

Абдуллаева Шоира Хамидовна

доктор психологических наук,
заведующая кафедрой «Психология и педагогика»
Ташкентского государственного
университета востоковедения

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация: На основе результатов теоретического анализа научной литературы по проблеме эмоционального выгорания, в данной статье рассматриваются: понятие эмоционального выгорания, различные его определения; симптоматика «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов, учителей (психофизические, социально-психологические, поведенческие симптомы). Выделены основные причины и факторы, влияющие на возникновение и развитие данного синдрома у специалистов профессий типа «человек – человек», в т.ч. у педагогов образовательных учреждения и учителей средних школ. Рассмотрены вопросы психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания; этапы и уровни профилактической работы. Дано краткое описание программы социально-психологического тренинга по профилактике и коррекции эмоционального выгорания у школьных учителей (авторская разработка).

Ключевые слова: учителя, учащиеся, стрессовые факторы, эмоциональные нагрузки, эмоциональное выгорание, синдром, симптом, истощение, усталость, психопрофилактика, социально-психологический тренинг.

Annotatsiya: Emotsional so`nish muammosi bo`yicha ilmiy adabiyotning nazariy tahlili natijalari asosida mazkur maqolada quyidagilar ko`rib chiqiladi: «emotsional so`nish» tushunchasi, uning turli aniqlovchilari; pedagoglar, o`qituvchilarda "emotsional so`nish sindromi" simptomatikasi (psixofizik, ijtimoiy-psixologik, xo`jalik alomatlari). "Inson – inson" turidagi kasb-hunar mutaxassislarida, shu jumladan, ta`lim muassasalari pedagoglari va o`qituvchilarda ushbu sindromning yuzaga kelishi va rivojlanishiga ta`sir ko`rsatadigan asosiy sabab va omillar ajratildi. Emotsional so`nish sindromining psixologik profilaktikasi masalalari va profilaktika ishlarining bosqichlari va darajalari ko`rib chiqildi. Maktab o`qituvchilarida emotsional so`nishning oldini olish va tuzatish bo`yicha ijtimoiy-psixologik trening dasturining qisqacha ta`rifi ham berildi (mualliflik ishlanmasi).

Kalit so`zlar: o`qituvchilar, o`quvchilar, stress omillari, emotsional yuksalishlar, emotsional yonib ketish, sindrom, simptom, sarsallik, chaliqish, psixoprofilaktika, ijtimoiy-psixologik trening.

Abstract: Based on the results of a theoretical analysis of the scientific literature on the problem of emotional burnout, this article considers: the concept of emotional burnout, its various definitions; symptoms of "emotional burnout syndrome" in teachers, teachers (psychophysical, social and psychological, behavioral symptoms). The main causes and factors affecting the occurrence and development of this syndrome in specialists of professions of the "person - person" type, including teachers of educational institutions and teachers of secondary schools, are highlighted. The issues of psychological prevention of emotional burnout syndrome are considered; stages and levels of preventive work. A brief description of the program of socio-psychological training on the prevention and correction of emotional burnout in school teachers was given (author's development).

Key words: teachers, students, stress factors, emotional loads, emotional burnout, syndrome, symptom, exhaustion, fatigue, psychoprophylaxis, socio-psychological training.

В Республике Узбекистан труд учителя признается основой развития общества и государства, формирования и воспитания здорового, гармонично развитого поколения, сохранения и приумножения духовного и культурного потенциала народа. Государство заботится о защите чести и достоинства учителей, их социальном и материальном благополучии, профессиональном росте. Поэтому физическое и психическое здоровье учителей находится под постоянным медицинским контролем врачей, в т.ч. терапевтов, психоневрологов.

Как показываю беседы со школьными учителями, у многих имеются признаки наличия синдрома эмоционального выгорания, симптомы которого выражаются в эмоциональном и умственном истощении, переутомлении и хронической усталости, падения интереса к учащимся и работе, снижения удовлетворения от своей работы в школе. Данный синдром не является психическим заболеванием и относится к эмоциональному расстройству, которое отрицательно влияет на психологическое здоровье учителей и педагогов, работающих в образовательных организациях республики.

