

Оценка эффективности использования мобильного приложения для снижения уровня профессионального выгорания педагогических работников

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 апробации мобильной версии программы снижения уровня профессионального выгорания на основе осознанности «ОсНОВА» для педагогических работников.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 60 педагогических работников с разным стажем педагогической деятельности и разных специальностей. 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 результатов применялся t-критерий Стьюдента.

Результаты. Подтверждено, что средний балл обучающихся по дисциплине, преподаваемой педагогическим работником, демонстрирующим высокий уровень выгорания, значимо ниже, чем средний балл обучающихся по предмету, который ведёт педагог с низким уровнем выгорания. При реализации программы снижения уровня профессионального выгорания у педагогических работников, представленной в мобильном формате, установлено его значимое снижение у тех испытуемых, у которых изначально показатель профессионального выгорания был высоким. Этот процесс сопровождается ростом осознанности (прежде всего таких её компонентов, как «безоценочность», «наблюдение» и «осознанность действий»), преобладанием продуктивных копинг-стратегий. У педагогических работников с относительно низким уровнем выгорания произошло улучшение ряда показателей, отражающих уровень выгорания, а также повышение качества жизни. Достигнутый эффект сохранялся по крайней мере один месяц после окончания активного пользования мобильным приложением «ОсНОВА».

Заключение. Мобильное приложение с онлайн-версией программы «ОсНОВА» может использоваться для профилактики профессионального выгорания педагогических работников. Планируется дополнительная работа по его совершенствованию.

Ключевые слова: выгорание, качество жизни, осознанность, мобильное приложение, педагогические работники

Для цитирования: Киселева А. А., Кузьмин М. Ю. Оценка эффективности использования мобильного приложения для снижения уровня профессионального выгорания педагогических работников // Педагогический ИМИДЖ. 2024. Т. 18, № 2. С. 259–279. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-2-259-279>

Evaluating the Effectiveness of Using Mobile Application for Reducing Professional Burnout among Teachers

Original article

Anastasia A. Kiseleva¹, Mikhail Yu. Kuzmin²

¹Institute for the Development of Education of the Irkutsk Region, Irkutsk
¹nk160493@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-1131-2654>

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

Abstract

Introduction. The article discusses the problem of testing a mobile version of the mindfulness-based program “OsNOVA” for reducing professional burnout among teaching staff.

Materials and methods. 60 educators with various backgrounds and specializations participated in this study. The following instruments were used: the MBI, the Ways of Coping Questionnaire, the BDI, the PSS-10 Perceived Stress Scale, the SF-12 questionnaire, the FFMQ, and the MAAS Mindfulness Questionnaires. The Student’s t-test was employed in the processing.

Results. It has been confirmed that the average score of students in the discipline taught by a teacher with high level of burnout is significantly lower than the average score of students in the subject taught by a teacher with low level of burnout. It has been established that when implementing a program to reduce the level of professional burnout among teaching staff, presented in a mobile format, there is a significant reduction in burnout in those subjects whose burnout was initially high. This is accompanied by an increase in awareness (primarily such components as Non-Evaluation, Observation and Awareness of Actions), productive coping strategies. Teaching staff with a relatively low level of burnout experienced an improvement in a number of indicators reflecting the level of the latter, as well as an increase in the quality of life. The effect achieved from the program persisted for at least one month after the end of active use of the OsNOVA mobile application.

Conclusion. The mobile application with the online version of the OsNOVA program can be used to prevent professional burnout among teaching staff. Additional work is planned to improve it.

Keywords: burnout, quality of life, mindfulness, mobile application, teaching staff

For citation: Kiseleva A.A., Kuzmin M.Yu. Evaluating the Effectiveness of Using Mobile Application for Reducing Professional Burnout among Teachers. Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE. 2024; 18 (2): pp. 259-279 (In Rus.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-2-259-279>

Введение

Психоэмоциональное состояние сотрудников образовательных учреждений является важным фактором, обуславливающим эффективность их трудовой деятельности и, как следствие, оказываемого ими педагогического воздействия [1; 2]. Различные психоэмоциональные нарушения, которым часто подвергаются педагогические работники, выступают фактором негативного влияния. Так, синдрому профессионального выгорания подвержены до 74 % сотрудников в некоторых коллективах [3]. В этой связи рассматриваются различные корреляты, препятствующие развитию выгорания, – как социально-демографические или связанные со спецификой труда [3; 4], так и психологические (например, ресурсность мышления [5; 6], копинг-стратегии [7–9], осознанность [10]). Дополнительные исследования показывают, что эти группы коррелятов часто связаны друг с другом [6].

Существуют и различные способы борьбы с профессиональным выгоранием, включающие в себя использование консультирования, развитие совладающего поведения, физические упражнения и др. [11–14]. Однако открытым остаётся вопрос внедрения программ профилактики выгорания в практику работы образовательных учреждений. Хотя, как мы отметили выше, «мишени» воздействия на выгорание выявлены и способы коррекции определены, тем не менее высокий уровень загруженности современного педагогического работника является серьёзным фактором, приводящим в итоге к выгоранию и, как следствие, снижению качества педагогического воздействия [15]. В этой связи представляется важным рассмотреть возможность использования программ снижения выгорания, интегрированных в мобильные приложения. Разработка и внедрение такого рода приложений может рассматриваться как часть цифровой трансформации образовательной среды [16].

Программы профилактики выгорания работников с помощью мобильных приложений используются в медицине [17; 18]. Зачастую они предполагают повышение уровня осознанности как основной способ профилактики выгорания [19; 20]. Убедительные доказательства эффективности практики осознанности для педагогов приводились в [21], эффективными для педагогов оказываются и краткосрочные интервенции [22]. Однако нам не известно про разработку мобильных приложений для педагогических работников с целью профилактики профессионального выгорания.

Таким образом, целями нашей работы стали:

- оценить эффект снижения педагогического воздействия испытывающих выгорание педагогических работников;
- проанализировать эффективность программы снижения профессионального выгорания работников образовательных организаций, представленной в мобильном формате.

Материалы и методы

Исследование велось с октября 2023 г. по январь 2024 г. среди работников образовательных организаций, в разное время являвшихся слушателями курсов Института развития образования (половозрастные особенности представлены в табл. 1). На занятиях по профилактике профессионального выгорания, которые проводились в 2021 г., им было предложено пройти анкетирование, батарею методик, а также оставить свои контактные данные, если они заинтересованы принять участие в адаптации программы профилактики профессионального выгорания педагогических работников. После подготовки соответствующей программы им была предоставлена ссылка для онлайн-использования пилотной версии мобильного приложения, сформированного в конструкторе приложений Adalo. Из 88 участников, которым была предоставлена ссылка, приложением воспользовались 60 человек (68,18 %). В процессе использова-

ния приложения им также было предложено заполнить входную анкету, опросники – перед началом работы в программе, сразу после неё и спустя месяц.

В рамках анкетирования составлялся социальный портрет оптанта, уточнялся средний балл, которые демонстрировали обучающиеся по тому предмету, который вёл работник образовательной организации (если таковой предмет имелся). Профессиональное выгорание изучалось по методике Maslach Burnout Inventory (MBI) [23]. Для уточнения факторов, препятствующих развитию выгорания, работникам образовательных организаций предлагалось заполнить методику Ways of Coping Questionnaire [24], Опросник депрессии Бека (BDI), Шкалу воспринимаемого стресса PSS-10 [25], а также опросник качества жизни SF-12 [26]. Осознанность изучалась при помощи методик FFMQ и MAAS [27]. Все названные методики были адаптированы для русскоязычной аудитории. Их подробное описание приводится в нашем предыдущем исследовании [10].

