

**АКСИОЛОГИЧЕСКАЯ И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ОСНОВА
СОТРУДНИЧЕСТВА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ | AXIOLOGICAL AND PERSON-CENTERED FOUNDATIONS
OF COLLABORATION AND INTERACTION IN EDUCATIONAL SETTINGS**

Научная статья | Original paper

**Исследование взаимосвязей между эмоциональным интеллектом,
локусом контроля и эмоциональным выгоранием у педагогов**

В.Х. Мирзоян ✉

Ванадзорский государственный университет, Ванадзор, Армения

✉ mirzoyan900@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Рост профессионального стресса среди педагогов, обусловленный социальной нестабильностью, реформами образовательной системы и повышенными требованиями к квалификации, приводит к снижению эффективности деятельности и нарастанию эмоционального выгорания. **Цель.** Изучить взаимосвязь эмоционального выгорания педагогов с уровнем эмоционального интеллекта и типом локуса контроля. **Гипотеза.** Предполагалось, что низкий уровень эмоционального интеллекта и экстернальный локус контроля связаны с большей выраженностью симптомов эмоционального выгорания, тогда как интернальный локус контроля выступает фактором защиты. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 280 педагогов общеобразовательных организаций. Применялись методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла, тест «Локус контроля» Дж. Роттера. Выполнен корреляционный анализ взаимосвязей между эмоциональным выгоранием, эмоциональным интеллектом, локусом контроля и профессиональным стажем. **Результаты.** Установлено, что низкий уровень эмоционального интеллекта и экстернальный локус контроля связаны с высокой выраженностью эмоционального выгорания, тогда как интернальный локус контроля ассоциирован с низкими значениями его компонентов. Профессиональный стаж значимых корреляций с эмоциональным выгоранием не показал. **Выводы.** Эмоциональный интеллект и локус контроля являются значимыми предикторами эмоционального выгорания педагогов и могут рассматриваться как ключевые направления профилактики.

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, симптомы и фазы
эмоционального выгорания, эмоциональный интеллект, локус контроля

Для цитирования: Мирзоян, В.Х. (2026). Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля и эмоциональным выгоранием у педагогов.
Вестник практической психологии образования, 23(2), 101—121.
<https://doi.org/10.17759/bppe.2026230206>

A study of the relationships between emotional intelligence, locus of control, and emotional burnout among teachers

V.Kh. Mirzoyan ✉

Vanadzor State University, Vanadzor, Armenia

✉ mirzoyan900@gmail.com

Abstract

Context and relevance. The growing level of professional stress among teachers, driven by social instability, continuous reforms in the education system and increasing qualification demands, leads to reduced professional efficiency and the rise of emotional burnout. **Objective.** To examine the relationship between teachers' emotional burnout, emotional intelligence and locus of control. **Hypothesis.** It was assumed that a low level of emotional intelligence and an external locus of control are associated with a higher severity of emotional burnout symptoms, whereas an internal locus of control serves as a protective factor. **Methods and materials.** The study involved 280 teachers from general education institutions. The following instruments were used: V.V. Boyko's "Emotional Burnout Level Diagnostic Questionnaire", N. Hall's "Emotional Intelligence Test," and J. Rotter's "Locus of Control Test". Correlation analysis was performed to examine the relationships between emotional burnout, emotional intelligence, locus of control and professional experience. **Results.** A low level of emotional intelligence and an external locus of control are associated with high levels of emotional burnout, while an internal locus of control correlates with lower values of its components. Professional experience showed no statistically significant correlations with emotional burnout. **Conclusions.** Emotional intelligence and locus of control are significant predictors of teachers' emotional burnout and can be regarded as key areas for targeted prevention.

Keywords: emotional burnout, symptoms and phases of emotional burnout, emotional intelligence, locus of control

For citation: Mirzoyan, V.Kh. (2026). A study of the relationships between emotional intelligence, locus of control, and emotional burnout among teachers. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 23(2), 101—121. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230206>

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Введение

В условиях возрастания требований к педагогам изучение психологических факторов профилактики эмоционального выгорания приобретает особую актуальность, так как данное явление негативно влияет на образовательный процесс и психоэмоциональное состояние учителей. Несмотря на высокий профессиональный стресс, роль личностных факторов — эмоционального интеллекта и локуса контроля — в формировании и профилактике выгорания изучена недостаточно, что осложняет разработку эффективных профилактических программ.

Эмоциональное выгорание. С начала XX века проблема эмоционального выгорания исследовалась многими зарубежными авторами, а также получила развитие в работах российских и армянских ученых. Впервые термин «синдром эмоционального выгорания» предложил в 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденбергер. Он использовал его для характеристики психологического состояния здоровых людей, которые в процессе оказания профессиональной помощи находятся в интенсивном контакте с клиентами или пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере (Лукьянова и др., 2013). В МКБ-10 эмоциональное выгорание зафиксировано под кодом Z73.0 («Состояние истощения жизненных сил»), а в обновленной МКБ-11 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала его клиническим синдромом, возникающим вследствие хронического стресса на рабочем месте, который не удается успешно преодолеть.

В последние годы в отечественной психологии усиливается интерес к изучению эмоционального выгорания педагогов. Современные исследования посвящены различным аспектам данной проблемы: изучению связи выгорания с особенностями восприятия эмоциональных стимулов (Кружкова, Робина, 2025) и его взаимосвязи с профессиональной удовлетворенностью (Воробьева, Матвеева, 2025), анализу его влияния на эффективность профессиональной деятельности учителей (Егорышев, 2023), а также разработке мер профилактики данного состояния среди педагогов (Мурафа, Баркова, Карпенко, 2024).