Исследования психологов и наши наблюдения показывают, что школьные учителя, выполняя свои функциональные обязанности по обучению и воспитанию детей, часто испытывают повышенные эмоциональные нагрузки, которые отрицательно влияют на их самочувствие, настроения, отношения к учащимся, интерес к работе, учащимся, а также к школьной жизни в целом.

Причинами таких нагрузок могут быть:

- эмоциональная напряженность, возникающая в процессе ведения учителем урока, объяснения учебного материала, общения с учащимися и прослушивания их устных ответов «у доски»;
- отрицательные эмоциональные реакции учителя в ответ на девиантные поступки учащихся, нарушающих учебную дисциплину и не подчиняющихся педагогическим требованиям учителя к их учебной деятельности и поведению;
- претензии родителей по поводу якобы предвзятого отрицательного отношения учителя к их детям или реального такого отношения;
- конфликтные ситуации и отношения, возникающие между учителем и учащимися, а также между учителем и руководством школы.

Данные причины являются стрессовыми факторами, которые вызывают негативные психические состояния у учителей, выражающиеся в субъективных ощущениях неудовлетворенности собой и работой; личностной тревожности, подавленности, утомления и хронической усталости, которые в совокупности, составляют симптомы - признаки «синдрома эмоционального выгорания» учителя, педагога.

В рамках данной статьи, для нас представляют теоретический и практический интерес вопросы терминологии, этиологии и профилактики эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных средних школ [1]. Рассмотрим их подробно.

Понятие «эмоциональное выгорание» было предложено в 1974 году американским психиатром, исследователем Хербертом Дж. Фрейденбергером [17] для описания симптомов, похожих на депрессию, эмоциональное истощение и усталость, которые наблюдались им у волонтеров, работавших от имени Церкви, с людьми, нуждающимися в социальной и медицинской помощи. Для обозначения этих состояний в совокупности, он ввел понятие «эмоциональное выгорание», которое «характеризует психологическое состояние здоровых людей, находящихся в активном общении с клиентами или пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании им профессиональной помощи» [13].

По другим сведениям, клиническая концепция «эмоционального выгорания» Х. Дж. Фрейденбергера, изначально была разработана в результате наблюдений за работой сотрудников бесплатных клиник и терапевтических сообществ. Он определил выгорание как «состояние умственного и физического истощения, вызванное профессиональной жизнью». Согласно Х. Дж. Фрейденбергера, «синдром эмоционального сгорания чаще всего развивается у людей, которые более склонны к сочувствию, сопереживанию,

идеалистическому взгляду на мир и такому же отношению к нему. Эмоциональное выгорание может выступать в качестве защитного механизма для частичного отторжения или полного непринятия эмоций, которые являются травмирующими при воздействии на психику человека» [4].

Идеи и исследования Х.Дж. Фрейденберга по проблеме «эмоционального выгорания» были продолжены американским социальным психологом Кристиной Маслач, которая «детализировала этот феномен как особое состояние, включающее чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане - утрату профессионального мастерства» [15].

Согласно К. Маслач, этот синдром включает в себя три основные составляющие, эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В социальной сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к людям, приходящим для получения образования. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Редукция профессиональных достижений - это возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней [7].

Исследованиями синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий, работающих с людьми, занимались зарубежные западные учёные К. Маслач, Е. Хартман, В. Шауфели, М. Лейтер и др. В российской психологии феномен синдрома эмоционального выгорания изучались психологами В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.А. Романовой, А.А. Рукавишниковым, Е.С. Старченковой и др. [7].

В Узбекистане, вопросы эмоционального выгорания специалистов (педагогов, врачей) рассматривались в отдельных публикациях психологов (Усманова М.Н., Бафаев М.М., Остонова Ш.Ш. [11]; Мирзаабдуллаева Д.Э., Алиева З.Ж.[6]), а также в отчёте по результатам обследования психического здоровья медицинских работников, организованном представительством ЮНИСЕФ и Министерством здравоохранения Узбекистана. В данном отчёте было отмечено, что более двух трети, из общего числа обследованных медицинских работников, работающих с детьми в школах, испытывают стресс, острую тревогу, разочарование, истощение и эмоциональное выгорание, подавленность и депрессию» [16].