В рамках научной темы 0416-2020-009 «Профилактика, раннее выявление, коррекция и реабилитация социально обусловленных неврологических и психосоматических расстройств» и её этапа «Раннее обнаружение и коррекция психосоматических расстройств на фоне профессионального выгорания медицинских работников с их последующей реабилитацией» проводилась разработка программы профилактики данного синдрома [28; 29]. В результате были составлены онлайн- и очная версии программы снижения профессионального выгорания «ОсНОВА («Ос» – осознанность, «Н» – наслаждение, «О» – оптимизм, «В» – видение, «А» – активность), рассчитанная на семь недель работы, каждая из которых посвящена развитию определённого навыка – осознанности, умения концентрироваться на позитиве (наслаждение), развитию оптимизма, целеполагания (видение), собственной активности, а также интеграции полученных навыков.

Очная версия программы была апробирована и защищена в 2023 г. на факультете психологии ФГБОУ ВО «ИГУ» в рамках магистерской квалификационной работы «Коррекция профессионального выгорания медицинских работников в процессе группового психологического консультирования» Д. П. Тюменцевой (руководитель – канд. психол. наук М. Ю. Кузьмин). Онлайн-версия проходит апробацию в настоящий момент. По сравнению с очной из неё исключены упражнения, предполагающие непосредственное взаимодействие участников с психологом либо между собой, однако общая структура была сохранена. Каждое занятие состояло из следующих этапов: приветствие, постановка задач сессии (5 минут), информационный блок (10–20 минут), цикл упражнений для практического знакомства с материалами информационного блока (20–40 минут в зависимости от выбора участника), подведение итогов и домашнего задания (10 минут). Таким образом, среднее время сессии – 40–75 минут в зависимости от пожеланий участников.

Домашнее задание включало в себя рекомендации по выполнению упражнений, с которыми участник ознакомился на сессии, дополнительные материалы и упражнения. В рамках обратной связи участник мог обратиться к разработчикам программы за дополнительными материалами и рекомендациями.

В версии для педагогических работников на основании исследования [10] был усилен блок, направленный на развитие продуктивных копинг-стратегий, а также таких компонентов осознанности, как безоценочность и осознанность действий. Это привело к включению дополнительных упражнений, в то же время информационная составляющая, как и домашние задания и форма обратной связи, остались без изменений. В итоге без учёта входной диагностики и завершающего этапа, предполагающего расширенную обратную связь, программа включала в себя пять модулей, рассчитанных на пять недель работы педагогических работников, переживающих профессиональное выгорание.

Для статистической обработки мы использовали парный t-критерий Стьюдента, реализованный в программе IBM SPSS 23.0.

Результаты исследования

В исследовании участвовали в основном женщины среднего возраста со стажем работы 11–20 лет, находящиеся в браке (см. табл. 1).

Таблица 1

Социодемографические особенности выборки педагогических работников

Показатели		Количество педагогических работников (доля, %)		
		Всего (n = 60)	Выгорание (n = 26)	Нет выгорания (n = 34)
Средний возраст (M±SD)		41,74 (7,21)	42,81 (6,67)	41,2 (7,41)
Пол	Мужчина	6 (10)	2 (7,69)	4 (11,76)
	Женщина	54 (90)	24 (92,31)	30 (88,23)
	Не указано	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Стаж работы	Меньше 1 года	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	1–5 лет	12 (20)	6 (23,07)	6 (17,64)
	6–10 лет	8 (13,33)	4 (15,38)	4 (11,76)
	11–20 лет	30 (50)	10 (38,46)	20 (58,82)
	21–30 лет	10 (16,66)	6 (23,07)	4 (11,76)
Семейный статус	Холост/не замужем	14 (23,33)	4 (15,38)	10 (29,41)
	Замужем/женат	40 (66,66)	20 (76,92)	20 (58,82)
	В разводе	6 (10)	2 (7,70)	4 (11,76)
Религиозность	Предпочитаю не отвечать	12 (20)	4 (15,38)	8 (23,52)
	Не религиозен	15 (25)	4 (15,38)	11 (32,35)
	Религиозен	33 (55)	18 (69,23)	15 (44,11)
Средний балл (M±SD)		4,13 (0,42)	4,02 (0,52)	4,31 (0,31)

Прежде всего мы рассмотрели динамику показателей выгорания и других психологических коррелятов работников образовательных организаций за период с начала наблюдения (2021 г.) к началу адаптации программы (табл. 2). Нас интересовали в первую очередь уровень выгорания, используемые копинг-стратегии, уровень осознанности. Кроме того, мы решили посмотреть, как изменился средний балл успеваемости обучающихся по дисциплине, преподаваемой каждым из участников эксперимента. По нашему предположению, высказанному ранее [10], эффективность педагогического воздействия работников образовательных организаций, профессиональное выгорание которых на высоком уровне, снижается.

Таблица 2

Динамика показателей психологических особенностей педагогических работников, испытывающих профессиональное выгорание и не подверженных ему (констатирующий этап)

Шкалы		Этап отбора, 2021 г.		Констатирующий этап, 2023 г.		t
		М	SD	М	SD	
Эмоциональное истощение	Выгорание (n=26)	34,31	7,15	33,25	3,72	1,327
	Нет выгорания (n=34)	17,62	5,63	23,71	3,47	6,491**
	t	11,359**		9,138**		
Деперсонализация	Выгорание (n=26)	16,81	4,27	15,50	2,21	1,411
	Нет выгорания (n=34)	7,06	4,52	9,29	3,25	3,542**
	t	9,287**		7,335**		
Редукция профессионализма	Выгорание (n=26)	29,28	7,51	31,50	6,93	2,198*
	Нет выгорания (n=34)	35,37	6,70	39,86	4,02	2,812**
	t	-3,549**		8,240**		
Конфронтация	Выгорание (n=26)	8,51	2,46	8,88	2,06	0,817
	Нет выгорания (n=34)	7,14	3,03	8,43	2,97	1,399
	t	2,137*		0,683		
Дистанцирование	Выгорание (n=26)	9,91	1,77	11,00	3,17	1,839
	Нет выгорания (n=34)	9,11	3,45	8,00	2,49	1,522
	t	1,051		4,030**		
Самоконтроль	Выгорание (n=26)	11,91	4,34	13,25	3,86	2,184*
	Нет выгорания (n=34)	12,27	3,42	13,00	2,67	0,871
	t	-0,448		0,288		
Поиск социальной поддержки	Выгорание (n=26)	11,01	3,37	12,25	3,32	1,911
	Нет выгорания (n=34)	9,50	3,49	13,14	3,94	2,428**
	t	1,627*		-0,952		
Принятие ответственности	Выгорание (n=26)	6,67	2,58	7,63	3,17	0,964
	Нет выгорания (n=34)	6,21	2,32	7,71	2,29	0,941
	t	0,843		-0,123		
Бегство-избегание	Выгорание (n=26)	12,18	4,42	15,50	3,21	4,125**
	Нет выгорания (n=34)	8,81	3,17	11,57	4,68	3,677**
	t	3,767**		3,831**		
Планирование решения проблем	Выгорание (n=26)	10,01	4,38	14,13	2,51	3,351**
	Нет выгорания (n=34)	12,22	3,32	12,29	3,95	0,722
	t	-2,250*		2,179*		
Положительная переоценка	Выгорание (n=26)	12,43	4,47	14,75	2,95	2,335*
	Нет выгорания (n=34)	12,72	3,45	12,29	3,99	0,511
	t	-0,314		2,742**		

