186/1471-2296-14-173

26. Lebares C. C., Hershberger A. O., Guvva E. V., Desai A., Mitchell J., Shen W., Reilly L. M., Delucchi K. L., O'Sullivan P. S., Ascher N. L., Harris H. W. Feasibility of Formal Mindfulness-Based Stress-Resilience Training Among Surgery Interns: A Randomized Clinical Trial // *JAMA Surgery*. 2018. Vol.153. Is. 10 : e182734. DOI: 10.1001/jamasurg.2018.2734

27. Ветошкина В. С. Практики осознанности для профилактики синдрома эмоционального выгорания у тьюторов // Профильное образование и специализированное обучение: современные подходы, модели и практики : Всероссийская научно-методическая конференция. Новосибирск, 12–13 декабря 2020 года. Новосибирск : Новосибирский национальный исследовательский государственный университет, 2020. С. 25–28.

28. Попова Н. С. Осознанность как основа организации образовательного процесса в вузе в период пандемии // *Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков*. 2021. № 17. С. 111–116.

29. Попова Т. А., Мазанова А. Е. Осмысленность жизни и ответственность личности волонтеров // *Вестник Московского государственного областного университета*. Серия: Психологические науки. 2021. № 4. С. 21–39. DOI: 10.18384/2310-7235-2021-4-21-39

30. Лозинская Е. И., Лутова Н. Б., Вид В. Д. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВИ). Методические рекомендации. СПб. : НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2007. 19 с.

31. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями // *Учебное пособие*. СПб. : Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева. 2009. 38 с.

32. Абабков В.А, Барышникова Ковилка, Воронцова-Венгер О.В, Горбунов И.А, Капранова С.В, Пологаева Е.А, Стулков К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // *Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика*. 2016. № 2. С. 6–15. DOI: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202>

33. Hoffmann C., McFarland B. H., J., Kinzie D., Bresler L., Rakhlin D., Wolf S., Kovas A. E. Psychometric properties of a Russian version of the SF-12 Health Survey in a refugee population // *Comprehensive Psychiatry*. 2005. № 46(5), Pp. 390–397. DOI:10.1016/j.comppsy.2004.12.002

34. Голубев А. М, Дорошева Е. А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности // *Сибирский психологический журнал*. 2018. № 69. С. 46–68. DOI: 10.17223/17267080/69/3

35. Lanners M. S. Are Teachers More Affected by Burnout than Physicians, Nurses and Other Professionals? A Systematic Review of the Literature / Lightner N. J., Kalra J. *Advances in Human Factors and Ergonomics in Healthcare and Medical Devices*. Advances in

Intelligent Systems and Computing Vol. 957. Proceedings of the AHFE 2019 International Conference on Human Factors and Ergonomics in Healthcare and Medical Devices, July 24–28, 2019. Pp. 147–155. Washington D.C., USA. DOI:10.1007/978-3-030-20451-8_14

36. Matiz A., Fabbro F., Paschetto A., Cantone D., Paolone, A. R., Crescentini C. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (2020). № 17(18), Pp. 6450. doi:10.3390/ijerph17186450

37. Griffith J., Steptoe A., Copley M. An Investigation of Coping Strategies Associated with Job Stress in Teachers // *British Journal of Educational Psychology*. 1999. № 69(4). Pp. 517–531. DOI: <https://doi.org/10.1348/000709999157879>

38. Yayli D. Coping Strategies of Pre-Service Teachers of Turkish with Tensions in Achieving Agency // *Eurasian Journal of Educational Research*. 2017. № 68. Pp. 187–202. DOI: <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68.10>

39. Martínez JP, Méndez I, Ruiz-Esteban C, Fernández-Sogorb A, García-Fernández JM. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11:591. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00591

40. Schnaider-Levi L., Ganz A. B., Zafrani K., Goldman Z., Mitnik I., Rolnik B., Lev-Ari Sh. The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Teacher Burnout: A Controlled Trial // *Brain Sciences*. 2020. № 10(7). Pp. 468. doi:10.3390/brainsci10070468

41. Sun J., Wang X., Wang Y., Du X., Zhang Ch. The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers // *Journal of Community Psychology*. 2019. Vol. 47. Is. 7. Pp. 1799–1809. doi: 10.1002/jcop.22229

42. Dave DJ, McClure LA, Rojas SR, De Lavalette O, Lee DJ. Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators // *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2020. Vol. 26. Is. 7. Pp. 645–651. DOI: 10.1089/acm.2019.0451