Наиболее известное определение принадлежит американскому психологу Кристине Маслач, которая связывает синдром с утратой смысла профессиональной деятельности, чувством некомпетентности, отсутствием положительной обратной связи и отчуждением (Parker, Saklofske, Stough, 2009). Вместе со Сьюзан Джексон она выделяет три группы факторов, влияющих на выгорание: (1) индивидуальные пределы эмоциональной устойчивости, (2) внутренний психологический опыт, (3) накопленный негативный опыт; и три группы симптомов: (1) эмоциональное истощение — ощущение опустошенности и бессилия; (2) деперсонализация — цинизм, черствость и дегуманизация отношений; (3) редукция личных достижений — потеря смысла работы и мотивации (Maslach, Jackson, 1981).

Синдром профессионального выгорания — это «неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты» (Водопьянова, Старченкова, 2008, с. 336). Разные исследователи

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

структурируют процесс выгорания по-разному: от трех до двенадцати стадий, с акцентом на проявлениях

в рамках тех или иных компонентов. Например, одна из моделей предполагает пять стадий: «Медовый месяц» (энтузиазм и удовлетворенность работой); «Недостаток топлива» (истощение ресурсов, работа за счет здоровья); «Хронические симптомы» (физическое истощение и ощущение безысходности); «Кризис» (неудовлетворенность и проблемы со здоровьем); «Пробивание стены» (угроза прекращения деятельности) (Гринберг, 2002).

Таким образом, эмоциональное выгорание развивается через ряд фаз — от начального стресса до деперсонализации и психосоматических расстройств, что подчеркивает необходимость ранней диагностики и профилактики.

Эмоциональный интеллект. Термин «эмоциональный интеллект» впервые упоминается в работе американского психолога Майкла Белдока, который исследовал способность людей распознавать эмоциональные выражения через три канала коммуникации — голос, музыку, графику — с целью оценки эффективности интерпретации эмоциональных сигналов (Beldoch, 1964). Понятие было популяризировано Джоном Майером и Питером Сэловеем — они определяют эмоциональный интеллект как способность чувствовать и выражать эмоции, связывать эмоции и мысли, понимать их причины и регулировать эмоциональные реакции у себя и других (Mayer, Salovey, 1997).

Результаты современных исследований показали, что более высокие показатели эмоционального интеллекта связаны с меньшей выраженностью симптомов выгорания и более высоким уровнем психологического благополучия учителей (Lucas-Mangas et al., 2022). Согласно данным лонгитюдного исследования, эмоциональный интеллект является значимым предиктором динамики профессионального выгорания и уровня энергетических ресурсов педагогов в течение учебного года. В частности, более высокий уровень эмоционального интеллекта, особенно его внутриличностного компонента (понимание и регуляция собственных эмоций), связан с меньшей вероятностью устойчивых форм эмоционального выгорания и более высоким уровнем профессиональной энергии (Сесе, Guillet-Descas, Lentillon-Kaestner, 2021).

Локус контроля. Одного эмоционального интеллекта недостаточно: важна способность человека воспринимать возможность влиять на происходящее, что связано с локусом контроля (Хьелл, Зиглер, 2003). Люди с внешним локусом контроля (экстерналы) считают, что их успехи и неудачи зависят от внешних обстоятельств — удачи, других людей или ситуации. Обладатели внутреннего локуса контроля (интерналы) уверены, что результаты их жизни зависят от собственных действий, усилий и способностей.

Исследования показывают, что интерналы ответственнее относятся к своему здоровью и реже страдают тревожностью и депрессией. Экстерналы более уязвимы к психическим расстройствам и имеют более низкий уровень самоуважения, что повышает риск эмоционального выгорания. Экстернальные личности чаще ощущают бессилие, связывая успехи и неудачи с внешними факторами, что усиливает стресс и хроническое напряжение. Их низкая адаптация к переменам и избегание ответственности препятствуют эффективному

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

преодолению трудностей. Зависимость от внешней мотивации и недостаток навыков саморегуляции повышают риск эмоционального истощения и выгорания (Altınay, Bıçentürk, 2023).

Учитывая влияние эмоционального выгорания на профессиональную деятельность педагогов, а также на их физическое и психологическое состояние, необходимо принимать во внимание личностные характеристики, определяющие предрасположенность к данному синдрому. Осознание этих факторов способствует разработке мер профилактики и снижению риска его развития.

Цель настоящего исследования — изучить взаимосвязь эмоционального выгорания педагогов с уровнем эмоционального интеллекта и типом локуса контроля. Была сформулирована следующая **гипотеза**: низкий уровень эмоционального интеллекта и экстернальный локус контроля связаны с большей выраженностью симптомов эмоционального выгорания, тогда как интернальный локус контроля выступает фактором защиты.

Методы и материалы

С целью изучения взаимосвязи между эмоциональным выгоранием, эмоциональным интеллектом и локусом контроля было проведено эмпирическое исследование, охватившее 280 педагогов общеобразовательных учреждений в возрасте от 20 до 63 лет. В качестве диагностического инструментария использовались: опросник «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла и тест «Локус контроля» Дж. Роттера. Описание указанных методик и порядок обработки результатов представлены в учебно-методических изданиях, использованных при подготовке исследования (Aghuzumtsyan et al., 2016; Mirzoyan, Malumyan, Mikaelyan, 2023). Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена в программе SPSS (версия 23.0).