SF-12	Выгорание (n=26)	71,81 %	12,92 %	68,58 %	7,00 %	-4,385**
	Нет выгорания (n=34)	79,58 %	11,32 %	77,38 %	7,59 %	0,411
	t	-3,237**		-4,672**		
BDI	Выгорание (n=26)	12,12	7,470	10,00	8,42	2,110*
	Нет выгорания (n=34)	5,54	4,523	5,43	4,98	0,011
	t	3,720**		2,511**		
Описание	Выгорание (n=26)	29,33	4,389	31,25	4,15	2,195*
	Нет выгорания (n=34)	29,32	4,410	32,14	5,40	1,995*
	t	0,191		-0,723		
Безоценочность	Выгорание (n=26)	23,71	6,471	24,63	5,20	1,009
	Нет выгорания (n=34)	26,73	5,222	29,57	5,44	3,109**
	t	-2,223*		3,674**		
Нереагирование	Выгорание (n=26)	21,10	5,207	20,25	2,91	-0,931
	Нет выгорания (n=34)	21,04	3,717	20,57	6,37	-0,885
	t	-0,058		-0,257		
Осознанность действий	Выгорание (n=26)	23,81	5,569	23,13	6,84	-0,661
	Нет выгорания (n=34)	29,21	6,177	28,86	5,48	-1,141
	t	-3,325*		-3,546**		
Наблюдение	Выгорание (n=26)	21,65	6,516	23,00	3,17	1,772
	Нет выгорания (n=34)	21,43	3,528	25,43	3,92	3,142**
	t	-0,026		0,624		
MAAS	Выгорание (n=26)	61,96	7,833	54,25	7,51	-4,137**
	Нет выгорания (n=34)	69,32	8,522	66,14	6,50	-2,235*
	t	-4,021**		-5,964**		
Перенапряжение	Выгорание (n=26)	20,72	5,841	18,50	4,74	1,995*
	Нет выгорания (n=34)	14,31	4,712	14,00	2,04	0,348
	t	5,225**		4,659**		
Противодействие стрессу	Выгорание (n=26)	11,13	2,619	10,25	1,95	1,242
	Нет выгорания (n=34)	9,54	3,412	7,29	1,41	2,166*
	t	2,120*		6,657**		
Воспринимаемый стресс	Выгорание (n=26)	31,98	7,342	30,75	5,79	1,871
	Нет выгорания (n=34)	23,91	6,621	21,29	3,02	2,291*
	t	4,940**		6,131**		

* – уровень значимости $p < 0,05$.

** – уровень значимости $p < 0,01$.

Как видно по данным табл. 2, у работников образовательных организаций с высоким уровнем выгорания на отборочном этапе не выражена динамика показателей шкал методики Маслач. Только по шкале «Редукция профессионализма» отмечена тенденция к улучшению показателей ($t = 2,198$, $p = 0,05$). Наоборот, для показателей выгорания педагогических работников с низким уровнем выгорания на отборочном этапе

характерен постепенный рост. При этом различия показателей испытуемых с высоким и низким уровнем выгорания сохраняются как на этапе отбора, так и на констатирующем этапе – непосредственно перед использованием программы.

Что касается копингов, то наиболее характерная динамика показателей педагогических работников, переживающих выгорание, наблюдается по шкале «Самоконтроль» ($t = 2,184, p = 0,05$), «Бегство-избегание» ($t = 4,125, p = 0,01$), «Планирование решения проблем» ($t = 3,351, p = 0,01$) и «Положительная переоценка» ($t = 2,335, p = 0,05$). Таким образом, происходит рост как непродуктивных, так и продуктивных копингов. Это, по-видимому, препятствует дальнейшему выгоранию, однако и не снижает его.

У педагогических работников с изначально низким уровнем выгорания отмечается рост выраженности стратегий «Поиск социальной поддержки» ($t = 2,428, p = 0,01$), «Бегство-избегание» ($t = 3,677, p = 0,01$). Таким образом, отсутствие опоры на продуктивные копинги ведёт, вероятно, к росту выраженности выгорания.

Качество жизни работников образовательных организаций с высоким уровнем выгорания к началу констатирующего этапа снизилось ($t = 4,385, p = 0,01$), но и уровень депрессивных проявлений также скорректировался ($t = 2,110, p = 0,05$). У педагогических работников, не проявляющих признаков выгорания, никакой динамики обнаружено не было.

Наоборот, по уровню переживаемого стресса показатели педагогических работников, как находящихся в состоянии профессионального выгорания, так и не подверженных ему, в целом скорректировались. Вероятно, это связано с тем, что шкала PSS измеряет, насколько стрессовым люди считают предыдущий месяц их жизни. В случае с работниками образовательных организаций, демонстрирующих высокий уровень выгорания, возможно, просто произошла адаптация.

При рассмотрении уровня осознанности следует констатировать, что никакой положительной динамики в показателях (за исключением показателя «Описание») работников образовательных организаций с высоким уровнем выгорания не произошло: по шкале MAAS результаты ухудшились ($t = 4,137, p = 0,01$), по другим не изменились. Показатели осознанности педагогических работников, не испытывающих выгорания, в целом повышались.

Наконец мы выявили, что, согласно представленным педагогическими работниками данным, средний балл обучающихся по дисциплине, которую преподавал педагог, обнаруживший высокий уровень выгорания, успеваемость учащихся несколько снизилась – с 4,02 (0,52) до 3,87 (0,61). Средний балл обучающихся по предмету педагогических работников с низким уровнем выгорания, наоборот, вырос – с 4,31 (0,31) до 4,38 (0,34). Хотя и в том, и в другом случае значимых различий в динамике не установлено, её усиление заметно при сравнении показателей педагогов с высоким и низким уровнем выгорания ($t = 3,228, p = 0,01$).

В целом мы можем констатировать, что за два года, прошедших с этапа отбора, положительной динамики в выраженности выгорания у педагогических работников с высоким его изначальным уровнем, не наблюдалось; наоборот, педагогические работники, профессиональное выгорание которых было на низком уровне, продемонстрировали негативную динамику. И хотя при этом средний балл обучающихся по предмету не изменился существенно, мы можем утверждать, что уровень профессионального выгорания однозначно с ним ассоциирован.

На втором этапе мы проанализировали динамику показателей педагогических работников, переживающих выгорание и не испытывающих его, по результатам реализации программы коррекции уровня выгорания в мобильном формате и спустя один месяц после её завершения.

Оказалось, что сразу после завершения программы снизился уровень деперсонализации ($t = 2,3, p = 0,05$) и повысился показатель редукции профессионализма ($t = 4,215,$

$p = 0,01$). Показатель эмоционального истощения значимо не поменялся сразу после завершения программы, однако снизился по результатам контрольного замера спустя один месяц ($t = 2,530, p = 0,01$).