43. Kuzmin M. Yu., Tyumentseva D. P., Rashidova M. A., Sholokhov L. F., Marianian A. Yu. Subjective Assessment of Stress and its Relationship with Neuroendocrine Mechanisms of its Development in Obstetricians-Gynecologists against the Background of Professional Burnout // *International Journal of Biomedicine*. 2021. № 11. Is. 4. Pp. 551–557. DOI: 10.21103/Article11(4)_OA25

References

1. Egorova S. Yu. Rol lichnosti pedagoga i kultura ego obshheniya v obrazovatelnom protsesse [The role of the personality of the teacher and the culture of their communication in the educational process]. *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika* [Education and upbringing: methods and practices], 2012, no. 1, pp. 333-337. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnosti-pedagoga-i-kultura-ego-obscheniya-v-obrazovatelnom-protsesse> (Accessed 22 May 2023). (in Russian).
2. Guseva Yu. E., Nikolaeva K.M. Lichnost pedagoga i psikhologicheskiy klimat v kollektive [The personality of the teacher and the psychological climate in the team]. *Nauchnoe obespechenie sistemy povysheniya kvalifikatsii kadrov* [Scientific support for the system of professional development], 2020, no. 1(42), pp. 58-70. (in Russian)
3. QD85 Burnout. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. Available at: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentify%2f129180281>. (Accessed 23 February 2023) (in English).
4. Kashapov M.M., Ivanova Yu.O. Vzaimosvyaz psikhologicheskogo blagopoluchiya i koping-povedeniya v protsesse professionalizatsii pedagogov [Interrelation of psychological well-being and coping behavior in the process of professionalization of teachers]. *Vestnik Yaroslavskego gosudarstvennogo universiteta im. P.G. Demidova. Seriya Gumanitarnye nauki* [Vestnik of Yaroslavl State University named after P.G. Demidov. Series Humanities.], 2017, no. 2 (40), pp. 89–94. (in Russian).
5. Kosarenko Yu.A., Chernobrovkina S.V. Koping-strategii kak faktor professionalnogo vygoraniya pedagogov shkoly i doskolnykh uchrezhdenii [Coping strategies as a factor of professional burnout of teachers of school and preschool institutions]. *Molodezh tretyego tysyacheletiya. Sbornik nauchnykh statei* [Youth of the Third Millennium. Collection of Articles], Omsk, OmGU Publ., 2017, pp. 1561–1566. (in Russian).
6. Kondratieva O.G. Struktura sindroma emotsionalnogo vygoraniya u pedagogov v zavisimosti ot stazha professionalnoy deyatelnosti [Structure of emotional burnout syndrome in teachers depending on the length of professional activity]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Research azimuth: pedagogy and psychology], 2017, V.6, no. 3 (20), pp. 304–306. (in Russian).
7. Pervitskaya A.M. Analiz svyazey pokazateley emotsionalnogo vygoraniya i koping-strategii u pedagogov s raznym stazhem raboty [The analysis of relations between the indicators of emotional burnout and coping strategies in teachers with different work experience]. *Novyi universitet. Seriya: Aktualnye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk* [New University. Series: Actual Problems of Humanities and Social Sciences], 2013, no.1 (22), pp. 24–27.
8. Kiseleva A.A., Kuzmin M.Yu., Kozlov V.V. Osobennosti sovladayushchego povedeniya pedagogov razlichnogo stazha i spetsialnosti [Features of coping strategies among teachers with various teaching experience and specialty]. *Integratsiya obrazovaniya* [Integration of Education], 2020; V. 24, no. 4, pp. 641–655. DOI 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655 (in Russian).
9. Luken M, Sammons A. Systematic review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2016, V. 70, I. 2. 7002250020p1-7002250020p10. doi: 10.5014/ajot.2016.016956 (in English).
10. Herman K. C., Reinke W. M., Eddy C. L. Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal School Psychology*. 2020, V. 78, pp. 69–74. DOI: 10.1016/j.jsp.2020.01.001 (in English).
11. Anama-Green C. Intrapersonal mindfulness is associated with reduced risk of burnout among Central Appalachian educators. *Explore*. New York, 2022; no. 18 (1), pp. 64–69. DOI: 10.1016/j.explore.2020.10.003 (in English).
12. Tulegenova A. G. Emotsionalnoe vygoranie kak odin iz riskov pedagogicheskoy kari-

ery [Emotional burnout as one of the risks of a pedagogical career]. *Uchenye zapiski Krymskogo federalnogo universiteta imeni V. I. Vernadskogo. Sociologiya. Pedagogika. Psikhologiya* [Scientific Notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology], 2013, V. 26-65, no. 2. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-kak-odin-iz-riskov-pedagogicheskoy-> (Accessed 22 May 2023) (in Russian).