Исследования выше перечисленных авторов, несомненно, внесли значительный научный вклад в разработку проблемы эмоционального выгорания, его диагностики, коррекции и профилактики у специалистов профессий типа «человек – человек», деятельность которых, предполагает регулярное профессиональное общение с людьми; эмоциональную нагрузку и сопереживание в процессе общения, а также терпеливое отношение к ним (толерантность). Объектами профессиональной деятельности данных специалистов являются отдельные индивиды или малые группы людей: учащиеся, воспитанники; больные; заказчики, клиенты; подчиненные рабочие, и служащие и др.

Как показал анализ научной литературы, понятие «эмоциональное выгорание» определяется исследователями по – разному, в зависимости от научных взглядов авторов к объяснению данного феномена.

Так, например, В.В. Бойко (2005) определяет эмоциональное выгорание «как реакцию организма, возникающую вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Эмоциональное выгорание представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного

истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [4].

По мнению Рукавишниковой А.А. (2001), эмоциональное выгорание - это «устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации, проявляющееся в профессиональной деятельности у лиц, не страдающих психопатологией» [9].

А.В. Бладыко (2012), характеризуя синдром эмоционального выгорания, у учителей и преподавателей, отмечает, что такой синдром «представляет собой процесс постепенной утраты экспансивной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональное истощение, редукцию личных достижений и деперсонализацию [3].

Е.Г. Петрова (2015), считает, что «синдром эмоционального выгорания - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Эмоциональное выгорание представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [7].

Согласно Н.Е.Водопьяновой (2008), симптомы, определяющие синдром эмоционального выгорания, делятся условно на три основные группы: психофизические, социально-психологические и поведенческие.

Психофизические симптомы:

- постоянное ощущение, не проходящей усталости, как вечером, так и утром, а также сразу после сна (симптом хронической усталости);
- чувства истощения как эмоционального, так и физического;
- снижения восприятия и быстрой реакции к изменениям окружающей среды (нет состояния любопытства на что-то новое или состояние страха на неожиданно угрожающую ситуацию);
- общая астения (слабость, низкая активность и уменьшение, снижение параметров биохимии крови и гормонов);
- частые головные боли без причины и все время повторяющиеся расстройства желудочно-кишечного тракта;
- быстрое похудение или быстрое увеличение;
- полная или частичная бессонница (быстрое засыпание и нехватка сна ранним утром или человек не может заснуть вечером и трудное пробуждение);
- постоянное, подавленное, сонное состояние и потребность во сне в течении дня;
- одышка или расстройства дыхания с физическим или эмоциональным стрессом;
- очень сильное уменьшение внешней и внутренней чувствительности снижение остроты зрения, слуха, запаха и тактильности, исчезновение внутренних телесных ощущений.

При рассмотрении социально-психологических симптомов проявляются такие не свойственные здоровой психике человека ощущение и реакции как:

- снижение эмоционального тона, чувство депрессии;
- очень сильная раздражительность к малозначительным, и не имеющим важности событиям;
- нередко вспышки гнева без всякой мотивации или уход в свой внутренний мир

без последующей коммуникации;

- часто повторяющийся выброс отрицательных эмоций без причин из внешнего мира (чувство вины, негодование, подозрение, стыд, скованность);
- чувство бессознательного;
- чувство гиперактивности и непрекращающееся чувство страха, что «это не получится» или «не это не сбудется»;
- полностью отрицательное отношение к жизненным процессам и отсутствие профессиональной мотивации («Чтоб не делал, все не так»).

Симптомы поведения и вытекающие из них действия и модели поведения человека:

- восприятие работы, как трудное и сложное дело, которое нелегко выполнить ощущение;
- смена рабочего графика дня (рано или поздно приходит на работу и уходит раньше времени с работы);
- без объективной причины человек довольно часто берет работу домой, но не делает её дома;
- чувство ненужности, неверие в лучшее, снижение энтузиазма к работе, безразличие к результатам;
- отказ от выполнения задач первостепенной важности и приостановка на маловажных деталях, которые малозначимы для обслуживания и на которые уходит много времени и затрата на выполнение ненужных и непонятных автоматических и элементарных действий;
- отстранение от работников и персон, которых обслуживают, завышенная критичность вместе с неадекватным поведением;
- применение алкоголя, огромного количества сигарет и наркотических средств в течении дня [2].