Педагогические работники, у которых изначально выгорание было на низком уровне, значимой положительной динамики по результатам прохождения программы не продемонстрировали.

По результатам реализации программы у работников образовательных организаций, имеющих высокий уровень выгорания, снизилась выраженность таких непродуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий, как «Дистанцирование» ($t = 5,74, p = 0,01$), «Самоконтроль» ($t = 2,518, p = 0,01$); повысилась выраженность стратегии «Положительная переоценка» ($t = 2,841, p = 0,01$). Педагогические работники, не испытывающие выраженного выгорания, показали разнонаправленную динамику – как рост относительно продуктивной стратегии «Самоконтроль» ($t = 4,584, p = 0,01$), так и рост продуктивных «Принятие ответственности» ($t = 2,129, p = 0,05$) и «Положительная переоценка» ($t = 5,721, p = 0,01$). Характерно, что положительный эффект сохранился и спустя месяц после завершения программы (табл. 3).

Таблица 3

Динамика показателей психологических особенностей педагогических работников, испытывающих выгорание и не подверженных ему, в ходе реализации программы

Шкалы		Констатирующий этап	Контрольный этап	t	Результаты спустя 1 месяц	t
		M (SD)	M (SD)		M (SD)	
Эмоциональное истощение	Выгорание (n=26)	33,25 (3,72)	33,88 (7,69)	-0,544	31,18 (7,99)	2,530**
	Нет выгорания (n=34)	23,71 (3,47)	25,00 (5,22)	-0,317	25,9 (5,47)	0,824
	В целом (n=60)	29,27 (5,74)	29,73 (8,18)	-0,716	28,84 (6,73)	-0,568
Деперсонализация	Выгорание (n=26)	15,50 (2,21)	13,63 (3,52)	2,300*	14,03 (3,87)	0,620
	Нет выгорания (n=34)	9,29 (3,25)	10,14 (5,40)	0,698	11,54 (5,55)	1,531
	В целом (n=60)	13,07 (3,88)	12,11 (4,75)	-1,603	12,78 (4,71)	0,409
Редукция профессионализма	Выгорание (n=26)	31,50 (6,93)	37,38 (7,06)	4,215*	41,68 (7,16)	4,112**
	Нет выгорания (n=34)	39,86 (4,02)	41,14 (3,46)	1,791	41,34 (3,66)	0,205
	В целом (n=60)	36,67 (5,86)	39,27 (5,78)	3,42**	41,51 (5,41)	2,309*
Конфронтация	Выгорание (n=26)	8,88 (2,06)	8,25 (2,14)	-0,743	8,65 (2,34)	0,410
	Нет выгорания (n=34)	8,43 (2,97)	8,86 (2,40)	0,465	9,36 (2,7)	-1,222
	В целом (n=60)	8,67 (2,58)	8,53 (2,33)	-0,081	9,00 (2,52)	0,463

Дистанцирование	Выгорание (n=26)	11,00 (3,17)	9,38 (3,05)	-5,740**	9,88 (3,25)	0,990
	Нет выгорания (n=34)	8,00 (2,49)	8,14 (1,92)	0,275	8,34 (2,07)	0,211
	В целом (n=60)	9,60 (3,31)	8,80 (2,70)	-2,779**	9,11 (2,66)	0,639
Самоконтроль	Выгорание (n=26)	13,25 (3,86)	11,75 (4,21)	-2,518*	12,15 (4,31)	0,466
	Нет выгорания (n=34)	13,00 (2,67)	15,43 (2,54)	4,584**	15,73 (2,74)	0,418
	В целом (n=60)	13,13 (3,42)	13,47 (4,07)	0,704	13,94 (3,52)	0,417
Поиск социальной поддержки	Выгорание (n=26)	12,25 (3,32)	12,13 (3,82)	-0,366	12,83 (4,07)	0,353
	Нет выгорания (n=34)	13,14 (3,94)	13,29 (4,03)	0,411	13,89 (4,28)	0,396
	В целом (n=60)	12,67 (3,72)	12,67 (4,03)	-0,008	13,36 (4,17)	1,458
Принятие ответственности	Выгорание (n=26)	7,63 (3,17)	7,50 (3,59)	0,052	8,1 (3,89)	0,869
	Нет выгорания (n=34)	7,71 (2,29)	8,53 (2,23)	2,129*	8,83 (2,38)	1,393
	В целом (n=60)	7,67 (2,85)	7,93 (3,13)	0,746	8,46 (3,13)	1,245
Бегство-избегание	Выгорание (n=26)	15,50 (3,21)	15,13 (3,68)	-0,325	15,53 (3,78)	0,499
	Нет выгорания (n=34)	11,57 (4,68)	12,00 (4,35)	1,081	12,7 (4,7)	0,794
	В целом (n=60)	13,67 (4,51)	13,67 (4,39)	0,012	14,11 (4,24)	0,365
Планирование решения проблем	Выгорание (n=26)	14,13 (2,51)	13,83 (2,24)	1,701	13,53 (2,39)	0,595
	Нет выгорания (n=34)	12,29 (3,95)	13,00 (2,37)	1,252	13,2 (2,57)	0,436
	В целом (n=60)	13,27 (3,45)	13,15 (2,34)	-0,787	13,36 (2,48)	0,422
Положительная переоценка	Выгорание (n=26)	14,75 (2,95)	13,63 (3,17)	2,841**	13,83 (3,52)	0,544
	Нет выгорания (n=34)	12,29 (3,99)	14,29 (3,47)	5,721**	14,99 (3,77)	0,533
	В целом (n=60)	13,60 (3,76)	13,93 (3,39)	1,039	14,41 (3,64)	0,748
SF-12	Выгорание (n=26)	68,58 % (7,00 %)	68,68 % (9,94 %)	0,087	68,88% (10,21%)	0,098
	Нет выгорания (n=34)	77,38 % (7,59 %)	82,94 % (4,90 %)	2,642**	83,24 % (5,2 %)	0,364
	В целом (n=60)	72,69 % (8,69 %)	75,33 % (10,98 %)	3,985**	76,06 % (7,72 %)	1,408
BDI	Выгорание (n=26)	10,00 (8,42)	12,63 (7,93)	4,410**	9,93 (8,13)	4,246**
	Нет выгорания (n=34)	5,43 (4,98)	3,00 (2,61)	-2,633**	3,7 (2,96)	0,347
	В целом (n=60)	7,87 (7,54)	8,13 (7,93)	1,595	6,31 (5,54)	2,718**