Результаты

Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов проводилась с использованием методики В.В. Бойко, основанной на трехфазной модели развития синдрома: напряжение, резистенция, истощение. Каждая фаза включает набор характерных симптомов, которые оцениваются количественно по балльной шкале. Каждый симптом состоит из нескольких специфических утверждений, ответы на которые позволяют вычислить суммарный балл. Согласно методике, выраженной считается та фаза, по которой испытуемые набрали 25 и более баллов, а выраженность отдельного симптома оценивается как значимая при суммарном балле от 16 и выше, что отражает его вклад в развитие соответствующей фазы эмоционального выгорания. Результаты представлены в табл. 1.

Мирзоян В.Х. (2026)
 Исследование взаимосвязей между
 эмоциональным интеллектом, локусом контроля
 и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
 101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
 A study of the relationships between
 emotional intelligence, locus of control,
 and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 101—121.

Таблица 1 / Table 1

**Выраженность и распределение (%) симптомов эмоционального выгорания
 (по В.В. Бойко) среди педагогов (N = 280)**

**Severity and distribution (%) of symptoms of emotional burnout
 (according to V.V. Boyko) among teachers (N = 280)**

Фазы эмоционального выгорания / Stages of emotional burnout	Симптомы эмоционального выгорания / Symptoms of emotional burnout	Средний балл / Average score ($\pm$ SD)	≤ 9 баллов / ≤ 9 points (%)	10—15 баллов / 10—15 points (%)	≥ 16 баллов / ≥ 16 points (%)
Напряжение / Tension	Переживание психотравмирующих обстоятельств / Experiencing psychotraumatic circumstances	9,1 $\pm$ 8,2	56%	19%	25%
	Неудовлетворенность собой / Dissatisfaction with oneself	6,1 $\pm$ 4,7	79%	19%	2%
	«Загнанность в клетку» / “Feeling trapped”	6 $\pm$ 7,4	73%	16%	11%
	Тревога и депрессия / Anxiety and depression	7,9 $\pm$ 8,1	68%	14%	18%
Резистенция / Resistance	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование / Inadequate selective emotional response	12,4 $\pm$ 6,1	18%	54%	28%
	Эмоционально- нравственная dezориентация / Emotional and moral disorientation	13,3 $\pm$ 6,4	26%	33%	41%
	Расширение сферы экономии эмоций / Expansion of emotional energy saving	11,4 $\pm$ 9,2	50%	19%	31%

Мирзоян В.Х. (2026)
 Исследование взаимосвязей между
 эмоциональным интеллектом, локусом контроля
 и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
 101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
 A study of the relationships between
 emotional intelligence, locus of control,
 and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 101—121.

Фазы эмоционального выгорания / Stages of emotional burnout	Симптомы эмоционального выгорания / Symptoms of emotional burnout	Средний балл / Average score ($\pm$ SD)	≤ 9 баллов / ≤ 9 points (%)	10—15 баллов / 10—15 points (%)	≥ 16 баллов / ≥ 16 points (%)
	Редукция профессиональных обязанностей / Reduction of professional duties	13,3 $\pm$ 8,4	40%	23%	37%
Истощение / Exhaustion	Эмоциональный дефицит / Emotional deficit	7,5 $\pm$ 6,7	63%	26%	11%
	Эмоциональная отстраненность / Emotional detachment	9,8 $\pm$ 6,1	55%	32%	13%
	Личностная отстраненность (деперсонализация) / Personal detachment (depersonalization)	6,1 $\pm$ 8,4	75%	12%	13%
	Психосоматические и психовегетативные нарушения / Psychosomatic and psychovegetative disorders	8,2 $\pm$ 7,4	65%	17%	18%

Примечание: результаты представлены в баллах, а также в процентах от общей численности группы (≤ 9 баллов — симптом не выражен; 10—15 баллов — симптом формируется; ≥ 16 баллов — симптом сформирован).
None: the results are presented in points, as well as in percentages of the total group size (≤ 9 points — symptom not expressed; 10—15 points — symptom is forming; ≥ 16 points — symptom is formed).

Для наглядности распределения по стадиям выгорания была построен диаграмма (рис. 1).

Мирзоян В.Х. (2026)
 Исследование взаимосвязей между
 эмоциональным интеллектом, локусом контроля
 и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
 101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
 A study of the relationships between
 emotional intelligence, locus of control,
 and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 101—121.