По мнению Э.Л. Хазиевой (2022), основными причинами возникновения эмоционального выгорания у педагогов являются:

- работа с большим потоком людей; необходимость работы в строго определённом режиме дня, повышенная загруженность;
- дефицит поддержки со стороны коллектива и помощи руководства;
- неполное возмещение затраченных на работу ресурсов, скудное поощрение за усердия, которые часто воспринимаются сотрудниками как неприятие его труда, несправедливо пристрастное отношение к ним
- незаслуженная критика, сплетни, чувство ненужности; ограниченность круга интересов вне работы.

Также развитию синдрома эмоционального выгорания способствуют личностные особенности педагога:

- повышенная степень эмоциональной неустойчивости;
- сильный самоконтроль, особенно волевое подавление негативных эмоций и чувств;
- совершенствование поведенческих мотивов; комплекс «отличника»;
- предрасположенность к тревожным и депрессивным реакциям, связанная с невозможностью соответствовать "внутреннему эталону" а также строгое индивидуальное устройство [12].

Как показывают наши наблюдения в школах, многие учителя отмечают у себя наличие таких симптомов эмоционального выгорания, как: потеря интереса к педагогической работе и ученикам, тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость. Эмоциональное выгорание у учителей могут вызвать внешние и внутренние факторы, которые воздействуют на их настроения, интерес и отношение к работе, ученикам и к себе; на поведение во время проведения уроков и общения с учениками, а также вне школы.

К внешним факторам, провоцирующим выгорание, можно отнести:

- специфику профессиональной педагогической деятельности (необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, стаж работы);

- организационный фактор: перегруженность рабочей недели; низкая оплата труда; напряженный характер работы; служебные неприятности; неудовлетворенность работой: отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам; демократические преобразования в области образования, приведшие к изменению взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса.

- неблагоприятная атмосфера в педагогическом коллективе: однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, нервная обстановка побуждают одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

К внутренним факторам относят:

- коммуникативный фактор: отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией; неумение регулировать собственные эмоциональные ситуации;

- ролевой и личностный индивидуальный фактор: смерть и тяжелые заболевания близких, материальные затруднения, личностная неустроенность, плохие взаимоотношения между супругами, отсутствие нормальных жилищных условий, недостаток внимания, уделяемого домочадцами. Неудовлетворенность своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях [7].

Большую роль в предупреждении, минимизации и устранении синдрома эмоционального выгорания у школьных учителей играет психологическая профилактика (психопрофилактика), которая традиционно подразделяется на три вида: первичная, вторичная и третичная.

Первичная психологическая профилактика включает мероприятия, предупреждающие возникновения эмоционального выгорания. К задачам первичной психопрофилактики относится определение группы риска - лиц с повышенной угрозой нарушения психологического здоровья и организация психопрофилактических мер по отношению к этим группам.

Вторичная психологическая профилактика касается специалистов, которые уже испытывают признаки «выгорания». Она объединяет мероприятия, направленные на профилактику неблагоприятной динамики уже возникших психологических нарушений, их хронизации, на уменьшение проявлений, облегчение течения и улучшения исхода. Комплекс мероприятий направлен на осознание и принятие проблем, восстановление личностных ресурсов. Важнейшими составными частями вторичной психологической профилактики является: создание системы раннего выявления признаков «выгорания» специалистов, обеспечение доступности квалификационной психологической, медицинской и социальной помощи.

Согласно Е.. Петровой (2015), профилактическая работа с представителями педагогических профессий должна проводиться поэтапно.

Первым этапом профилактической работы должно стать информирование педагогов о том, что такая проблема существует и вызвана она объективными причинами - работой в сфере «человек-человек». Это несколько снизит озабоченность человека собственным состоянием, потому что оно станет более понятным, определенным, а значит - подконтрольным.