Описание	Выгорание (n=26)	31,25 (4,15)	28,25 (5,70)	-4,425**	28,75 (5,85)	0,362
	Нет выгорания (n=34)	32,14 (5,40)	32,86 (4,70)	0,461	33,36 (5,11)	0,979
	В целом (n=60)	31,67 (4,88)	30,40 (5,85)	-1,231	31,05 (5,42)	0,562
Безоценочность	Выгорание (n=26)	24,63 (5,20)	34,00 (6,32)	8,985**	34,3 (6,62)	0,467
	Нет выгорания (n=34)	29,57 (5,44)	33,14 (7,71)	2,115*	33,84 (8,06)	-0,255
	В целом (n=60)	26,87 (6,01)	33,60 (7,14)	5,768**	34,07 (7,34)	0,344
Нереагирование	Выгорание (n=26)	20,25 (2,91)	19,38 (3,63)	-1,445	19,88 (3,88)	0,644
	Нет выгорания (n=34)	20,57 (6,37)	22,57 (5,30)	2,867**	23,27 (5,55)	1,717
	В целом (n=60)	20,40 (4,93)	20,87 (4,85)	0,426	21,57 (4,71)	-0,946
Осознанность действий	Выгорание (n=26)	23,13 (6,84)	25,50 (3,70)	2,303*	25,1 (3,95)	-0,688
	Нет выгорания (n=34)	28,86 (5,48)	29,71 (4,10)	1,030	30,01 (4,41)	0,311
	В целом (n=60)	25,80 (7,01)	26,40 (5,10)	1,202	27,05 (4,17)	1,156
Наблюдение	Выгорание (n=26)	23,00 (3,17)	26,88 (4,67)	4,445**	27,18 (4,97)	0,967
	Нет выгорания (n=34)	25,43 (3,92)	26,43 (6,86)	1,061	26,63 (6,96)	0,350
	В целом (n=60)	24,73 (3,61)	26,67 (5,90)	2,523**	26,90 (5,96)	0,117
MAAS	Выгорание (n=26)	54,25 (7,51)	54,88 (9,88)	0,700	55,18 (10,03)	0,654
	Нет выгорания (n=34)	66,14 (6,50)	65,29 (9,64)	1,208	65,59 (9,89)	0,314
	В целом (n=60)	59,33 (9,12)	59,73 (11,30)	0,799	60,38 (9,96)	1,133
Перенапряже- ние	Выгорание (n=26)	18,50 (4,74)	20,00 (6,24)	2,564**	20,7 (6,59)	0,763
	Нет выгорания (n=34)	14,00 (2,04)	13,05 (4,63)	1,143	14,36 (4,98)	1,786
	В целом (n=60)	17,67 (4,45)	16,40 (6,75)	1,458	18,03 (5,78)	1,703
Противодей- ствие стрессу	Выгорание (n=26)	10,25 (1,95)	11,75 (2,26)	2,832**	12,35 (2,46)	1,201
	Нет выгорания (n=34)	7,29 (1,41)	8,29 (2,16)	1,643	8,89 (2,46)	0,421
	В целом (n=60)	8,87 (2,33)	10,33 (2,88)	3,281**	10,62 (2,46)	0,271
Воспринимае- мый стресс	Выгорание (n=26)	30,75 (5,79)	32,75 (8,19)	3,892**	33,45 (8,49)	1,228
	Нет выгорания (n=34)	21,29 (3,02)	22,14 (6,40)	0,769	22,44 (6,71)	0,317
	В целом (n=60)	26,53 (6,15)	26,73 (9,32)	0,313	27,94 (7,59)	0,918

* – уровень значимости $p < 0,05$.

** – уровень значимости $p < 0,01$.

Качество жизни значимо не изменилось у педагогических работников, переживающих выгорание высокого уровня, а вот у тех, у кого оно было слабо выражено, оно повысилось.

Парадоксально, но показатели депрессивных проявлений у работников образовательных организаций, которые остро испытывали выгорание, сразу после завершения программы повысились, равно как и показатели по Шкале воспринимаемого стресса. Мы связываем это с тем, что пересмотр имеющихся стратегий и трансформация в целом всегда сопровождаются повышением уровня стресса. Впрочем, спустя один месяц после завершения программы показатели депрессии снизились ($t = 4,246, p = 0,01$). Такая динамика не была характерна для педагогов, не испытывающих выгорание.

Что касается осознанности, то у работников образовательных организаций с высоким уровнем выгорания повысились показатели, как мы и предполагали, таких сторон осознанности, как безоценочность и осознанность действий. Также положительная динамика коснулась показателя «наблюдение». Спустя месяц эти показатели оставались стабильными.

Положительная динамика коснулась таких показателей педагогических работников, демонстрирующих низкий уровень выгорания, как «безоценочность» и «нерагирование».

Отдельно отметим, что выявленный нами в качестве «мишени» в рамках прошлого исследования [10] копинг «Планирование решения проблем» не показал существенной динамики ни в одной из исследуемых групп работников образовательных организаций.

Обсуждение

Резюмируя вышесказанное, отметим следующее.

Во-первых, мы не обнаружили значимой негативной динамики среднего балла по дисциплинам, преподаваемым педагогическими работниками, профессиональное выгорание которых характеризуется высокими значениями. Однако сравнение этого показателя с тем, который демонстрируют педагогические работники, не испытывающие выгорания, подтвердило, что отсутствие выгорания является важным фактором педагогической эффективности. Средний балл обучающихся по дисциплине, преподаваемой педагогом, испытывающим выгорание, значимо ниже, чем по дисциплине, которую ведёт педагог, не подвергшийся выгоранию.

Во-вторых, при реализации программы снижения уровня профессионального выгорания у работников образовательных организаций, представленной в мобильном формате, мы обнаружили значимое снижение его уровня у тех испытуемых, у которых выгорание изначально было высоким. Это сопровождалось ростом осознанности (прежде всего таких её компонентов, как «безоценочность», «наблюдение» и «осознанность действий»), продуктивных копинг-стратегий. У педагогических работников, характеризующихся относительно низким уровнем выгорания, произошло улучшение ряда показателей, отражающих уровень последнего, а также повышение качества жизни. Достигнутый от программы эффект сохранялся по крайней мере один месяц после окончания активного пользования мобильным приложением «ОсНОВА».

Сопоставление полученных нами результатов с результатами других авторов позволяет обнаружить следующее.

По данным [21], для снижения уровня выгорания педагогических работников более эффективны программы, адаптированные из стандартизированного курса MBSR продолжительностью 8–10 недель [30]. Однако результаты [31] также показали эффективность сокращенных программ для педагогических работников, например продолжительностью в пять недель, а результаты [22] – программ, рассчитанных на четыре сеанса.

У нас нет данных о внедрении онлайн-консультаций с целью снижения профес-

сионального выгорания педагогических работников с акцентом на развитие осознанности при помощи как мобильных приложений, так и иных платформ. Однако в целом такая форма широко используется для медицинских работников. М. Dowling и D. Rickwood, проведя метаанализ исследований, посвящённых эффективности психотерапии в очном и дистанционном форматах, пришли к выводу, что эффективность онлайн-психотерапии очень приближена к показателям эффективности консультирования в офлайн-формате [32]. По данным [33], обнаружена достоверно большая эффективность в снижении стресса онлайн-вмешательства (интернет-система управления стрессом (iSMI)); эффект сохранялся в течение 12 месяцев наблюдения. По данным [34], структурированная программа группового коучинга для врачей, направленная на снижение уровня выгорания, позволила снизить показатели эмоционального истощения и «синдрома самозванца», а также повысить показатели самосострадания.

Ограничения данного исследования

Главной целью работы являлся анализ эффективности программы снижения уровня профессионального выгорания педагогических работников, представленной в мобильном формате. То, что в результате снижения уровня выгорания повысится эффективность педагогического воздействия, рассматривалось как важное, но не основное следствие проводимого исследования. С учётом того, что используемый нами показатель эффективности их деятельности как педагогических работников – средний балл, получаемый учащимися, – может быть отслежен лишь спустя какое-то время, мы не можем однозначно утверждать, что внедрение программы позволило немедленно повысить педагогическую эффективность.