13. Kuzmin M. Yu., Kiseleva A. A., Mironova E. I. Teacher coping strategies as factor of child's success in educational process. *SHS Web of Conferences: Psychology of Giftedness and Creativity 2020*. 2021, V. 117. Available at: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2021/28/shsconf_pg2021_03004.pdf (mode of access: 23.02.2023). DOI: 10.1051/shsconf/202111703004 (in English).

14. Merzlyakova D. R. Opyt provedeniya programmy profilaktiki i korrektsii psikhicheskogo vygoraniya u uchiteley nachalnykh klassov [Experience of the program of prevention and correction of mental burnout in teachers of primary classes]. *Nachalnaya shkola plyus Do i Posle* [Primary School Plus Before and After], 2013, no.3, pp. 81–86.

15. Vodopyanova N. E., Gusteleva A. N., Minin D. S., Ikhia A. Opyt psikhologicheskogo konsultirovaniya, orientirovannogo na korrektsiyu i profilaktiku professionalnogo vygoraniya uchiteley arabskikh shkol Izrailya [Experience of psychological counseling focused on correction and prevention of professional burnout of teachers of Arab schools in Israel]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Tver State University Bulletin. Series: Pedagogy and Psychology], 2018, no.2, pp.56–69. (in Russian).

16. Kiseleva A. A., Kozlov V.V. Gruppovoe psikhologicheskoe konsultirovanie kak sposob razvitiya produktivnykh koping-strategii u pedagogov [Group psychological counseling as a way to develop productive coping strategies in teachers]. *Uchitel sozdaet natsiyu: Sbornik materialov III mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [the teacher creates a nation: Proceedings of the III international scientific and practical conference], Makhachkala, Alef Publ., 2018, pp. 486–494. (in Russian).

17. Latina A. A. Proizvodstvennaya gimnastika kak sposob korrektsii professionalnogo vygoraniya uchiteley v usloviyakh obshcheobrazovatelnykh shkol [Occupational gymnastics as a way to correct professional burnout of teachers in general education schools]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports], 2009, no.9, pp. 71–75. (in Russian).

18. Surov D.E., Skripacheva E.N., Benelli L.N. Programma profilaktiki sindroma emotsionalnogo vygoraniya u pedagogov korrektsionnykh obrazovatelnykh uchrezhdenii na baze telesno-orientirovannoy terapii [A program for the prevention of emotional burnout syndrome among teachers of correctional educational institutions based on body-oriented therapy]. *Vestnik Moskovskogo informatsionno-tekhnologicheskogo universiteta Moskovskogo arkhitekturno-stroitel'nogo instituta* [Bulletin of the Moscow Information Technology University - Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering], 2022, no. 2, pp. 94–100. DOI 10.52470/2224669X_2022_2_94 (in Russian).

19. Gubina S. T., Merzlyakova D. R. Profilaktika i korrektsiya psikhicheskogo vygoraniya uchiteley nachalnykh klassov s pomoshchyu muzykalnykh sredstv [Prevention and correction of mental burnout of teachers of primary classes with the help of musical means]. *Nachalnaya shkola plyus Do i Posle* [Primary School Plus Before and After], 2012, no. 3, pp. 52–55. (in Russian).

20. Skolkov A. V. Primenenie programm razvitiya "osoznannosti" v rossiiskikh vuzakh [Using mindfulness-based programs in Russian universities]. *Vestnik Belgorodskogo instituta razvitiya obrazovaniya* [Bulletin of the Belgorod Institute for Educational Development], 2021, V. 8, no. 3(21), pp. 17–27.

21. Bishop S. R., Lau M., Shapiro Sh., Carlson L., Anderson N. D., Car-Mody J., Zindel V. S., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operation-

al definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2006, V. 11, no.3, pp. 230–241. DOI:10.1093/clipsy/bph077 (in English).

22. Baer RA, Smith G.T., Lykins E., Button D., Krietemeyer J., Sauer S., Duggan D., Williams J.M.G., Walsh E. Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*. 2008, no. 15 (3), pp. 329–342. DOI: 10.1177/1073191107313003 (in English).

23. Carlson L.E., Brown K.W. Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*. 2005, no.58 (1), pp.29–33. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2004.04.366

24. Kuzmin M.Yu., Suturina L.V. Razvitie strategii sovladayushchego povedeniya: osnovnye podkhody [Development of coping strategies: basic approaches]. *Acta biomedica scientifica*. 2020, no. 5(6), pp. 188–193. DOI: 10.29413/ABS.2020-5.6.22 (in English).

25. Gómez-Gascón T., Martín-Fernández J., Gálvez-Herrer M., Tapias-Merino E., Beaud-Lagos M., Mingote-Adán J.C. Grupo EDESPROAP-Madrid. Effectiveness of an intervention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals. *BMC Family Practice*. 2013, V.14 (1), p. 173. DOI: 10.1186/1471-2296-14-173 (in English).

26. Lebares C. C., Hershberger A. O., Guvva E. V., Desai A., Mitchell J., Shen W., Reilly L. M., Delucchi K. L., O’Sullivan P. S., Ascher N. L., Harris H. W. Feasibility of Formal Mindfulness-Based Stress-Resilience Training Among Surgery Interns: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Surgery*. 2018, V.153, I. 10 : e182734.. DOI: 10.1001/jamasurg.2018.2734 (in English).

27. Vetoshkina V. S. Awareness practices for prevention of emotional burnout syndrome in tutors. *Profilnoe obrazovanie i spetsializirovannoe obuchenie: sovremennye podkhody, modeli i praktiki: Vserossiiskaya nauchno-metodicheskaya konferentsiya* [Vocational Education and Specialized Training: Modern Approaches, Models and Practices: All-Russian Scientific and Methodological Conference]. Novosibirsk, Novosibirsk National Research State University Publ., 2020, pp. 25–28. (in Russian).

28. Popova, N. S. Osoznannost kak osnova organizatsii obrazovatel'nogo protsessa v vuze v period pandemii [Mindfulness as a basis for educational process in the university during the pandemic]. *Problemy romano-germanskoj filologii, pedagogiki i metodiki prepodavaniya inostrannykh yazykov* [Problems of Romance-Germanic Philology, Pedagogy and Foreign Language Teaching Methodology]. 2021, no. 17, pp. 111–116. (in Russian).

29. Popova T. A., Mazanova A.E. Osmyslennost zhizni i otvetstvennost lichnosti volonterov [meaningfulness of life and volunteers’ personal responsibility]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2021, no. 4., pp. 21–39. DOI 10.18384/2310-7235-2021-4-21-39 (in Russian).

30. Lozinskaya E.I., Lutova N.B., Vid V.D. Sistemnyi indeks sindroma peregoraniya (na osnove testa MBI). [Systemic index of burnout syndrome (based on the MBI test)]. *Metodicheskie rekomendatsii* [Methodical recommendations]. St. Petersburg, NIPNI im. V. M. Bekhtereva Publ., 2007. 19 p.

31. Vasserman L.I., Iovlev B.V., Isaeva E.R., Trifonova E.A., Shchelkova O.Yu. *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami* [Technique for psychological diagnostics of coping with stressful and problematic situations for the person]. St. Petersburg, izd-vo Psikhonevrologicheskii institut im. V.M. Bekhtereva Publ., 2009. 38 p.

32. Ababkov V.A., Baryshnikova Kovilka, Vorontsova-Venger O.V., Gorbunov I.A., Kapranova S.V., Pologaeva E.A., Stuklov K.A. Validizatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika «Shkala vosprinimaemogo stressa-10» [Validation of the Russian version of the questionnaire “Scale of perceived stress-10”]. *Vestnik SPbGU, Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika* [Vestnik of SPU. Series 16: Psychology. Pedagogy], 2016, no. 2, pp. 6–15. DOI:

<https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202> (in Russian).

33. Hoffmann C., McFarland B.H., J., Kinzie D., Bresler L., Rakhlin D., Wolf S., Kovas A.E. Psychometric properties of a Russian version of the SF-12 Health Survey in a refugee population. *Comprehensive Psychiatry*. 2005, no. 46(5), pp. 390–397. DOI:10.1016/j.comppsych.2004.12.002 (in English).

34. Golubev A.M., Dorosheva E.A. Osobennosti primeneniya russkoyazychnoy versii pyatifaktornogo oprosnika osoznannosti [Psychometricall characteristics and applied features of a Russian version of five-facet mindfulness questionnaire]. *Sibersky psikhologichesky zhurnal* [Siberian Psychological Journak], 2018, no. 69, pp. 46–68. DOI: 10.17223/17267080/69/3 (in Russian).

35. Lanners M. S. Are Teachers More Affected by Burnout than Physicians, Nurses and Other Professionals? A Systematic Review of the Literature. Edited by Lightner N. J., Kalra J. *Advances in Human Factors and Ergonomics in Healthcare and Medical Devices. Advances in Intelligent Systems and Computing V. 957. Proceedings of the AHFE 2019 International Conference on Human Factors and Ergonomics in Healthcare and Medical Devices*, Washington D.C., 2019, pp. 147–155. DOI:10.1007/978-3-030-20451-8_14 (in English).

36. Matiz A., Fabbro F., Paschetto A., Cantone D., Paolone, A. R., Crescentini C. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, no. 17(18). 6450 p. DOI:10.3390/ijerph17186450 (in English).

37. Griffith J., Steptoe A., Cropley M. An Investigation of Coping Strategies Associated with Job Stress in Teachers. *British Journal of Educational Psychology*. 1999, no. 69(4), pp. 517–531. DOI: <https://doi.org/10.1348/000709999157879> (in English).

38. Yayli D. Coping Strategies of Pre-Service Teachers of Turkish with Tensions in Achieving Agency. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2017, no. 68, pp. 187–202. DOI: <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68.10> (in English).

39. Martínez J.P., Méndez I., Ruiz-Esteban C., Fernández-Sogorb A., García-Fernández J.M. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*. 2020, V. 11:591. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00591 (in English).

40. Schnaider-Levi L., Ganz A.B., Zafrani K., Goldman Z., Mitnik I., Rolnik B., Lev-Ari Sh. The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Teacher Burnout: A Controlled Trial. *Brain Sciences*. 2020, no.10(7), pp. 468. DOI:10.3390/brainsci10070468 (in English).

41. Sun J., Wang X., Wang Y., Du X., Zhang Ch. The mediating effect of perceived social support on the relationship between mindfulness and burnout in special education teachers. *Journal of Community Psychology*. 2019, V. 47, I.7, pp. 1799–1809. DOI: 10.1002/jcop.22229 (in English).

42. Dave D.J., McClure L.A., Rojas S.R., De Lavalette O., Lee D.J. Impact of Mindfulness Training on the Well-Being of Educators. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2020, V.26, I.7, pp. 645–651. DOI: 10.1089/acm.2019.0451 (in English).

43. Kuzmin M.Yu., Tyumentseva D.P., Rashidova M.A., Sholokhov L.F., Marianian A.Yu. Subjective Assessment of Stress and its Relationship with Neuroendocrine Mechanisms of its Development in Obstetricians-Gynecologists against the Background of Professional Burnout. *International Journal of Biomedicine*. 2021, no.11, I.4, pp. 551–557. DOI: 10.21103/Article11(4)_OA25 (in English).

Анастасия Андреевна Киселева

Anastasia A. Kiseleva

преподаватель кафедры начального и дошкольного образования

Lecturer, Department of Primary and Pre-school Education

Институт развития образования Иркутской области

Institute for the Development of Education of Irkutsk Region

664007, Россия, г. Иркутск, ул. Красноказачья, 10А

10A Krasnokazachya St, Irkutsk, Russia, 664007

тел.: +7 (3952) 500904

Tel.: +7 (3952) 500904

Кузьмин Михаил Юрьевич

Mikhail Yu. Kuzmin

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии

Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor of the Department of General Psychology

Иркутский государственный университет

Irkutsk State University

664003, Россия, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1

1 Karl Marx St, Irkutsk, Russia, 664003

тел.: +7 (3952) 243244

Tel.: +7 (3952) 243244

доцент кафедры начального и дошкольного образования

Associate Professor of the Department of Primary and Preschool Education

Институт развития образования Иркутской области

Institute for the Development of Education of Irkutsk Region

664007, Россия, г. Иркутск, ул. Красноказачья, 10А

10A Krasnokazachya St, Irkutsk, Russia, 664007

тел.: +7 (3952) 500904

Tel.: +7 (3952) 500904

Статья поступила в редакцию 02.02.2023, одобрена после рецензирования 22.06.2023, принята к публикации 23.06.2023.