Второй этап стоит посвятить осознанию и принятию педагогами своего перфекционизма, то есть страха сделать ошибку, не достигнуть обязательного успеха. Однако этому должна предшествовать подготовка, мотивирующая их к этому. В качестве подготовки стоит провести беседу о взаимосвязи эмоционального благополучия и психосоматики. В частности, можно сообщить о частотности такого явления, как страх

ошибки, страх собственного несовершенства, который может принимать разные формы. Это может быть острое реагирование на претензии родителей, даже при понимании того, что ты действовал абсолютно правильно. Это может быть глубокое переживание ситуации, когда учащиеся класса плохо справились с контрольной работой, хотя ты на самом деле понимаешь причину этого: накануне их возили в театр и они просто устали. Люди такого плана систематически находятся в ситуации крайнего напряжения, потому что их девиз: «Я должен всегда работать хорошо, чтобы все были мною довольны».

Третий этап необходимо посвятить накоплению ресурсов для изменения. Он должен быть долговременным и контролируемым. Это и будет составлять основную содержательную часть психолого-педагогического сопровождения учебной или рабочей деятельности педагога. [7].

По мнению О.А. Раздобаровой, Н.А. Фоменко (2013), «синдром «эмоционального выгорания» представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического не разрешения стресса на рабочем месте. Поэтому очень важно, на ранних стадиях определить развитие этого синдрома и предотвратить печальные последствия такого состояния, а также обучить простым и быстрым средствам профилактики синдрома «эмоционального выгорания». Кроме того, авторы считают, что «для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь, с целью преодоления стресса, эмоционального выгорания». [8].

Согласно Е. А. Смирновой (2018), работа по профилактике и устранению синдрома эмоционального выгорания у педагогов должна быть комплексной. В этот комплекс необходимо включать следующие направления: 1) креативное (необходимо развивать креативность педагога в целом, это необходимо для предотвращения ригидности); 2) коррекционное (необходимо педагогам, которые уже подвержены синдрому); 3) профилактическое (формирование навыков саморегуляции, контроля психического состояния) [10]. Г.С. Щеглова рекомендует проводить профилактику эмоционального выгорания у педагогов школы на четырех уровнях: физическом (снятие физического напряжения, усталости, нарушений сна), эмоциональном (снятие эмоционального напряжения, беспокойства, тревоги, апатии), рациональном (приобретение смысла в своей деятельности, устранение негативизма к собственной личности и ее возможностям), поведенческом (устранение профессиональных стереотипов, создание трудовой дисциплины) [14].

Обе эти точки зрения данных авторов, нами имеются ввиду для организации мероприятий по осуществлению психологической профилактики по предупреждению возникновения и развития «синдрома эмоционального выгорания» у учителей общих средних образовательных организаций Узбекистана.

В связи с этим, нами был проведен контент - анализ современной литературы по профилактике «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов и учителей, который показал, что существует большое количество направлений профилактической работы и методик психологической профилактики синдрома эмоционального выгорания у учителей, педагогов. Среди них, наиболее эффективными, на наш взгляд, могут быть арт-терапевтические техники (музыкотерапия, изотерапия, игротерапия) и методы социально-психологического тренинга.

В разработанную нами программу социально-психологического тренинга по психологической профилактике и коррекции эмоционального выгорания у школьных учителей мы включили введение, и четыре раздела:

1) информационный, 2) адаптационный, 3) практический, 4) рекомендации и советы.

Введение. Цель - разъяснить учителям цели и задачи тренинга, правила поведения участников на тренинговых занятиях.

1. Информационный раздел.

Цель - информирование участников тренинга – школьных учителей о конкретных симптомах эмоционального выгорания; об особенностях формирования, развития и протекания синдрома эмоционального выгорания; а также о психологической профилактике данного синдрома и её ожидаемых результатах. Основная задача ведущего - создание доверительной атмосферы для принятия информации, взаимного понимания и эффективного межличностного общения участников тренинга.

2. Адаптационный раздел.

Цель – социально-психологическая адаптация участников тренинга друг к другу и группе в целом; их активное участие на занятиях, максимальное раскрытие собственных чувств и внутренних эмоциональных состояний. Основные задачи: соблюдение участниками принятых правил, направление обсуждений в сторону чувств и эмоций, испытываемых участниками, уход от оценочных суждений; формирование атмосферы принятия, поддержки, чувства психологической безопасности, когда можно не боясь проявлять любые свои мнения и личностные качества.

3. Практический раздел.

Цель: формирование аутопсихологической компетентности учителей.