Также отметим, что к настоящему моменту мы можем отследить эффект от внедрения программы лишь спустя один месяц, хотя предлагается отслеживать его вплоть до 12 месяцев [33]. Мы планируем ещё два среза для отслеживания эффективности программы – спустя 6 месяцев и спустя один год.

В настоящем исследовании мы не проводили разделения выборки по опыту работы и по специальности, хотя в других наших исследованиях было показано, что существуют значимые различия как минимум в выборе копинг-стратегий [9]. Это планируется сделать позже при расширении выборки исследования.

Также в ходе исследования были собраны отзывы педагогических работников о мобильном приложении «ОсНОВА»: о его содержании, об эргономике, особенностях использования и т. д. Кроме того, составлена статистика пользования мобильным приложением. Полученные отзывы и статистика будут качественно и количественно проанализированы и представлены в отдельной статье; в настоящем исследовании эти данные не отражаются.

Заключение

Таким образом, были получены следующие результаты:

– подтверждено, что средний балл обучающихся по дисциплине, преподаваемой педагогом, испытывающим выгорание, значимо ниже, чем по дисциплине, которую ведёт педагог, не подвергшийся выгоранию;

– обнаружено, что при использовании мобильного приложения с адаптированной для онлайн-версии программой снижения уровня профессионального выгорания «ОсНОВА» происходит его снижение у педагогических работников, у которых уровень был достаточно высоким. Это сопровождалось ростом осознанности (прежде всего таких её компонентов, как «безоценочность», «наблюдение» и «осознанность действий»), преобладанием продуктивных копинг-стратегий. У педагогических работников с относительно низким уровнем выгорания произошло улучшение ряда показателей, отражающих его уровень, а также повышение качества жизни. Достигнутый от

программы эффект сохранялся по крайней мере один месяц после окончания активного пользования мобильным приложением «ОсНОВА».

Заявленный вклад авторов

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

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

Authors' Contribution

Kiseleva A.A. – 50 % (data collection and processing of research results, text preparation, conclusion and conclusions).

Kuzmin M. Yu. – 50 % (idea of the article, development of theoretical and methodological foundations of the article materials, data collection and processing of research results).

*Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.
All authors have read and approved the final manuscript.*

Список источников

1. Егорова С. Ю. Роль личности педагога и культура его общения в образовательном процессе [Электронный ресурс] // Обучение и воспитание: методики и практика. 2012. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnosti-pedagoga-i-kultura-ego-obscheniya-v-obrazovatelnom-protseesse> (дата обращения: 23.02.2024).
2. Гусева Ю. Е., Николаева К. М. Личность педагога и психологический климат в коллективе [Электронный ресурс] // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2020. № 1 (42). С. 58–70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-pedagoga-i-psihologicheskij-klimat-v-kollektive> (дата обращения: 20.03.2024).
3. Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K., Lonka K., Alho K. The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents // Journal of Youth and Adolescence. 2017. Vol. 46(2). Pp. 343–357. DOI: 10.1007/s10964-016-0494-2
4. Кондратьева О. Г. Структура синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3 (20). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-v-zavisimosti-ot-stazha-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 22.04.2024).
5. Кашапов М. М., Сурина Н. В. Особенности ресурсности мышления профессионалов социологического типа [Электронный ресурс] // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2023. Т. 12. № 1 (45). С. 40–48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-resursnosti-myshleniya-professionalov-sotsionomicheskogo-tipa> (дата обращения: 12.03.2024).
6. Кашапов М. М., Сурина Н. В. Психология ресурсности мышления педагогических работников // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 3. С. 84–92. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-resursnosti-myshleniya-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 14.02.2024).
7. Косаренко, Ю. А. Копинг-стратегии как фактор профессионального выгорания педагогов школы и дошкольных учреждений // Молодёжь третьего тысячелетия : сб.

науч. статей (Омск, 10–28 апреля 2017 года). Омск : Омский гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского, 2017. 1561-1566. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=zthwsd> (дата обращения: 12.03.2024).

8. 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.

9. Киселева А. А., Кузьмин М. Ю., Козлов В. В. Особенности совладающего поведения педагогов различного стажа и специальности // Интеграция образования. 2020. Т. 24. № 4. 641–655. DOI 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655

10. Киселева А. А. Особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Т. 17. № 2(59). 238-260. DOI 10.32343/2409-5052-2023-17-2-238-260

11. 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.

12. 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.

13. 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. 2018. С. 486–494.

14. 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.

15. Строкова Т. А. Нужен ли современной школе учитель-исследователь? // Образование и наука. 2016. № 7(136). С. 11–25. DOI 10.17853/1994-5639-2016-7-11-25

16. Петров Е. Н., Беликов В. А., Романов П. Ю., Васева Н. С. Исследование отношения педагогов и обучающихся к цифровой трансформации образовательной среды // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2023. Т. 15, № 4. С. 69–81. DOI 10.14529/ped230406

17. Ditton E., Knott B., Hodyl N., Horton G., Oldmeadow C., Walker F. R., Nilsson M. Evaluation of an App-Delivered Psychological Flexibility Skill Training Intervention for Medical Student Burnout and Well-being: Randomized Controlled Trial // JMIR Mental Health. 2023. Vol. 10. Pp.: e42566. DOI: 10.2196/42566

18. Godia J., Pifarré M., Vilaplana J., Solsona F., Abella F., Calvo A., Mitjans A., Gonzalez-Olmedo M. P. A Free App for Diagnosing Burnout (BurnOut App): Development Study // JMIR Med Inform. 2022. Vol. 10(9). Pp. :e30094. DOI: 10.2196/30094

19. Gómez-Gascón T., Martín-Fernández J., Gálvez-Herrer M., Tapias-Merino E., Beaumud-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 Fam Pract. 2013. Vol. 14. P. 173. DOI: 10.1186/1471-2296-14-173

20. 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 Surg. 2018. Vol. 153(10). P. e182734. DOI: 10.1001/jamasurg.2018.2734

21. Luken M., Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout // Am J Occup Ther. 2016. Vol. 70(2). 7002250020p1–7002250020p10. DOI: 10.5014/ajot.2016.016956

22. Taylor S. G., Roberts A. M., Zarrett N. A Brief Mindfulness-Based Intervention (bMBI)

to Reduce Teacher Stress and Burnout // *Teach Teach Educ.* 2021. Vol. 100. P. 103284. DOI: 10.1016/j.tate.2021.103284

23. Лозинская Е. И. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВІ) : методические рекомендации. СПб. : СПб. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В. М. Бехтерева. 2007. 19 с.

24. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Исаева Е. Р., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., Новожилова М. Ю. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов. СПб. : НИПНИ им. Бехтерева. 2009. 38 с.