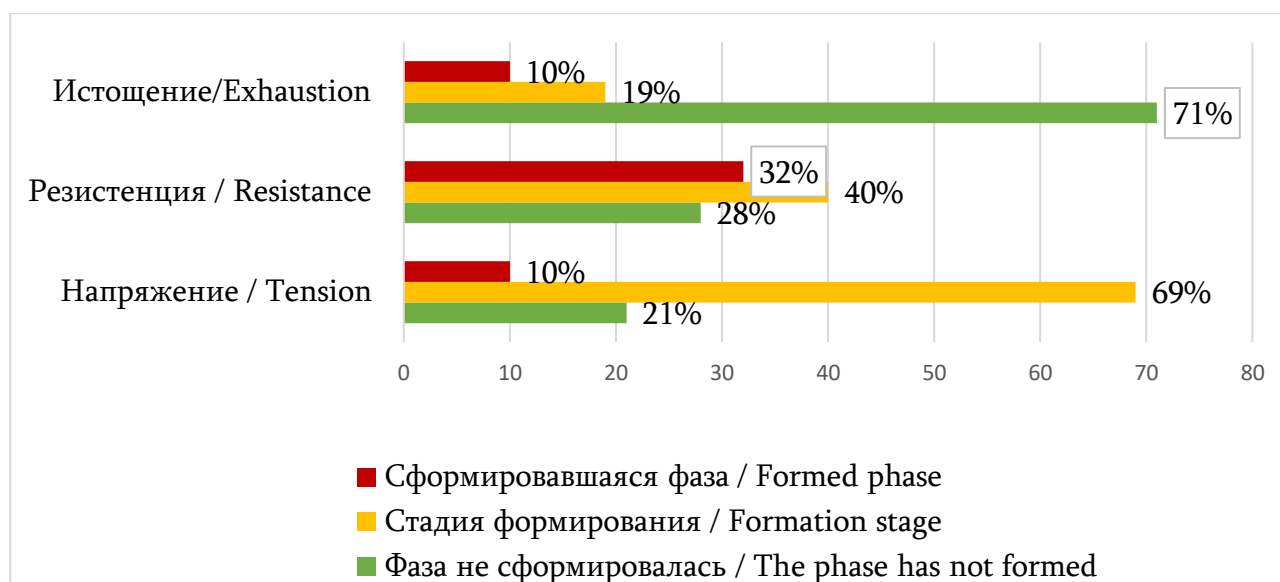


Рис. 1. Фазы формирования синдрома выгорания
Fig. 1. Phases of formation of the burnout syndrome

После анализа общих результатов оценки уровня эмоционального выгорания педагогов было решено изучить влияние профессионального стажа на выраженность данного явления. Мы предположили, что продолжительность профессиональной деятельности коррелирует с изменениями в фазах эмоционального выгорания. Для проверки этой гипотезы был проведен анализ зависимости фаз выгорания от стажа работы, результаты которого представлены в табл. 2. Как видно, выявленные коэффициенты корреляции имеют низкие значения и не достигают уровня статистической значимости, что указывает на отсутствие связи между длительностью профессионального стажа и степенью выраженности фаз эмоционального выгорания.

Таблица 2 / Table 2

Фазы эмоционального выгорания в зависимости от стажа работы
Phases of emotional burnout depending on work experience

Фазы эмоционального выгорания / Phases of emotional burnout	Стаж работы / Work experience
Напряжение / Tension	–0,081
Резистенция / Resistance	0,043
Истощение / Exhaustion	–0,003
Общий показатель выгорания / Total burnout score	–0,02

Примечание: статистически значимые связи отсутствуют ($p > 0,05$).
None: no statistically significant relationships were found ($p > 0.05$).

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Для наглядного представления распределения показателей выгорания в зависимости от категорий стажа был построен график, представленный на рис. 2. В исследовании использована градация стажа с интервалом в 5 лет, что соответствует международной практике категоризации (Wills, Fawcett, 2023). Применение равных пятилетних интервалов обеспечивает сбалансированное распределение групп и снижает риск статистических искажений при анализе.

На графике представлены усредненные показатели напряжения, резистенции и истощения по градациям стажа педагогов. Построение графика позволяет наглядно представить распределение данных между группами, однако не служит подтверждением наличия значимого влияния стажа на выраженность эмоционального выгорания.

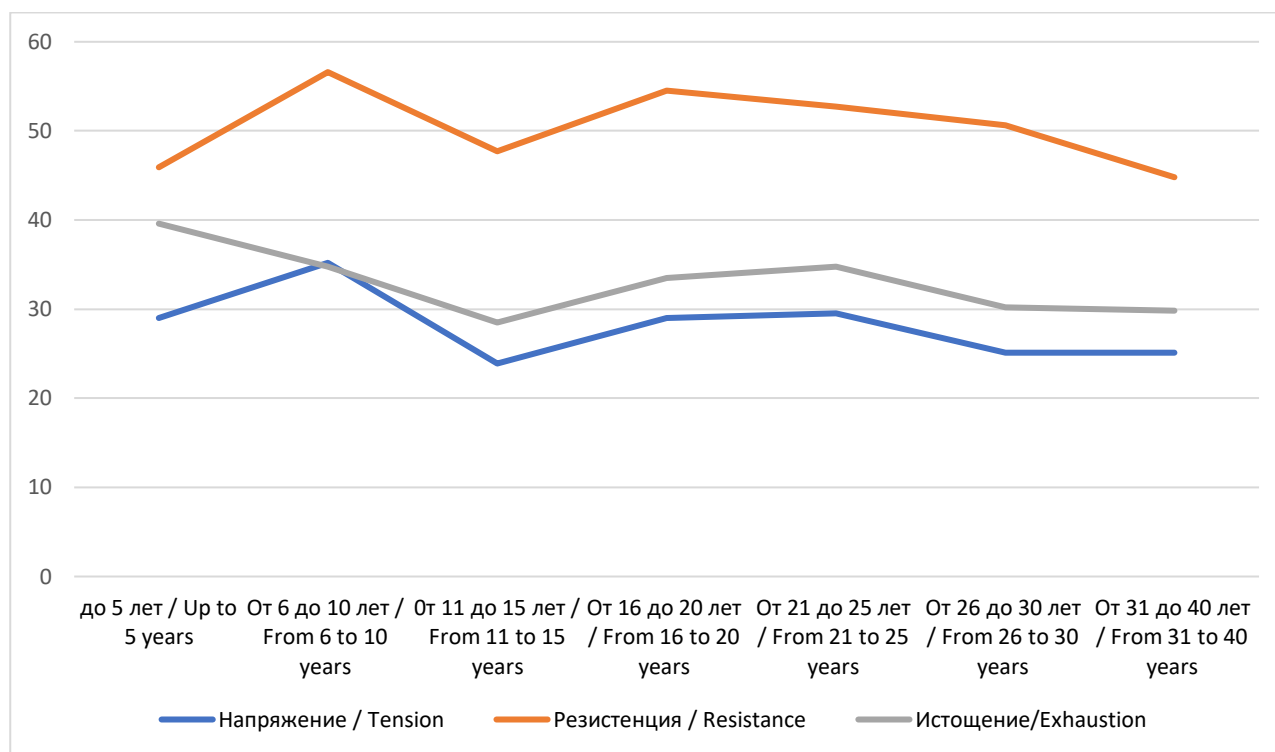


Рис. 2. Средние показатели фаз эмоционального выгорания по градациям стажа педагогов
Fig. 2. Average scores of emotional burnout phases by work experience

С целью исследования эмоционального интеллекта педагогов был использован «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла — результаты представлены в табл. 3.

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Таблица 3/ Table 3

Результаты оценки эмоционального интеллекта педагогов по шкалам
Results of assessing teachers' emotional intelligence by scales

Шкалы эмоционального интеллекта / Emotional intelligence scales	Высокий / High	Средний / Medium	Низкий / Low
Эмоциональная осведомленность / Emotional Awareness	14%	46%	40%
Управление своими эмоциями / Self-regulation of one's own emotions	3%	12%	85%
Самомотивация / Self-motivation	9%	34%	57%
Эмпатия / Empathy	27%	46%	27%
Распознавание эмоций других людей / Recognizing the emotions of others	16%	50%	34%
Интегральный уровень эмоционального интеллекта / Integral level of emotional intelligence	2%	38%	57%

Для определения уровня субъективного контроля был использован тест «Локус контроля» Дж. Роттера. На основе полученных данных проведен корреляционный анализ взаимосвязи фаз эмоционального выгорания и локуса контроля. Результаты исследования представлены в табл. 4. Данные демонстрируют положительную связь между локусом контроля и различными фазами эмоционального выгорания, а также с общим уровнем выгорания.

Таблица 4 / Table 4

**Результаты корреляционного анализа фаз эмоционального выгорания
и локуса контроля**
Results of correlation analysis of emotional burnout phases and locus of control

	Фазы эмоционального выгорания / Phases of emotional burnout			Общий показатель выгорания / Overall burnout index
	Напряжение / Tension	Резистенция / Resistance	Истощение / Exhaustion	
Локус контроля / Locus of control	0,37*	0,315**	0,397*	0,388*

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне $p < 0,05$ (двусторонняя); «**» — корреляция значима на уровне $p < 0,01$ (двусторонняя).
None: «*» — correlation is significant at the $p < 0.05$ level (two-sided); «**» — correlation is significant at the at the $p < 0.01$ level (two-sided).

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Заключительная табл. 5 демонстрирует, как показатели эмоционального интеллекта соотносятся с симптомами эмоционального выгорания.

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Таблица 5 / Table 5

**Корреляционный анализ взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания
и шкал эмоционального интеллекта**
**Correlation analysis of the relationship between symptoms of emotional burnout
and emotional intelligence scales**

Симптомы эмоционального выгорания / Symptoms of emotional burnout	Шкалы эмоционального интеллекта / Emotional intelligence scales					
	Эмоциональная осведомленность / Emotional awareness	Управление своими эмоциями / Self-regulation of one's own emotions	Самомотивация / Self-motivation	Эмпатия / Empathy	Распознавание эмоций других людей / Recognizing the emotions of others	Интегральный уровень / Integrative level
Переживание психотравмирующих обстоятельств / Experience of psychotraumatic circumstances	–,244**	–,308**	–,273**	–,139*	–,166**	–,305**
Неудовлетворенность собой / Self-dissatisfaction	–,088	–,159**	–,132*	–,088	–,091	–,145*
«Загнанность в клетку» / “Feeling trapped”	–,306**	–,253**	–,242**	–,274**	–,269**	–,351**
Тревога и депрессия / Anxiety and depression	–,209**	–,318**	–,292**	–,139*	–,201**	–,306**
Неадекватное избирательное эмоциональное	–,150*	–,260**	–,195**	–,121*	–,105	–,212**

Мирзоян В.Х. (2026)
 Исследование взаимосвязей между
 эмоциональным интеллектом, локусом контроля
 и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
 101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
 A study of the relationships between
 emotional intelligence, locus of control,
 and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 101—121.

Симптомы эмоционального выгорания / Symptoms of emotional burnout	Шкалы эмоционального интеллекта / Emotional intelligence scales					
	Эмоциональная осведомленность / Emotional awareness	Управление своими эмоциями / Self-regulation of one's own emotions	Самомотивация / Self-motivation	Эмпатия / Empathy	Распознавание эмоций других людей / Recognizing the emotions of others	Интегральный уровень / Integrative level
реагирование / Inadequate selective emotional response						
Эмоционально- нравственная дезориентация / Emotional and moral disorientation	–,126*	–,097	–,103	–,179**	–,064	–,149*
Расширение сферы экономии эмоций / Expansion of emotion- saving strategies	–,241**	–,268**	–,335**	–,131*	–,155**	–,291**
Редукция профессиональных обязанностей / Reduction of professional duties	–,096	–,218**	–,171**	–,097	–,071	–,145*
Эмоциональный дефицит / Emotional deficit	–,262**	–,226**	–,259**	–,200**	–,184**	–,300**
Эмоциональная отстраненность / Emotional detachment	–,057	–,011	–,081	–,218**	–,116	–,106

Мирзоян В.Х. (2026)
 Исследование взаимосвязей между
 эмоциональным интеллектом, локусом контроля
 и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
 101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
 A study of the relationships between
 emotional intelligence, locus of control,
 and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 101—121.

Симптомы эмоционального выгорания / Symptoms of emotional burnout	Шкалы эмоционального интеллекта / Emotional intelligence scales					
	Эмоциональная осведомленность / Emotional awareness	Управление своими эмоциями / Self-regulation of one's own emotions	Самомотивация / Self-motivation	Эмпатия / Empathy	Распознавание эмоций других людей / Recognizing the emotions of others	Интегральный уровень / Integrative level
Личностная отстраненность (деперсонализация) / Emotional detachment (depersonalization)	–,278**	–,253**	–,273**	–,201**	–,229**	–,318**
Психосоматические и психовегетативные нарушения / Psychosomatic and psychovegetative disorders	–,192**	–,304**	–,209**	–,130*	–,138*	–,252**

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне $p < 0,01$ (двусторонняя); «**» — корреляция значима на уровне $p < 0,001$ (двусторонняя).
 None: «*» — correlation is significant at the $p < 0.01$ level (two-sided); «**» — correlation is significant at the $p < 0.001$ level (two-sided).

Обсуждение результатов

Анализ результатов эмпирического исследования, проведенного с использованием опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, показывает, что

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

наиболее выраженной среди педагогов является фаза резистенции: у 32% испытуемых она зафиксирована в сформированном виде, а у 40% — находится в процессе формирования. Фаза напряжения у большинства педагогов (69%) также пребывает на стадии формирования, что указывает на высокую степень подверженности стрессовым факторам; при этом у 10% респондентов она уже достигла устойчивой формы. Фаза истощения у большинства опрошенных (71%) еще не проявлена, однако ее выраженность у 10% и процесс формирования у 19% респондентов свидетельствуют о тенденции к нарастанию данного компонента синдрома.

По данным диагностики, наиболее уязвимой сферой для педагогов выступает фаза резистенции. Более трети респондентов демонстрируют высокие показатели по симптомам «эмоционально-нравственная дезориентация» (41%) и «редукция профессиональных обязанностей» (37%). Эти проявления указывают на нарушение ценностно-смысловой сферы и снижение вовлеченности в работу, что служит ключевым маркером прогрессирующего выгорания. В фазе напряжения наиболее выраженными оказались «переживание психотравмирующих обстоятельств» (25% — высокий уровень) и «тревога и депрессия» (18%), что отражает высокую субъективную нагрузку стрессогенных факторов. Симптомы фазы истощения выражены в меньшей степени, однако среди них уже фиксируются признаки «эмоциональной отстраненности» (13%) и «психосоматических и психовегетативных нарушений» (18%), указывающие на начавшееся истощение ресурсов.

Проведен корреляционный анализ между стажем профессиональной деятельности и фазами эмоционального выгорания (N = 280). Полученные значения оказались статистически незначимыми. Так, фаза напряжения повышается у педагогов со стажем 6—10 лет, а затем снижается у более опытных сотрудников, что, вероятно, связано с адаптацией и профессиональным опытом. Резистенция достигает максимума у специалистов со стажем 6—10 и 16—20 лет, после чего постепенно идет на спад. Это может свидетельствовать о том, что уровень устойчивости к стрессу повышается в начале карьеры, а с накоплением опыта слегка снижается. Фаза истощения демонстрирует волнообразный тренд с ростом на начальных этапах профессионального пути и небольшими пиками в группах со средним стажем. Линейной зависимости «чем больше стаж — тем выше истощение» выявлено не было. Таким образом, прямая связь между стажем работы и выраженностью эмоционального выгорания не обнаружена. Это позволяет предположить, что уровень выгорания определяется не столько количеством лет профессиональной деятельности, сколько индивидуально-психологическими особенностями личности.

Для понимания влияния стажа на эмоциональное выгорание целесообразно соотнести полученные результаты с данными зарубежных исследований. Анализ литературы показывает, что связь между этими переменными носит неоднозначный характер: с увеличением стажа и возраста выгорание может как снижаться, так и увеличиваться в зависимости от профессии и индивидуальных особенностей. Молодые специалисты могут испытывать высокий уровень стресса и выгорания из-за неопытности и адаптации (Taris, Schaufeli, 2019), тогда как более опытные работники, сталкиваясь с профессиональной

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

усталостью, часто лучше справляются с состоянием благодаря накопленному опыту и стратегиям преодоления стресса (Demerouti, Bakker, Geurts, 2020). Следовательно, результаты нашего анализа не позволяют однозначно утверждать о прямой зависимости между стажем и уровнем выгорания, что требует дальнейших исследований с учетом контекста и иных влияющих факторов.

Измерение компонентов эмоционального интеллекта у педагогов с помощью методики Н. Холла показало, что наиболее выраженным из них является эмпатия: высокий уровень продемонстрировали 27% респондентов, а средний — 46%, что указывает на относительно стабильную способность к эмоциональному пониманию других людей. В то же время управление собственными эмоциями представлено крайне слабо: высокий уровень отмечен всего у 3% педагогов, средний — у 12%, низкий — у 85%, что свидетельствует о значительных трудностях в саморегуляции и преодолении стрессовых ситуаций. Низкий уровень также преобладает в компонентах самомотивации (57%) и интегрального уровня эмоционального интеллекта (57%), тогда как эмоциональная осведомленность и способность распознавать эмоции других демонстрируют более сбалансированное распределение между низким и средним уровнями.

Изучение влияния личностных характеристик на проявления профессионального стресса показало, что локус контроля существенно связан с выраженностью фаз эмоционального выгорания у педагогов. Наиболее выражена связь с фазой истощения ($r = 0,397$) и общим показателем выгорания ($r = 0,388$). Фаза резистенции ($r = 0,315$) имеет наименьший, но все же значимый коэффициент. Это может указывать на то, что в фазе резистенции личность еще пытается контролировать ситуацию, однако при внешнем локусе эти попытки ослабевают. Данные результаты подтверждают значимость локуса контроля как предиктора эмоционального выгорания и подчеркивают роль интернальности как потенциального защитного механизма.

Корреляционный анализ выявил также статистически значимые обратные связи между симптомами эмоционального выгорания и компонентами эмоционального интеллекта у педагогов. Наиболее сильные отрицательные корреляции наблюдаются между симптомом «загнанность в клетку» и интегральным уровнем эмоционального интеллекта ($r = -0,351$, $p < 0,01$), а также между переживанием психотравмирующих обстоятельств и управлением собственными эмоциями ($r = -0,308$, $p < 0,01$). Это свидетельствует о высокой значимости данных компонентов эмоционального интеллекта в снижении выраженности стрессовых переживаний и чувства профессиональной «замкнутости».

Симптомы «тревога и депрессия» демонстрируют умеренные отрицательные связи с управлением эмоциями ($r = -0,318$, $p < 0,01$), самомотивацией ($r = -0,292$, $p < 0,01$) и интегральным уровнем эмоционального интеллекта ($r = -0,306$, $p < 0,01$), что указывает на роль этих навыков в эмоциональной регуляции и предотвращении тревожно-депрессивных проявлений.

Симптомы «эмоциональный дефицит» и «личностная отстраненность (деперсонализация)» также имеют значимые отрицательные корреляции с большинством

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

компонентов эмоционального интеллекта, особенно с интегральным уровнем ($r = -0,300$ и $r = -0,318$ соответственно, $p < 0,01$). В то же время для симптомов «эмоциональная отстраненность» и «редукция профессиональных обязанностей» корреляции оказались относительно слабыми (r от $-0,011$ до $-0,218$), что может свидетельствовать о меньшей зависимости данных проявлений выгорания от эмоциональных компетенций.

Заключение

Статья посвящена исследованию взаимосвязи между эмоциональным интеллектом, локусом контроля и эмоциональным выгоранием педагогов. Эмоциональное выгорание рассматривается как форма профессионального дистресса, оказывающая негативное влияние на психоэмоциональное состояние, мотивацию и продуктивность. Проведен теоретический анализ понятия выгорания, его симптомов, стадий и фаз. Особое внимание уделено взаимосвязям между компонентами эмоционального интеллекта, типами локуса контроля и степенью выраженности симптомов, а также рассмотрены основные теоретические модели отечественных и зарубежных авторов.

Эмпирическое исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Наиболее выражены показатели фазы резистенции, в частности такие симптомы, как «эмоционально-нравственная дезориентация» (у 41% респондентов суммарный балл составил 16 и более) и «редукция профессиональных обязанностей» (37% опрошенных с баллом 16 и более). Это свидетельствует о том, что у значительной части педагогов уже сформированы устойчивые признаки выгорания, тогда как начальные проявления фаз напряжения и истощения остаются умеренными.
2. Эмоциональный интеллект играет важную роль в проявлениях эмоционального выгорания педагогов. Более высокий уровень эмоционального интеллекта (27% и 46% респондентов с высоким и средним уровнем эмпатии соответственно) связан с меньшей выраженностью симптомов выгорания.
3. Средние показатели фаз эмоционального выгорания в различных категориях стажа демонстрируют волнообразный характер: фазы напряжения и истощения достигают пиков у педагогов, работающих от 6 до 10 лет, тогда как фаза резистенции максимальна в группах со стажем 6—10 и 16—20 лет, после чего постепенно идет на спад.
4. Полученные данные показывают, что чем выше склонность человека объяснять происходящее внешними обстоятельствами, а не собственными усилиями, тем выше вероятность развития эмоционального выгорания.

Таким образом, результаты исследования указывают на наличие статистически значимых взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта, типом локуса контроля и выраженностью симптомов эмоционального выгорания у педагогов. Практическая значимость работы заключается в том, что развитие навыков управления эмоциями, самомотивации и повышение интегрального уровня эмоционального интеллекта способны существенно снизить выраженность проявлений симптомов выгорания. Эти данные могут

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

быть использованы при разработке психопрофилактических программ, направленных на укрепление психологической устойчивости, повышение осознанности и формирование навыков саморегуляции в условиях профессионального стресса.

Список источников / References

1. Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С. (2008). *Синдром выгорания: диагностика и практика*. 2-е изд. СПб.: Питер.
Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.S. (2008). *Burnout Syndrome: Diagnosis and Practice*. 2nd ed. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
2. Воробьева, И.В., Матвеева, А.И. (2025). Взаимосвязь эмоционального выгорания молодых педагогов с удовлетворенностью трудом и готовностью ухода из профессии. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 321—337. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2025_n4/Vorobyova_Matveeva (дата обращения: 05.11.2026).
Vorobyeva, I.V., Matveeva, A.I. (2025). The relationship of burnout in young teachers with job satisfaction and intention to leave the profession. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 321—337. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2025_n4/Vorobyova_Matveeva (viewed: 05.11.2026).
3. Гринберг, Дж.С. (2002). *Управление стрессом*. 7-е изд. СПб.: Питер.
Greenberg, J.S. (2002). *Stress Management*. 7th ed. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
4. Егорышев, С.В. (2023). Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология*, 23(1), 61—73. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73>
Yegoryshev, S.V. (2023). Teacher burnout as a factor reducing the effectiveness of their professional activity. *Herald of the Russian University of Friendship of Peoples, Series: Sociology*, 23(1), 61—73. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73>
5. Кружкова, О.В., Робин, П.Д. (2025). Особенности восприятия эмоциогенных стимулов педагогами при эмоциональном выгорании. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 280—292. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220417>
Kruzhkova, O.V., & Robin, P.D. (2025). Features of perception of emotion-inducing stimuli by teachers with emotional burnout. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 280—292. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220417>
6. Лукьянова, В.В., Леонова, А.Б., Обознов, А.А., Чернышев, А.С., Водопьянова, Н.Е., Милорадова, И.Н. (Ред.). (2013). *Выгорание и профессионализация. Сборник научных трудов*. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та. Курск. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21661293> (дата обращения: 05.11.2026).

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

- Lukyanova V.V., Leonova, A.B., Oboznov, A.A., Chernyshev, A.S., Vodopyanova, N.E., Miloradova, I.N. (Eds.). (2013). *Burnout and Professionalization. Collection of Scientific Papers*. Kursk: Kursk State University. (In Russ.) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21661293> (viewed: 05.11.2026).
7. Мурафа, С.В., Баркова, Н.Н., Карпенко, А.В. (2024). Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения. *Вестник практической психологии образования*, 21(2), 102—112. <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
Murafa, S.V., Barkova, N.N., Karpenko, A.V. (2024). Problems of emotional burnout in higher education teachers and practical ways of addressing them. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 21(2), 102—112. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
 8. Хьелл, Л., Зиглер, Д. (2003). *Теории личности. 3-е изд.* СПб.: Питер.
Hjelle, L., Ziegler, D. (2003). *Personality Theories. 3rd ed.* St. Petersburg: Piter. (In Russ.).
 9. Altinay, Z., Bicentürk, B. (2023). Constructing sustainable learning ecology to overcome burnout of teachers: perspective of organizational identity and locus of control. *Sustainability*, 15(24), 1—23. <https://doi.org/10.3390/su152416930>
 10. Աղուզումցյան, Ռ., Պետրոսյան, Լ., Պողոսյան, Ս., Խաչատրյան, Ա. (2016). *Շատախիզնեղի հոգեբանական ընտրության գործընթացի առանձնահատկությունները*. Եր.: Կառավարման ակադեմիա.
Aghuzumtsyan, R., Petrosyan, L., Poghosyan, S., Khachatryan, A. (2016). *Features of psychological selection process of managers*. Yerevan: Academy of Management. (In Arm.).
 11. Beldoch, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. In: J.R. Davitz (Ed.), *The Communication of Emotional Meaning* (pp. 31—42). New York: McGraw-Hill.
 12. Cece, V., Guillet-Descas, E., Lentillon-Kaestner, V. (2021). The longitudinal trajectories of teacher burnout and vigour across the scholar year: The predictive role of emotional intelligence. *Psychology in the Schools*, 59(3), 589—606. <https://doi.org/10.1002/pits.22633>
 13. Demerouti, E., Bakker, A.B., Geurts, S.A. (2020). The Influence of Job Resources and Job Demands on Burnout and Work Engagement in the Context of Age. *Journal of Organizational Behavior*, 41(2), 132—146. <https://doi.org/10.1002/job.2415>
 14. Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I.M., Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1—10. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063514>
 15. Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3—

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

31). Basic Books.
https://www.researchgate.net/publication/284682534_Emotional_Development_and_Emotional_Intelligence_Educational_Implications

16. Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99—113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020202>
17. Միրզոյան, Վ.Խ., Մալումյան, Տ.Զ., Միքայելյան, Մ.Յու. (2023). *Մասնագիտական այրումը մանկավարժական գործունեության մեջ: Տեսագործնական ձեռնարկ*. Վանաձոր: «Օրիոն հրատարակչություն».
Mirzoyan, V.Kh., Malumyan, T.Z., Mikaelyan, M.Yu. (2023). *Professional burnout in pedagogical activity: Theoretical and practical manual*. Vanadzor: Orion Publ. (In Arm.).
18. Parker, J.D.A., Saklofske, D.H., Stough, C. (2009). Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications. In: J.D.A. Parker, D.H. Saklofske, C. Stough (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications* (pp. 14-42). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0>
19. Taris, T.W., Schaufeli, W.B. (2019). Burnout and Age: The Influence of Job Demands and Job Resources. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 215—228. <https://doi.org/10.1037/str0000123>
20. Wills, K., Fawcett, S. (2023). Three year quantitative study of compassion satisfaction and fatigue among teachers and educational workers in Alberta, Canada. *Healthcare*, 13(3), 1—20. <https://doi.org/10.3390/healthcare13030226>

Информация об авторах

Вананэ Хачиковна Мирзоян, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, факультет общественных наук, Ванадзорский государственный университет, Ванадзор, Армения, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5508-4892>, e-mail: mirzoyan900@gmail.com

Information about the authors

Vanane Kh. Mirzoyan, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Faculty of Social Sciences, Vanadzor State University, Vanadzor, Armenia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5508-4892>, e-mail: mirzoyan900@gmail.com

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Мирзоян В.Х. (2026)
Исследование взаимосвязей между
эмоциональным интеллектом, локусом контроля
и эмоциональным выгоранием у педагогов
Вестник практической психологии образования, 23(2),
101—121.

Mirzoyan V. Kh. (2026)
A study of the relationships between
emotional intelligence, locus of control,
and emotional burnout among teachers
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 101—121.

Декларация об этике

Участие в исследовании носило добровольный характер. Перед началом исследования все участники были проинформированы о его целях и условиях проведения и дали информированное согласие на участие. Анонимность и конфиденциальность полученных данных были полностью обеспечены. Участники имели право отказаться от участия на любом этапе исследования.

Ethics statement

Participation in the study was voluntary. Prior to participation, all respondents were informed about the aims and conditions of the research and provided informed consent. The anonymity and confidentiality of the collected data were fully ensured. Participants had the right to withdraw from the study at any stage.

Поступила в редакцию 22.11.2025
Поступила после рецензирования 03.03.2026
Принята к публикации 10.03.2026
Опубликована 30.06.2026

Received 2025.11.22
Revised 2026.03.03
Accepted 2026.03.10
Published 2026.06.30