Основные задачи ведущего: создание условий для осознания учителями собственной ценности для себя и других, получения эмоциональной поддержки со стороны группы, закрепление и развитие навыков эффективной коммуникации, эмоциональной саморегуляции, умения оказывать и принимать поддержку, проявлять себя в группе, говорить о своих чувствах, принимать свои и чужие чувства.

В конце каждого занятия проводится его обсуждение о том, что оно дало каждому участнику тренинга и группе в целом. Проводится рефлексия, то есть обсуждение чувств и мыслей, возникших в процессе данного тренингового занятия, формулирование своего отношения к происходящему и к себе.

4. Раздел: рекомендации и советы.

В заключение тренинга всем его участникам даются рекомендации о соблюдении правил здорового образа жизни с целью предупреждения возникновения у них синдрома эмоционального выгорания и советы по самопрофилактике эмоционального выгорания.

Резюмируя выше изложенное, следует отметить:

- несмотря на многочисленные исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов, учителей, необходима её практико-ориентированная разработка в социально – психологическом аспекте, в особенности, применительно к условиям работы учителей в педагогических коллективах общих средних образовательных организаций республики;

- требуется проведение специального исследования, направленного на выявление и определение личных проблем школьных учителей, установление причин возникновения и развития у них симптомов эмоционального выгорания в условиях работы в общих средних образовательных организациях.

Литература:

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» (новая редакция) от 23 сентября 2020 года, № ЗРУ- 637.

2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - 2-е изд. - М.: Питер, 2008. - 336 с.

3. Бладыко, А. В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей / А. В. Бладыко. - Текст: непосредственный // Психология: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). - Уфа: Лето, 2012. - С. 34-39.

4. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении [Текст] / В.В. Бойко. - М. : информационно-издательский дом «Филинь», 2005. – 278 с.

5. Красненкова С.А., Гридяева Л.Н. Социально-психологические аспекты синдрома эмоционального выгорания психологов разных профессиональных сфер деятельности // Журнал «Прикладная юридическая психология». – 2017. - № 3. - С. 60 – 70.
6. Мирзаабдуллаева Д.Э, Алиева З.Ж. «Эмоциональное выгорание и защита психического здоровья педагогов». Журнал «Ученый XXI века», 2022. / КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru › article › emotsionalnoe-vyug...>
7. Петрова Е.Г. Проблема эмоционального выгорания у представителей педагогической профессии. 2015. / КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru › article › problema-emotsion...>
8. Раздобарова О.А., Фоменко Н.А. Профилактика эмоционального выгорания педагога // Журнал «Психология и педагогика: методика и проблемы». - 2013. - № 4. – С. 92 – 102.
9. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Автореферат дис. ... канд. психол. наук (специальность ВАК РФ - 19.00.03, 19.00.05). - Ярославский гос. ун-т. - Ярославль, 2001. - 23 с.
10. Смирнова, Е. А. Методические основы организации работы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов средствами музыкотерапии / Е. А. Смирнова // Музыкальная культура и образование : инновационные пути развития. - 2018. - № 3. - С. 139-141.
11. Усманова М.Н., Бафаев М.М., Остонов Ш.Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. №10.
12. Хазиева Э.Л. Проблема эмоционального выгорания у педагогов // Журнал «[Academic research in educational sciences](#)». -2022. – Т.3. - № 2. - С. 848 – 856.
13. Шиляева Э.Ф., Биктагирова А.Р. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / [КиберЛенинка](#) <https://cyberleninka.ru › article › emotsionaln...>
14. Щеглова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекция синдрома эмоционального выгорания педагогов школы / Г. С. Щеглова // Научно-методический электронный журнал концепт. - 2015. - № 8. - С. 56-60.
15. Эмоциональное выгорание | ArtPsy.Pro - Art.Psy.Lab artpsy.pro <https://artpsy.pro › эмоциональное выгорание>
16. В Узбекистане впервые опубликованы результаты... /[Kun.uz](#) <https://kun.uz › news › 2022/10/16 › v-uzbekistane-...>
17. [Herbert J. Freudenberger. Staff burn-out](#) (англ.) // [Journal of Social Issues](#). - 1974.- Vol. 30, no. 1.- P. 159 - 165