25. Абабков В. А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И. А., Капранова С. В., Пологаева Е. А., Стуклов К. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // *Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика.* 2016. № 2. С. 6–15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/validizatsiya-russkoazychnoy-versii-oprosnika-shkala-vostrpinimaemogo-stressa-10> (дата обращения: 23.04.2024). DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.202

26. Hoffmann C., McFarland B. H., Kinzie J. 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

27. 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

28. Кузьмин М. Ю., Сутурина Л. В. Развитие стратегий совладающего поведения: основные подходы // *Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal).* 2020. Vol. 5. № 6. Pp. 188–193. DOI 10.29413/ABS.2020-5-6.22

29. 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. Vol. 11. No. 4. 551-557. DOI 10.21103/Article11(4)_OA25

30. Gold E., Smith A., Hopper I., Herne D., Tansey G., Hulland C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers // *Journal of Child and Family Studies.* 2010. Vol. 19 (2). Pp. 184–189. DOI: 10.1007/s10826-009-9344-0

31. Anderson V., Levinson E., Barker W., Kiewra K. The Effects of Meditation on Teacher Perceived Occupational Stress, State and Trait Anxiety, and Burnout // *School Psychology Quarterly.* 1999. Vol. 14 (1). № 3. DOI: 10.1037/h0088995

32. Dowling M., Rickwood D. Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat // *Journal of Technology in Human Services.* 2013. Vol. 31(1). Pp. 1–21. DOI:10.1080/15228835.2012.728508

33. Heber E., Lehr D., Ebert D. D., Berking M., Riper H. Web-Based and Mobile Stress Management Intervention for Employees: A Randomized Controlled Trial // *J Med Internet Res.* 2016. Vol. 18(1). P. e21. DOI: 10.2196/jmir.5112

34. Fainstad T., Mann A., Suresh K., Shah P., Dieujuste N., Thurmon K., Jones C. D. Effect of a Novel Online Group-Coaching Program to Reduce Burnout in Female Resident Physicians: A Randomized Clinical Trial // *JAMA Netw Open.* 2022. Vol. 5(5). P. e2210752. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.10752

References

1. Egorova S.Yu. Rol lichnosti pedagoga i kultura ego obshcheniya v obrazovatelnom protsesse [The role of the teacher's personality and the culture of his communication in the educational process]. *Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika* [Training and education: methods and practice]. 2012, no.1. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-lichnosti-pedagoga-i-kultura-ego-obshcheniya-v-obrazovatelnom-protsesse>. (Accessed 23 February 2024). (In Russian)
2. Guseva Yu.E., Nikolaeva K.M. Lichnost pedagoga I psikhologicheskiy klimat v kollektive [Teacher's personality and psychological climate in the team]. *Nauchnoe obshchestvennoye razvitiye: podpora razvitiya kvalifikatsii kadrov* [Scientific support of the personnel development system]. 2020, no.1 (42), pp.59-70 Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-pedagoga-i-psikhologicheskiy-klimat-v-kollektive>. (Accessed 20 March 2024). (In Russian)
3. Salmela-Aro K., Upadyaya K., Hakkarainen K., Lonka K., Alho K. The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 2017, no.46(2), pp. 343-357. DOI: 10.1007/s10964-016-0494-2 (in English)
4. Kondratyeva O.G. Struktura sindroma emotsionalnogo vygoraniya u pedagogov v zavisimosti ot stazha professionalnoy deyatel'nosti [The structure of the emotional burnout syndrome among teachers, depending on the length of professional activity]. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology]. 2017, no.3 (20). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-v-zavisimosti-ot-stazha-professionalnoy-deyatelnosti>. (Accessed 22 April 2024). (In Russian)
5. Kashapov M.M., Surina N.V. Osobennosti resursnosti myshleniya professionalov sotsionomicheskogo tipa [Features of thinking resourcefulness of professionals of socioeconomic type]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya* [Saratov University. New series. Acmeology of Education. Psychology of Development]. 2023, no.1 (45), pp.40-48. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-resursnosti-myshleniya-professionalov-sotsionomicheskogo-tipa>. (Accessed 12 March 2024). (In Russian)
6. Kashapov M.M., Surina N.V. Psikhologiya resursnosti myshleniya pedagogicheskikh rabotnikov [Psychology of thinking resourcefulness of educators]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. 2022, no.3, pp. 84-92. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologiya-resursnosti-myshleniya-pedagogicheskikh-rabotnikov>. (Accessed 14 February 2024). (In Russian)
7. Kosarenko Yu.A. Koping-strategii kak faktor professionalnogo vygoraniya pedagogov shkoly i doskolnykh uchrezhdeniy [Coping strategies as a factor in professional burnout of school and preschool teachers]. *Molodezh tretyego tysyacheletiya: Sbornik nauchnykh statey (Omsk, 10–28 aprelya 2017 goda)* [Youth of the third millennium: Collection of scientific articles (Omsk, April 10–28, 2017)]. Omsk, Omsk State University named after. F.M. Dostoevsky, 2017, pp.1561-1566. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=zthwsd>. (Accessed 12 March 2024). (In Russian)
8. Pervitskaya A.M. Analiz svyazey pokazateley emotsionalnogo vygoraniya i koping-strategii u pedagogov s raznym stazhem raboty [Analysis of connections between indicators of emotional burnout and coping strategies among teachers with different work experience]. *Novyi universitet. Seriya: Aktualnye problemy gumanitarnykh i obshchestvennykh nauk* [New University. Series: Current problems of the humanities and social sciences]. 2013, no.1 (22), pp. 24-27. (In Russian)

9. Kiseleva A.A., Kuzmin M.Yu., Kozlov V.V. Osobennosti sovladayushchego povedeniya pedagogov razlichnogo stazha i spetsialnosti [Features of coping behavior of teachers of various experience and specialties]. *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)
10. Kiseleva A.A. Osobennosti professionalnogo vygoraniya pedagogicheskikh rabotnikov i rol osoznannosti v ego profilaktike [Features of professional burnout of teaching staff and the role of awareness in its prevention]. *Pedagogicheskii IMIDZH* [Pedagogical IMAGE]. 2023, V.17, no. 2(59), pp.238-260. DOI 10.32343/2409-5052-2023-17-2-238-260 (In Russian)
11. Merzlyakova, D.R. Opyt provedeniya programmy profilaktiki i korrektsii psikhicheskogo vygoraniya u uchiteley nachalnykh klassov [Experience in conducting a program for the prevention and correction of mental burnout among primary school teachers]. *Nachalnaya shkola plus Do i Posle* [Primary school plus Before and After]. 2013, no.3, pp.81-86. (In Russian)
12. Vodopyanova N.E., Gusteleva A.N., Minin D.S., Ikhiya A. Opyt psikhologicheskogo konsul'tirovaniya, orientirovannogo na korrektsiyu i profilaktiku professionalnogo vygoraniya uchiteley arabskikh shkol Izrailiya [Experience of psychological counseling focused on the correction and prevention of professional burnout among teachers of Arab schools in Israel]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology]. 2018, no. 2, pp. 56-69. (In Russian)
13. Kiseleva A.A., Kozlov V.V. Gruppovoe psikhologicheskoe konsultirovanie kak sposob razvitiya produktivnykh koping-strategiy u pedagogov [Group psychological counseling as a way to develop productive coping strategies among teachers]. *Uchitel sozdaet natsiyu. Sbornik materialov III mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. [Teacher creates a nation: Collection of proceedings of the III international scientific and practical conference]. Grozny, 2018, pp.486-494. (In Russian)
14. Latina A.A. Proizvodstvennaya gimnastika kak sposob korrektsii professionalnogo vygoraniya uchitelei v usloviyakh obshcheobrazovatelnykh shkol [Industrial gymnastics as a way to correct professional burnout of teachers in secondary 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)
15. Strokova T.A. Nuzhen li sovremennoy shkole uchitel-issledovatel? [Does a modern school need a teacher-researcher?]. *Obrazovanie i nauka* [Education and Science]. 2016, no. 7(136), pp.11-25. DOI 10.17853/1994-5639-2016-7-11-25 (In Russian)
16. Petrov E.N., Belikov V.A., Romanov P.Yu., Vaseva N.S. Issledovanie otnosheniya pedagogov i obuchayushchikhsya k tsifrovoy transformatsii obrazovatelnoy sredy [Study of the attitude of teachers and students to the digital transformation of the educational environment]. *Vestnik Yuzhno-Uralskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Education. Pedagogical sciences]. 2023, V. 15, no. 4, pp.69-81. DOI 10.14529/ped230406. (In Russian)
17. Ditton E, Knott B, Hodyl N, Horton G, Oldmeadow C, Walker FR, Nilsson M. Evaluation of an App-Delivered Psychological Flexibility Skill Training Intervention for Medical Student Burnout and Well-being: Randomized Controlled Trial // *JMIR Ment Health*. 2023. 10:e42566. DOI: 10.2196/42566
18. Godia J., Pifarré M., Vilaplana J., Solsona F., Abella F., Calvo A., Mitjans A., Gonzalez-Olmedo M.P. A Free App for Diagnosing Burnout (BurnOut App): Development Study. *JMIR Med Inform*. 2022, V.10(9). e30094. DOI: 10.2196/30094(in English)
19. Gómez-Gascón T., Martín-Fernández J., Gálvez-Herrer M., Tapias-Merino E., Beaumud-Lagos M., Mingote-Adán J.C. Grupo EDESPROAP-Madrid. Effectiveness of an inter-

vention for prevention and treatment of burnout in primary health care professionals. *BMC Fam Pract.* 2013, V.14, p.173. DOI: 10.1186/1471-2296-14-173 (in English)

20. 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 Surg.* 2018, V.153(10). e182734. DOI: 10.1001/jamasurg.2018.2734 (in English)

21. Luken M., Sammons A. Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *Am J Occup Ther.* 2016, V.70(2), 7002250020p1-7002250020p10. DOI: 10.5014/ajot.2016.016956 (in English)

22. Taylor S.G., Roberts A.M., Zarrett N. A. Brief Mindfulness-Based Intervention (bMBI) to Reduce Teacher Stress and Burnout. *Teaching and Teacher Educ.* 2021, V.100. 103284. DOI: 10.1016/j.tate.2021.103284 (in English)

23. Lozinskaya E.I. *Sistemnyi indeks sindroma peregoraniya (na osnove testa MBI): metodicheskie rekomendatsii* [Systemic index of burnout syndrome (based on the MBI test): methodological recommendations]. St. Petersburg, Sankt-Peterburgskii nauchno-issledovatel'skii psikhonevrologicheskii institut im. V.M. Bekhtereva, 2007. 19 p.

24. Vasserman L.I., Iovlev B.V., Isaeva E.R. *Metodika dlya psikhologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami: posobie dlya vrachey i meditsinskikh psikhologov* [Methodology for psychological diagnostics of ways of coping with stressful and personally problematic situations: a manual for doctors and medical psychologists] St. Petersburg, NIPNI im. Bekhtereva, 2009. 38 p.

25. Ababkov V.A., Baryshnikova K., 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 "Perceived Stress Scale-10"]. *Vestnik SPBGU. Seriya 16: Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg State University. Episode 16: Psychology. Pedagogy]. 2016, no.2, pp.6-15. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/validizatsiya-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-shkala-vosprinimaemogo-stressa-10>. (Accessed 23 April 2024). (In Russian)

26. Hoffmann C., McFarland B.H., Kinzie J.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, V. 46(5), pp. 390–397. DOI:10.1016/j.comppsy.2004.12.002 (in English)

27. Golubev A.M., Dorosheva E.A. Osobennosti primeneniya russkoyazychnoy versii pyatifaktornogo oprosnika osoznannosti [Peculiarities of using the Russian version of the five-factor mindfulness questionnaire]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Journal of Psychology]. 2018, no.69, pp.46–68. DOI: 10.17223/17267080/69/3 (In Russian)

28. Kuzmin M.Yu. Razvitie strategii sovladayushchego povedeniya: osnovnye podkhody [Development of strategies for coping behavior: basic approaches]. *Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal)*. 2020, V. 5, no.6, pp.188-193. DOI 10.29413/ABS.2020-5.6.22 (In Russian)

29. Kuzmin M.Yu., Tyumentseva D.P., Rashidova M.A. 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, V.11, no.4, pp.551-557. DOI 10.21103/Article11(4)_OA25 (in English)

30. Gold E., Smith A., Hopper I., Herne D., Tansey G., Hulland C. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies.* 2010, V.19, pp.184-189. DOI: 10.1007/s10826-009-9344-0(in English)

31. Anderson V., Levinson E., Barker W., Kiewra K. The Effects of Meditation on Teacher Perceived Occupational Stress, State and Trait Anxiety, and Burnout. *School Psychology Quarterly.* 1999, V.14(1), no.3. DOI: 10.1037/h0088995(in English)

32. Dowling M., Rickwood D. Online Counseling and Therapy for Mental Health Problems: A Systematic Review of Individual Synchronous Interventions Using Chat. *Journal of Technology in Human Services*. 2013, V.31(1), pp.1–21. DOI:10.1080/15228835.2012.728508 (in English)

33. Heber E., Lehr D., Ebert D.D., Berking M., Riper H. Web-Based and Mobile Stress Management Intervention for Employees: A Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 2016, V.18(1), pp. e21. DOI: 10.2196/jmir.5112 (in English)

34. Fainstad T., Mann A., Suresh K., Shah P., Dieujuste N., Thurmon K., Jones C.D. Effect of a Novel Online Group-Coaching Program to Reduce Burnout in Female Resident Physicians: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2022, V. 5(5), pp.e2210752. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.10752 (in English)

Анастасия Андреевна Киселева

*преподаватель кафедры начального
и дошкольного образования*

*Институт развития образования
Иркутской области*

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

тел.: +7 (3952) 500904

Anastasia A. Kiseleva

*Lecturer, Department of Primary
and Preschool Education*

*Institute for the Development of Education
of the Irkutsk Region*

*10A Krasnokazachya St, Irkutsk, Russia,
664007*

Tel: +7 (3952) 500904

Михаил Юрьевич Кузьмин

*кандидат психологических наук, доцент
кафедры общей психологии*

Иркутский государственный университет

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

тел.: +7 (3952) 243244

*доцент кафедры начального и дошкольного
образования*

*Институт развития образования
Иркутской области*

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

тел.: +7 (3952) 500904

Mikhail Yu. Kuzmin

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

Irkutsk State University

1 K. Marx St, Irkutsk, Russia, 664003

Tel: +7 (3952) 243244

*Associate Professor of the Department of
Primary and Preschool Education*

*Institute for the Development of Education of
the Irkutsk Region*

*10A Krasnokazachya St, Irkutsk, Russia,
664007*

Tel: +7 (3952) 500904

Статья поступила в редакцию 18.03.2024, одобрена после рецензирования 29.04.2024, принята к публикации 02.05.2024.

The article was submitted to the editorial office on 18.03.2024, approved after review on 29.04.2024, and accepted for publication on 02.05.2024.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest.