

Научная статья | Original paper

## Связь субъективного благополучия и феномена профессионального выгорания у педагогов ДОУ

Н.Н. Ананьева<sup>1</sup>✉, Е.В. Михайлова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Юго-Западный государственный университет, Курск, Российская Федерация

<sup>2</sup> Курский государственный университет, Курск, Российская Федерация

✉ [ananieva.natali@yandex.ru](mailto:ananieva.natali@yandex.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** Профессиональное выгорание является распространенной проблемой среди педагогов дошкольного образования. Важным фактором предотвращения выгорания является повышение субъективного благополучия, отражающего внутренний комфорт и удовлетворенность различными аспектами жизни, включая профессиональные. **Цель:** осуществить анализ, направленный на выявление связи параметра субъективного благополучия и феномена профессионального выгорания у педагогов ДОУ. **Гипотеза.** У педагогов ДОУ существует связь между выраженностью признаков профессионального выгорания и уровнем субъективного благополучия, выражающаяся в достоверной корреляции высокого уровня выгорания с низким уровнем субъективного благополучия. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие педагоги дошкольных образовательных учреждений (N = 46), женщины в возрасте от 25 до 40 лет, стаж работы — от 3 до 18 лет. В исследовании использовались методики: Шкала психологического благополучия К. Рифф, Шкала субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой, Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера, диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина). Эмпирические данные исследования обработаны при помощи метода кластерного анализа и использования коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. **Результаты.** Средние показатели компонентов психологического благополучия респондентов оказались ниже установленных нормативных значений. Участники имеют трудности в структурировании повседневной активности, ограничены в способности контролировать внешние условия и проявлять инициативу для реализации имеющихся возможностей. У них наблюдаются проблемы в формировании социальных связей, нехватка ресурсов, способствующих личностному росту, тенденция испытывать эмоциональную пассивность и потеря интереса к жизни. В ходе исследования установлен взаимосвязанный характер между показателями профессионального выгорания и субъективного благополучия педагогов ДОУ, проявляющийся в следующей зависимости: высокая степень эмоционального истощения и деперсонализации коррелирует с показателями удовлетворенности жизнью. Корреляционный анализ показывает наличие значимых обратных связей между

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 105—125.

показателями психологического комфорта и профессионального выгорания. Увеличение интенсивности эмоционального переутомления и процесса отчуждения ведет к понижению индексов индивидуального благополучия, отражающих уровень удовлетворения жизненными аспектами. Рассчитанные коэффициенты варьируются в пределах от 0,389 до 0,778 (согласно шкале Чеддока), что подтверждает существование обратной зависимости различной силы — от средней до значительной — между рассмотренными параметрами удовлетворенности жизнью и симптомами профессионального выгорания. **Выводы.** Повышенная эмоциональная усталость, разочарование в труде и потеря мотивации неизбежно ухудшают качество жизни педагогов, снижают их удовлетворенность собственным состоянием и восприятием окружающей действительности.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, профессиональное выгорание, педагоги дошкольных образовательных учреждений

**Для цитирования:** Ананьева, Н.Н., Михайлова, Е.В. (2026). Связь субъективного благополучия и феномена профессионального выгорания у педагогов ДОУ. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(1), 105—125. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030106>

## The relationship between subjective well-being and the phenomenon of professional burnout among preschool teachers

N.N. Ananyeva<sup>1</sup>✉, E.V. Mikhailova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> South-Western State University, Kursk, Russian Federation

<sup>2</sup> Kursk State University, Kursk, Russian Federation

✉ ananieva.natali@yandex.ru

### Abstract

**Context and Relevance.** Professional burnout is a common problem among preschool teachers. An important factor in preventing burnout is increasing subjective well-being, which reflects internal comfort and satisfaction with various aspects of life, including professional life. **Objective:** to conduct an analysis aimed at identifying the relationship between subjective well-being and the phenomenon of professional burnout in preschool teachers. **Hypothesis.** A relationship exists between the severity of professional burnout signs and the level of subjective well-being in preschool teachers, manifested in a significant correlation between high burnout and low subjective well-being. **Methods and materials.** The study involved preschool teachers (N = 46), women aged 25 to 40 years, with 3 to 18 years of experience. The study utilized the following methods: K. Ryff's Psychological Well-Being Scale, M.V. Sokolova's Subjective Well-Being Scale, E. Diener's Life Satisfaction Scale, V.V. Boyko's Emotional Burnout Assessment (modified by E. Ilyin). Empirical data were processed using cluster analysis and Spearman's rank correlation coefficient. **Results.** Average scores for the components of respondents' psychological well-being were below established normative values. Participants have

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 105—125.

difficulty structuring their daily activities, are limited in their ability to control external conditions and take initiative to realize existing opportunities. They experience problems forming social connections, a lack of resources conducive to personal growth, and a tendency to experience emotional passivity and loss of interest in life. The study established a relationship between indicators of professional burnout and subjective well-being among preschool teachers, manifested in the following relationship: a high degree of emotional exhaustion and depersonalization correlates with indicators of life satisfaction. Correlation analysis reveals the presence of significant inverse relationships between indicators of psychological comfort and professional burnout. Increased emotional exhaustion and alienation lead to decreased indices of individual well-being, reflecting satisfaction with aspects of life. The calculated coefficients range from 0.389 to 0.778 (according to the Chaddock scale), confirming the existence of an inverse relationship of varying strength—from moderate to significant—between the life satisfaction parameters examined and symptoms of professional burnout. **Conclusions.** Increased emotional exhaustion, work frustration, and loss of motivation inevitably impair teachers' quality of life, reducing their satisfaction with their own well-being and perception of reality.

**Keywords:** subjective well-being, professional burnout, teachers of preschool educational institutions

**For citation:** Ananyeva, N.N., Mikhailova, E.V. (2026). The relationship between subjective well-being and the phenomenon of professional burnout among preschool teachers. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 105—125. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030106>

## Введение

Исследование профессионального выгорания и субъективного благополучия педагогов важно потому, что оно затрагивает проблему эффективности функционирования образовательных систем и сохранения кадрового потенциала.

В работах зарубежных авторов рассматривается субъективное благополучие как сочетание трех независимых компонентов: удовлетворенность жизнью, наличие положительных эмоций и отсутствие отрицательных эмоций (Аргайл, 2003). В течение последних двадцати лет западные специалисты реализовали свыше двух тысяч масштабных научных проектов, посвященных изучению проблемы профессионального выгорания. Большинство современных концепций выгорания демонстрируют наличие четких причинно-следственных связей, традиционно принятых в соответствующих исследованиях: конкретные условия среды и личностные характеристики провоцируют развитие симптомов выгорания, которое впоследствии вызывает разнообразные последствия как на уровне окружающей обстановки, так и внутри самого индивида. Тем не менее подобные причинно-следственные зависимости крайне редко подвергаются прямой эмпирической проверке (Maslach, Leiter, 2016).

Зарубежные эксперты осуществили исчерпывающий систематизированный анализ имеющихся сведений относительно негативных эффектов выгорания сотрудников, подробно

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 105—125.

раскрыв физические, психологические и профессиональные последствия данного феномена ( Salvagioni, D.A.J. et al., 2017).

Отечественные исследователи также обращали внимание на неблагоприятные последствия выгорания, отмечая негативные изменения в поведении, самочувствии и работоспособности.

Современные российские ученые рассматривают профессиональное выгорание как клинически выраженный синдром, формирующийся вследствие продолжительного воздействия стрессовых факторов на работе и характеризующийся отсутствием возможности эффективно справиться с ним самостоятельно (Березина и др. 2023). Ряд исследований посвящен детальному анализу профессиональных деформаций (Костин, 2018) и специфике профессионального выгорания педагогов (Михайлова и др. 2022).

Согласно данным ученых, педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания демонстрируют больше нарушений в структуре смысловых ориентаций. Это означает, что стрессовая профессиональная деятельность влияет на способность педагога осознавать цель и ценность своей работы, понимать свое предназначение и видеть перспективу профессионального роста (Пряжников, Ожогова, 2014); в связи с этим исключительно важно изучение восприятия педагогом текущих обстоятельств сквозь призму субъективного благополучия, профессионального педагогического взаимодействия, особенностей преподавательской деятельности, характерных психоэмоциональных реакций, влияния этих состояний на образовательный процесс и учащихся, а также создания благоприятной психологической атмосферы среди учеников (Погорская, 2020). Л.В. Куликов предложил концепцию субъективного благополучия, основанную на интеграции чувств удовлетворенности жизнью и личной успешности (Куликов, 2007).

В фокусе внимания отечественных ученых понятие субъективного благополучия оказалось сравнительно недавно. В понимании российского контекста категория субъективного благополучия приобретает дополнительное звучание, ориентируясь на российскую ментальность и ценности. Российские авторы делают акцент на гармонизации внутреннего мира индивида, поиске баланса между внешним давлением окружающей среды и внутренними ресурсами субъекта. В отечественной психологии исследования сосредоточены на структуре субъективного благополучия и условиях его достижения, учитывая национальные культурные особенности россиян (Шамянов, Григорьева, 2017). Особый интерес представляют работы по изучению структурных составляющих субъективного благополучия (Волкова, 2024), а также эмоционально-личностных и когнитивных аспектов (Денисова и др., 2024). Таким образом, хотя концепция субъективного благополучия возникла первоначально в западных странах, отечественные ученые внесли существенный вклад в ее разработку и популяризацию в российском научном сообществе (Башкатов и др., 2015). Субъективное благополучие рассматривается нами как многогранный и многоаспектный конструкт, который объединяет в себе аффективный компонент, оценку и отношение человека к собственной жизни и личности.

Наша работа интегрирует предыдущие подходы и выводит новые идеи, важные для понимания процессов, происходящих в профессиональной среде педагогов. В исследовании продемонстрирована возможность изучения связи субъективного благополучия и профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений. Локус внимания нашего исследования заключается в выявлении особенностей взаимосвязи профессионального выгорания и субъективного благополучия у педагогов ДОУ, планируется также последующая разработка научно обоснованных рекомендаций по профилактике и минимизации негативного воздействия выгорания на профессиональное здоровье и удовлетворенность работой и жизнью в целом.

### Материалы и методы

Для выявления взаимосвязи профессионального выгорания и субъективного благополучия педагогов, разработки научно обоснованных рекомендаций по профилактике и минимизации негативного воздействия выгорания на профессиональное здоровье и удовлетворенность работой в исследовании применялись следующие диагностические методики:

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф. Методика включает шесть шкал, каждая из которых направлена на оценку отдельных компонентов общего состояния психологического благополучия индивидуума: «Положительные отношения с другими» (анализирует способность устанавливать и поддерживать здоровые межличностные связи, чувствовать себя комфортно в отношениях с людьми), «Автономия» (оценивает независимость и самостоятельность в принятии решений, умение сохранять личную позицию даже перед лицом давления извне), «Управление окружением» (диагностирует эффективность взаимодействия с внешним миром, способность адаптироваться к изменениям условий среды), «Личностный рост» (исследует стремление к личностному росту и саморазвитию, осознание своего потенциала и желание двигаться вперед), «Цель в жизни» (определяет наличие ясных жизненных целей и смысла существования, ощущение направленности своей жизни), «Самопринятие» (отражает оценку позитивного отношения индивида к самому себе и своим достоинствам),
2. Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой, представляющая собой русскоязычную адаптацию оригинальной англоязычной версии шкалы Subjective Well-being Scale, используется для диагностики индивидуального восприятия качества собственной жизни и удовлетворенности ею. Данная версия состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров: напряженность и чувствительность; признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; изменения настроения; значимость социального окружения; самооценка здоровья; степень удовлетворенности повседневной деятельностью.
3. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера. Методика представлена одной основной шкалой, состоящей из серии утверждений, направленных на общую оценку степени удовлетворенности различными аспектами жизни субъекта.

4. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е.П. Ильина) предназначена для выявления признаков профессионального стресса и эмоционального истощения среди работников разных профессий. Она включает три основные шкалы, каждая из которых отражает отдельный компонент синдрома эмоционального выгорания: фаза напряжения (изучение эмоционального дискомфорта, возникающего вследствие хронического воздействия стрессовых ситуаций на работе), фаза резистенции (оценка попыток защититься от нарастающего напряжения посредством снижения чувствительности и проявления негативных реакций), фаза истощения (определение симптомов физического и эмоционального опустошения, потери энергии и интереса к профессиональной деятельности).

Методы математической статистики:

- метод иерархической кластеризации (метод полной связи), при помощи которого нами было осуществлено разделение изучаемых признаков и их характеристик на однородные классы-группы; параметры вычислялись с использованием программы Statistica 10;
- метод вычисления коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Исследование проводилось на базе дошкольных образовательных учреждений. В нем участвовали педагоги (N = 46). Педагоги были ознакомлены с целями исследования. Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с применением программного пакета Statistica 10.

Предложенная структура диагностического исследования позволила обеспечить всестороннее и точное понимание рассматриваемых явлений, установить четкую связь между профессиональным выгоранием и субъективным благополучием педагогов, а также разработать рекомендации по профилактике выгорания в образовательной среде. Подробное описание материалов и методов обеспечит воспроизведение эксперимента и повысит доверие к полученным выводам.

## Результаты

Для измерения уровня актуального психологического благополучия и оценки выраженности его отдельных компонентов, таких как взаимоотношения с окружающими, самопринятие, управление средой, автономность, жизненные цели и личностный рост, была применена Шкала психологического благополучия К. Рифф. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1

**Средние значения компонентов психологического благополучия (N = 46)**  
**Average values of the components of psychological well-being (N = 46)**

<b>Параметры / Parameters</b>	<b>Положи тельные отношен ия с другими / Positive relations hips with others</b>	<b>Авто номия / Autono my</b>	<b>Управл ение окруже нием / Environ ment manage ment</b>	<b>Лично стный рост / Person al growth</b>	<b>Цель в жизни / A purpos e in life</b>	<b>Самопр инятие / Self- acceptan ce</b>	<b>Индекс психолог ического благопол учия / The index of psycholog ical well- being</b>
Средние значения / Average values	62,9	60,8	56,3	55,1	56,1	56,7	347,9
Нормативные значения / Normative values	58	57	59	63	59	57	351

Полученные средние значения компонентов психологического благополучия, таких как «Управление окружающими», «Личностный рост», «Цель жизни», «Самопринятие», ниже нормативных значений.

Участники исследования испытывают затруднения в организации повседневных действий, имеют сниженную способность управлять внешними обстоятельствами, у них отсутствует стремление воспользоваться имеющимися возможностями. Данные респонденты испытывают проблемы в установлении новых контактов, дефицит навыков личностного роста, склонность к ощущению апатии и утраты жизненных интересов. Можно предположить, что у респондентов наличествует неудовлетворенность собой, расхождение между действительным образом себя и желаемыми представлениями. Респонденты имеют проблемы в установлении новых отношений, они не испытывают удовлетворенности от самореализации, склонны к скуке и потере интереса к жизни. Возможно, данный контингент респондентов испытывает проблемы с жизненным целеполаганием либо имеет размытые жизненные перспективы или убеждения.

В исследовании был применена Шкала субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой. Эта методика позволяет измерить состояние субъективного благополучия респондента через выраженность трех составляющих (эмоциональное состояние, социальное положение и некоторые физические симптомы) (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

**Средние значения шкалы субъективного благополучия (N = 46)  
 Average values of the subjective well-being scale (N = 46)**

<b>Шкалы / Scales</b>	<b>Средние значения / Average values</b>
Полное эмоциональное благополучие / Complete emotional well-being	17,6

Умеренный уровень субъективного благополучия / Moderate level of subjective well-being	35,1
Средний уровень субъективного благополучия / Average level of subjective well-being	49,9
Субъективное неблагополучие / Subjective distress	79,5

На основании полученных средних значений по шкале субъективного благополучия было выявлено, что испытуемые находятся в полном эмоциональном благополучии, не признают наличия серьезных психологических проблем и имеют среднее значение 17,6. Для данной группы характерна адекватная самооценка, оптимизм, коммуникабельность, уверенность в своих возможностях, стрессоустойчивость.

Средний уровень субъективного благополучия имеет среднее значение 49,9, лица с такими оценками демонстрируют отсутствие серьезных проблем, однако о полном эмоциональном комфорте говорить не приходится.

Оценки, указывающие на умеренный уровень субъективного благополучия, характерны для людей, склонных к депрессии и тревожности, пессимистичных, замкнутых, зависимых и плохо справляющихся со стрессовыми ситуациями, средние значения равны 35,1.

Средние значения 79,5 указывают на полное эмоциональное неблагополучие — выраженный эмоциональный дискомфорт. У людей с такими оценками, вероятно, присутствует комплекс неполноценности; они, скорее всего, недовольны собой и своим положением, испытывают недостаток доверия к окружающим и надежды на будущее, сталкиваются с трудностями в управлении своими эмоциями, проявляют неустойчивость, негибкость и постоянно переживают по поводу реальных или воображаемых проблем.

Для исследования общего уровня удовлетворенности жизнью применена Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (табл. 3).

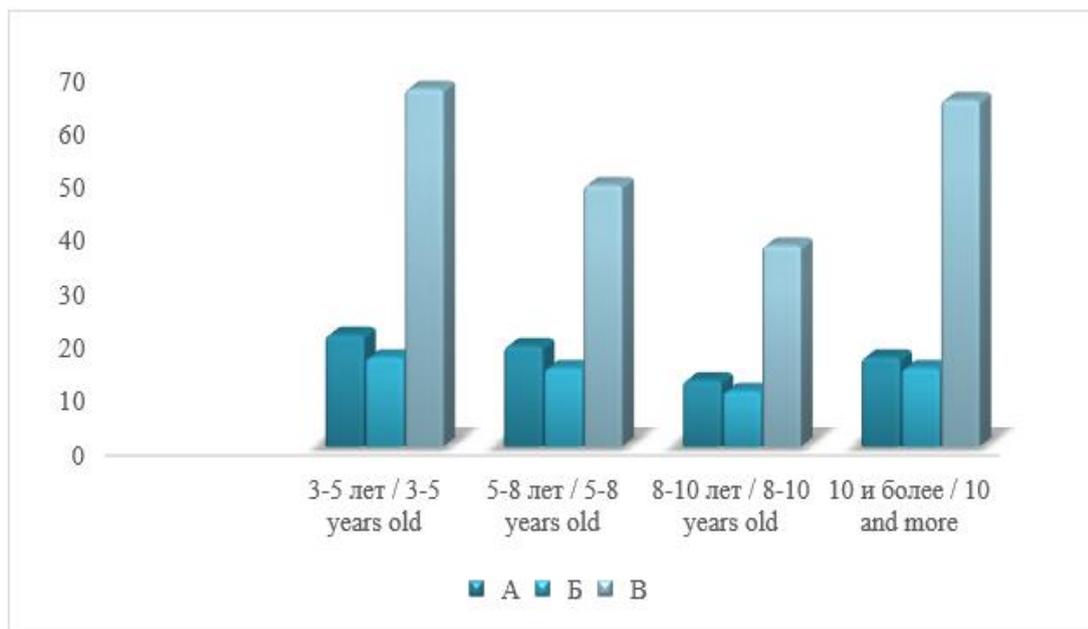
Таблица 3 / Table 3

**Средние значения уровня удовлетворенности жизнью (N = 46)**  
**Interpretation of the life satisfaction scale (N = 46)**

Уровень / Level	Средние значения / Average values
Высокая удовлетворенность / High satisfaction	25,1
Средний уровень удовлетворенности / Average satisfaction level	21
Умеренная неудовлетворенность / Moderate dissatisfaction	0
Низкая удовлетворенность жизнью / Low life satisfaction	19
Шкала удовлетворенности жизнью: общее среднее значение / Life Satisfaction Scale: Overall Mean	22,1

Низкую удовлетворенность жизнью высказывают педагоги со стажем работы в образовании от 3 до 5 лет.

Исследования профессионального выгорания привели к следующим результатам (Рис. 1).

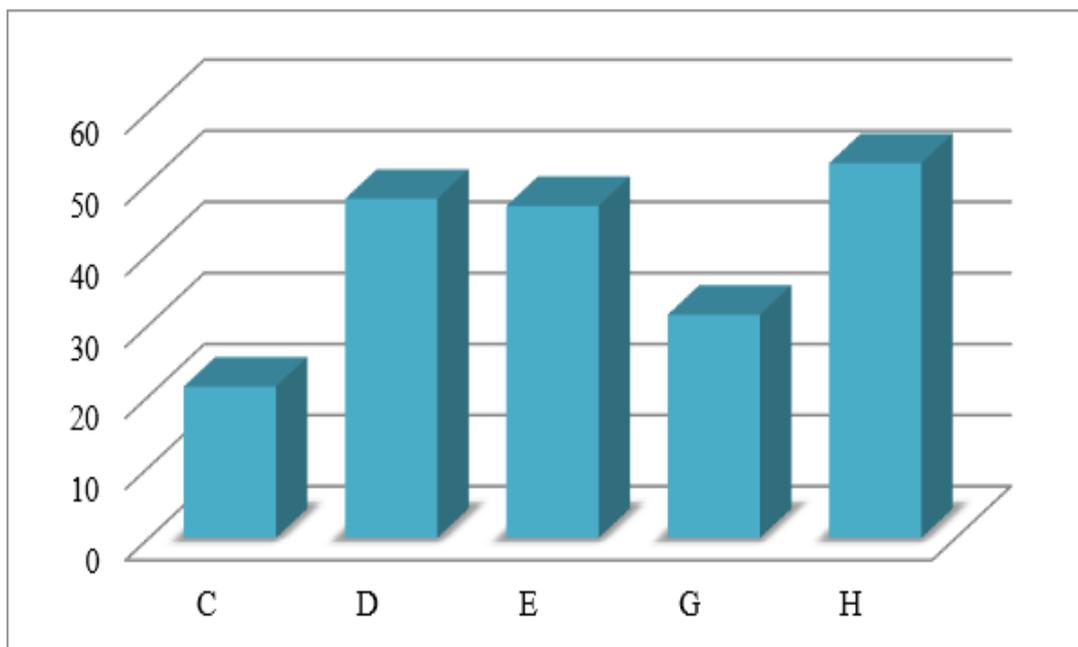


**Рис. 1.** Распределение средних значений профессионального выгорания в зависимости от стажа работы в образовании (N = 46): А — эмоциональное истощение; Б — деперсонализация, В — редукция личных достижений

**Fig. 1.** Distribution of average values of professional burnout depending on the length of service in education (N = 46): A — emotional exhaustion; B — depersonalization; C — reduction of personal achievements

Группа молодых педагогов со стажем работы от 3 до 5 лет, средние значения 20,9, подверглась процессу истощения эмоциональных, физических и энергетических ресурсов. Эмоциональное истощение является главным составным компонентом профессионального выгорания, фундаментом для развития у педагогов других симптомов, таких как деперсонализация (16,7) и редукция личных достижений (64,8). У педагогов со стажем работы от 10 и более лет тоже средние значения показывают наличие таких компонентов, как эмоциональное истощение (16,7), деперсонализация (14,7), редукция личных достижений (66,9). У педагогов со стажем от 3 до 5 лет и педагогов со стажем более 10 лет работы в образовании выявлены различия в средних значениях профессионального выгорания. Педагогам со стажем 3—5 лет свойственны эмоциональное истощение и деперсонализация, у них проявляется чувство отстраненности, а педагогам со стажем от 10 лет — эмоциональное истощение и редукция личных достижений, им свойственно обесценивание собственных успехов, снижение чувства компетентности в работе, негативное восприятие себя.

Для определения уровня эмоционального выгорания применена методика В.В. Бойко в модификации Е. Ильина (рис. 2).



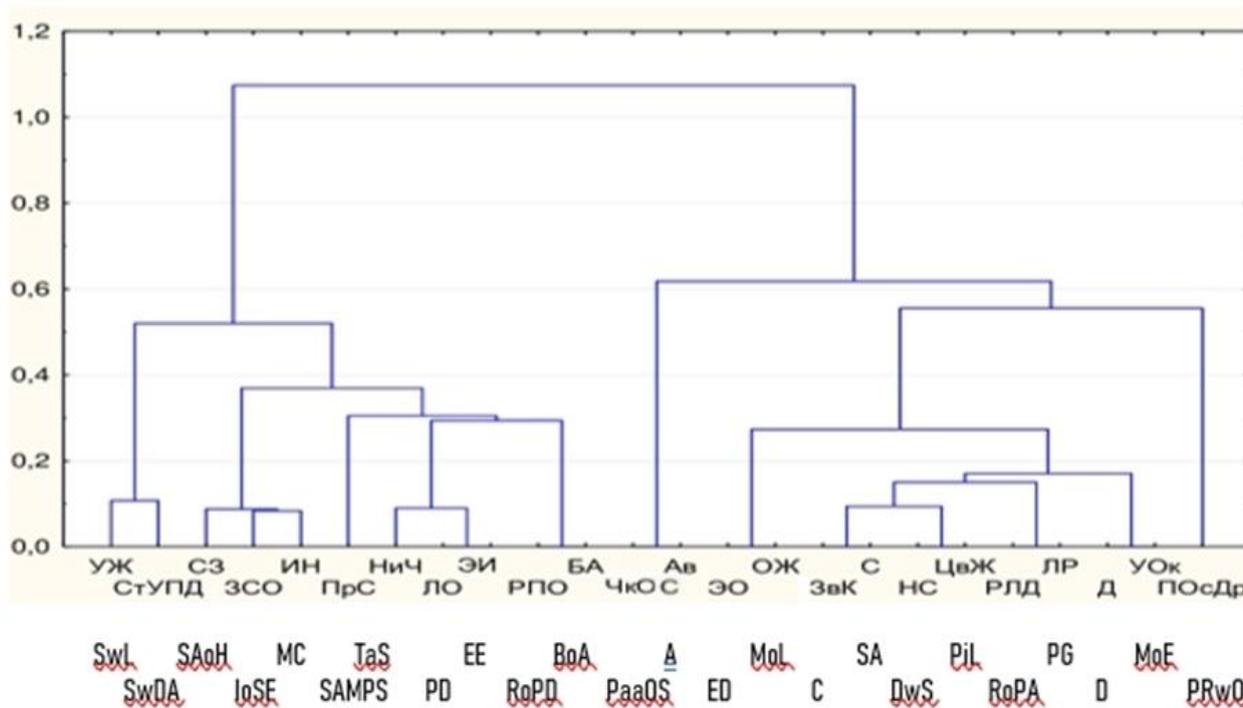
**Рис. 2.** Выраженность симптомов эмоционального выгорания (N = 46)

**Fig. 2.** Severity of burnout symptoms (N = 46)

У педагогов наблюдается эмоциональное выгорание по симптомам D (редукция профессиональных обязанностей), E (эмоциональная отстраненность) и H (неудовлетворенность собой). Такие симптомы, как C (загнанность в клетку) и G (личностная отстраненность — деперсонализация), формируются.

Посредством иерархического кластерного анализа нами была создана дендрограмма, позволяющая изобразить взаимные связи между объектами из заданного множества параметров. Ее анализ позволяет установить степень близости элементов и провести детальное изучение структуры кластеров.

На основе дендрограммы, представленной на рис. 3, можно провести анализ тесноты связи между показателями по Шкале психологического благополучия К. Рифф и показателями по Шкале субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой, а также с другими показателями, такими как самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью и удовлетворенность жизнью. Нами получена дендрограмма, включающая 24 признака, в ней выделены два обобщенных класса. Метод дендритного анализа позволяет визуализировать степень близости объектов и детально исследовать их структурные особенности.



**Рис. 3.** Данные кластерного анализа  
**Fig. 3.** Cluster analysis data

*Примечание:* УЖ — удовлетворенность жизнью; СтУПД — степень удовлетворенности повседневной деятельностью; СЗ — самооценка здоровья; ЗСО — значимость социального окружения; ИН — изменения настроения; ПрС — признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; НиЧ — напряженность и чувствительность; ЛО — личностная отстраненность; ЭИ — эмоциональное истощение; РПО — редукция профессиональных обязанностей; БА — баланс аффекта; ЧкОС — человек как открытая система; Ав — автономия; ЭО — эмоциональная отстраненность; ОЖ — осмысленность жизни; ЗвК — загнанность в клетку; С — самопринятие; НС — неудовлетворенность собой; ЦвЖ — цель в жизни; РЛД — редукция личных достижений; ЛР — личностный рост; Д — деперсонализация; УОк — управление окружением; ПОсДр — положительные отношения с другими

*Note:* SwL — Satisfaction with life; SwDA — Satisfaction with daily activities; SAoH — Self-assessment of health; IoSE — Importance of social environment; MC — Mood changes; SAMPS — Signs accompanying the main psychoemotional symptoms; TaS — Tension and sensitivity; PD — Personal detachment; EE — Emotional exhaustion; RoPD — Reduction of professional duties; BoA — Balance of affect; PaaOS — Person as an open system; A — Autonomy; ED — Emotional detachment; MoL — Meaningfulness of life; C — Cagedness; SA — Self-acceptance; DwS — Dissatisfaction with self; PiL — Purpose in life; RoPA — Reduction of personal achievements; PG — Personal growth; D — Depersonalization; MoE — Management of the environment; PRwO — Positive relations with others

На основе дендрограммы, представленной на рис. 3, можно провести анализ тесноты связи между показателями по Шкале психологического благополучия К. Рифф и показателями по Шкале субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой, а также с другими показателями, такими как самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью и удовлетворенность жизнью. Нами получена дендрограмма, включающая 24 признака, в ней выделены два обобщенных класса. Метод дендритного анализа позволяет визуализировать степень близости объектов и детально исследовать их структурные особенности.

Согласно матрице расстояний такие параметры, как ЗСО (Значимость социального окружения) и ИН (Изменения настроения), образуют единый кластер  $r = 10$ , что говорит о том, что социальная среда играет значимую роль, оказывая влияние на систему ценностей, убеждений, поведенческие нормы, самоощущение и жизненный путь. Данный кластер имеет прочную связь с индикатором СЗ (самооценка здоровья), что закономерно, т. к. физическое и психическое состояние человека непосредственно обусловлено его настроением и качеством социальных контактов.

Близко сгруппированными оказались критерии УЖ (удовлетворенность жизнью) и СтУПД (степень удовлетворенности повседневной деятельностью), расположенные на расстоянии  $r = 6$ , что свидетельствует о значительной взаимозависимости. Уровень удовлетворенности жизнью представляет собой комплексный показатель психологического комфорта человека, выражающийся в общем восприятии качества собственной жизни и ощущении личного счастья. Таким образом, степень удовольствия от повседневных занятий оказывает значительное воздействие на общий уровень удовлетворенности жизнью учителей.

Следующий кластер объединяет компоненты ЭИ (эмоциональное истощение) и НиЧ (напряженность и чувствительность), дистанция между которыми составляет  $r = 20$ . Их взаимодействие объясняется реакцией организма на длительное напряжение, механизм выступает своеобразной защитой: психика уменьшает глубину переживаний, чтобы избежать избыточной нагрузки и уменьшить негативные последствия стресса,

Такие показатели, как ПрС (признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику) и СЗ (самооценка здоровья), формируют уровень психологического благополучия и дополняются критерием ЧкОС (человек как открытая система)

Еще один кластер состоит из двух показателей: ЗвК (загнанность в клетку) и ЦвЖ (цели в жизни), находящихся на дистанции  $r = 10$ . Эти элементы формируют картину внутреннего конфликта личности, возникающего перед лицом сложных жизненных обстоятельств, когда человек пытается справиться с ситуацией, мобилизуя весь доступный ресурс: интеллектуальные возможности, мировоззрение, жизненные приоритеты, желания и установки, однако, если выход остается заблокированным, наступает застой мыслей и чувств.

Четвертый кластер ассоциируется со шкалой ЛР (личностный рост), так как постановка значимых целей и работа над их достижением способствуют развитию личности, и напротив, отсутствие четких ориентиров тормозит этот процесс.

Индикатор РПО (редукция профессиональных обязанностей) обозначает проявление профессионального выгорания, проявляющееся в желании ограничить круг обязанностей, требующих значительных эмоциональных усилий. Связь РПО с признаком ПрС (признаки,

сопровождаящие основную психоэмоциональную симптоматику) отражается в характерных проявлениях депрессии, усталости и повышенной возбудимости.

Шкала ЭО (эмоциональная отстраненность) находится в тесной связи со шкалой ЧкОС (человек как открытая система), отражая механизмы борьбы с трудностями и адаптацию к переменам.

Таким образом, дендрограмма показывает, что указанные аспекты психологического благополучия и субъективного благополучия тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Это, в свою очередь, подчеркивает важность комплексного подхода к оценке и улучшению психологического и эмоционального состояния человека.

Далее нами была проведена корреляция связи между переменными психологического, субъективного благополучия, удовлетворенностью жизнью и симптомами эмоционального и профессионального выгорания. Результаты представлены в табл. 4.

Таблица 4 / Table 4

Результаты корреляции (по Спирмену) между благополучием и выгоранием педагогов  
(N = 46)

Results of the correlation (by Spearman) between the well-being and burnout of teachers  
(N = 46)

Шкала / The scale	Опросник «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой / Professional Burnout Questionnaire by N.E. Vodopyanova			Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина) / Diagnosis of Emotional Burnout by V.V. Boyko (modified by E. Pyin)				
	А	Б	В	Н	С	Д	Е	Г
ПБ 1	-0.298	-0.445	<b>-0.645**</b>	-0.216	-0.270	0.123	<b>-0.489*</b>	<b>-0.458*</b>
ПБ 2	-0.369	-0.254	-0.389	-0.415	-0.389	-0.487	-0.220	<b>-0.469*</b>
ПБ 3	-0.322	-0.234	-0.365	-0.308	-0.355	-0.365	-0.305	-0.334
ПБ 4	-0.365	-0.345	-0.365	-0.345	-0.245	-0.345	-0.326	-0.313
ПБ 5	-0.348	-0.379	-0.215	<b>-0.416*</b>	-0.345	-0.378	-0.215	-0.320
ПБ 6	<b>-0.775**</b>	<b>-0.478*</b>	<b>-0.765**</b>	-0.243	<b>-0.394*</b>	-0.326	-0.389	-0.394
СБ 1	-0.345	-0.405	-0.319	-0.305	-0.354	<b>-0.447*</b>	-0.316	<b>-0.414*</b>
СБ 2	-0.319	-0.376	-0.345	-0.389	-0.326	-0.415	-0.287	<b>-0.429*</b>
СБ 3	<b>-0.446*</b>	-0.345	-0.365	<b>-0.415*</b>	<b>-0.445*</b>	<b>-0.465*</b>	<b>-0.535*</b>	<b>-0.407*</b>
СБ 4	<b>-0.418*</b>	-0.345	-0.378	-0.317	-0.326	-0.345	-0.345	<b>-0.389*</b>
СБ 5	<b>-0.486*</b>	-0.186	<b>-0.398*</b>	-0.315	-0.224	-0.321	-0.215	-0.348
СБ 6	<b>-0.696**</b>	-0.275	<b>-0.569**</b>	<b>-0.477*</b>	<b>-0.451*</b>	<b>-0.420*</b>	-0.364	<b>-0.431*</b>
УЖ	<b>-0.778**</b>	<b>-0.724**</b>	<b>-0.655**</b>	<b>-0.617**</b>	<b>-0.598**</b>	<b>-0.675**</b>	<b>-0.696**</b>	<b>-0.608**</b>

Примечание: «\*\*» — для уровня значимости  $p \leq 0,01$ ; «\*» — для  $p \leq 0,05$ .

Note: «\*\*» — for the significance level  $p \leq 0.01$ ; «\*» — for  $p \leq 0.05$ .

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 105—125.

Шкала психологического благополучия К. Рифф:

- ПБ 1 — Положительные отношения с другими;
- ПБ 2 — Автономия;
- ПБ 3 — Управление окружением;
- ПБ 4 — Личностный рост;
- ПБ 5 — Цель в жизни;
- ПБ 6 — Самопринятие.

Шкала субъективного благополучия в адаптации М.В. Соколовой:

- СБ 1 — Напряженность и чувствительность;
- СБ 2 — Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику;
- СБ 3 — Изменения настроения;
- СБ 4 — Значимость социального окружения;
- СБ 5 — Самооценка здоровья;
- СБ 6 — Степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера:

УЖ — Удовлетворенность жизнью.

- А — Эмоциональное истощение
- Б — Деперсонализация
- В — Редукция персональных достижений
- Н — Неудовлетворенность собой
- С — Загнанность в клетку
- Д — Редукция профессиональных обязанностей
- Е — Эмоциональная отстраненность
- Г — Личностная отстраненность (деперсонализация)

Корреляционный анализ позволил выявить степень взаимосвязи между показателями психологического благополучия и признаками профессионального выгорания. Все полученные коэффициенты имеют отрицательное значение, что свидетельствует о наличии обратной зависимости между показателями психологического благополучия и профессиональным выгоранием. Это означает, что повышение уровня психологического благополучия ассоциируется с уменьшением риска появления симптомов выгорания.

Большинство корреляций являются умеренными по величине, варьируясь от слабых ( $r = -0.2$ ,  $r = -0.3$ ) до сильных ( $r > -0.6$ ). Некоторые корреляционные связи оказались статистически значимыми даже на высоком уровне значимости ( $p \leq 0.01$ ), подчеркивая устойчивый характер наблюдаемого эффекта.

В частности, наиболее выраженные эффекты связаны с отрицательной корреляцией между показателями шкалы «Самопринятие» (ПБ 6) и критерием «Эмоциональное истощение» (шкала А),  $r = -0.775^{**}$ ,  $p \leq 0.01$ ). Это означает, что низкий уровень принятия себя у респондентов тесно связан с высоким уровнем эмоционального перенапряжения.

В частности, положительные отношения с другими (ПБ 1) показывают умеренную отрицательную корреляцию с большинством показателей выгорания, что указывает на то, что улучшение отношений с другими может снизить уровень выгорания. Автономия (ПБ 2) также имеет умеренную отрицательную корреляцию с показателями выгорания, что говорит о том, что чувство независимости и контроля может способствовать снижению выгорания. Управление окружением (ПБ 3) имеет умеренную отрицательную корреляцию с показателями выгорания, что указывает на важность способности управлять окружающей средой для снижения выгорания. Личностный рост (ПБ 4): умеренная отрицательная корреляция с показателями выгорания, что говорит о том, что личностный рост может способствовать снижению выгорания. Цель в жизни (ПБ 5): умеренная отрицательная корреляция с показателями выгорания, что указывает на важность наличия цели в жизни для снижения выгорания. Самопринятие (ПБ 6): сильная отрицательная корреляция с показателями выгорания, что говорит о том, что принятие себя и своих качеств может значительно снизить уровень выгорания. Шкала субъективного благополучия (СБ) показывает умеренную отрицательную корреляцию с показателями выгорания, что свидетельствует о том, что улучшение субъективного благополучия может способствовать снижению выгорания. Удовлетворенность жизнью (УЖ) обладает сильной отрицательной корреляцией с показателями выгорания, что говорит о том, что удовлетворенность жизнью может значительно снизить уровень выгорания.

В целом, результаты показывают, что улучшение психологического благополучия, субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью может способствовать снижению уровня выгорания у педагогов.

### **Обсуждение результатов**

Согласно данным кластерного анализа, при рассмотрении матрицы дистанций было обнаружено, что наибольшую близость демонстрируют показатели «Значимость социального окружения» (ЗСО) и «Изменения настроения» (ИН), имеющие коэффициент сходства  $r = 10$ , вследствие чего они были сгруппированы вместе.

Мы полагаем, что важность социальной среды обусловлена влиянием социума на формирование личности, что затрагивает такие компоненты, как личные ценности, установки, нормы поведения, самооценка и траектории жизненного пути. Настроение личности, в свою очередь, находится в прямой зависимости от характера окружающих: благоприятная атмосфера способствует улучшению эмоционального фона, тогда как нехватка коммуникации вызывает чувство изоляции и отчаяния. Именно этот кластер пересекается со шкалой «Самооценка здоровья» (СЗ), измеряющей субъективное восприятие индивидами своего физического и душевного состояния, зависящего одновременно от эмоционального самочувствия и влияния социальной среды.

Следующий кластер включает шкалы «Удовлетворенность жизнью» (УЖ) и «Степень удовлетворенности повседневной деятельностью» (СтУПД), удаленные друг от друга на расстояние  $r = 6$ , что демонстрирует их высокую взаимосвязанность. Это свидетельствует о том, что удовольствие от жизни выступает ключевым индикатором психологического благополучия субъекта, выражая совокупное впечатление от жизнедеятельности и переживаемое счастье. Оно определяется рядом обстоятельств, среди которых общественные

условия, физическое здоровье, семейные обстоятельства, доходы и карьерные успехи. Поскольку педагоги регулярно находятся в ситуациях, оказывающих влияние на их эмоции и оценку профессиональной деятельности, показатель удовлетворенности повседневной активностью играет ключевую роль в формировании общей оценки педагогической профессии.

Третью категорию формируют шкалы «Эмоциональное истощение» (ЭИ) и «Напряженность и чувствительность» (НиЧ), дистанция между ними равна  $r = 20$ . Эти признаки связаны процессом защиты центральной нервной системы: длительное напряжение провоцирует расходование энергетических ресурсов мозга, необходимых для нормального функционирования, следствием чего является снижение интенсивности эмоций. Данный механизм обеспечивает защиту организма путем снижения остроты переживаний с целью уменьшения негативных последствий стресса и предотвращения перегрузки. Второй и третий кластеры проявляют межклассовые взаимосвязи, дополнительно обнаруживаются связи с показателями первой категории («Самооценка здоровья»). Эта общая структура отражает концепцию субъективного комфорта, характеризуя внутренний комфорт личности и ее осознание физических и психологических особенностей тела, исследуемых в аспекте психологического равновесия.

Классификацию дополняют показатели «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» (ПрС) и «Самооценка здоровья» (СЗ), отображающие общий уровень психологического благополучия. Они сопрягаются со шкалой «Человек как открытая система» (ЧкОС), низкая оценка по которой обозначает невозможность эффективного соединения отдельных сторон личного опыта, раздробленное и нереалистичное восприятие жизненных реалий.

Последний, четвертый кластер объединяет показатели «Загнанность в клетку» (ЗвК) и «Цель в жизни» (ЦвЖ), разница между которыми составляет  $r = 10$ . Данная пара описывает ситуацию столкновения личности с трудными жизненными ситуациями, создающими сильное давление, преодолеваемое крайне сложно, что ведет к возникновению ощущения полного бессилия. Индивидуум пытается решить проблему всеми доступными ресурсами — интеллектуальным потенциалом, системой ценностей, целевыми установками, однако, если выход отсутствует, наступает застой в умственном и эмоциональном развитии. Четвертый кластер взаимодействует со шкалой «Личностный рост» (ЛР), поскольку ясная цель и движение к ней стимулируют личностный прогресс, и наоборот.

Показатель «Редукция профессиональных обязанностей» (РПО) иллюстрирует проявление синдрома эмоционального сгорания, выражающееся в попытках уменьшить объем выполняемых обязательств, обусловленных высокими эмоциональными издержками. Этот признак коррелирует с мерой «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» (ПрС), охватывающей депрессивные проявления, повышенную утомляемость и вспыльчивость.

Также отчетливо просматривается зависимость показателя «Эмоциональная отстраненность» (ЭО) от параметра «Человек как открытая система» (ЧкОС), рассматриваемая сквозь призму методов преодоления проблем и приспособления к переменам.

Кроме того, наглядна связь между признаками «Осмысленность жизни» (ОЖ) и «Баланс аффекта» (БА). Высокий уровень смысла жизни предполагает гармонию в эмоциональной

сфере: присутствует положительная самооценка, умение устанавливать и поддерживать взаимоотношения, вера в собственные силы. Низкий уровень смысла жизни ассоциируется с отсутствием осознания важности жизни.

Для изучения связи между переменными благополучия и выгорания применен критерий Спирмена. При отрицательной корреляции можно утверждать о взаимной связи переменных, при низких значениях благополучия будут высокие значения выгорания, и наоборот.

Анализ корреляционных связей, проведенный в табл. 4, свидетельствует о том, что между переменными благополучия и выгорания выявлены значимые отрицательные связи, при которых увеличение степени эмоционального истощения и деперсонализации ведет к снижению показателей субъективного благополучия, а именно уровня удовлетворенности жизнью. Полученные расчеты коэффициентов находятся в диапазоне (по шкале Чеддока) от 0,389 до 0,778, что подчеркивает наличие отрицательной корреляции в выраженности от умеренной до высокой между изучаемыми переменными благополучия и выгорания.

Анализ данных табл. 4 показал, что шкалы психологического субъективного благополучия, удовлетворенность жизнью связаны со шкалами профессионального и эмоционального выгорания, кроме таких шкал, как: ПБ 3 «Управление окружением», ПБ 4 «Личностный рост». Одним из компонентов субъективного благополучия, согласно мнению М. Аргайл, является удовлетворенность жизнью. В табл. 4 отражена связь данной шкалы со всеми показателями эмоционального и профессионального выгорания, что подтверждают величины корреляции от  $-0,598^{**}$  до  $-0,778^{**}$ , высокая отрицательная связь между переменными «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «удовлетворенность жизнью». Следовательно, чем выше степень эмоционального истощения и деперсонализации, тем ниже показатели по шкале «Удовлетворенность жизнью», и наоборот.

Таким образом, полученные результаты данного исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что у педагогов существует взаимосвязь между выраженностью признаков профессионального выгорания и уровнем субъективного благополучия: высокий уровень выгорания ассоциирован с низким уровнем субъективного благополучия.

### Заключение

Педагоги ДОУ нередко испытывают значительные трудности, способствующие возникновению синдрома профессионального выгорания. Среди факторов выделяются: недостаточный профессиональный опыт, высокие внешние ожидания, ограниченная профессиональная поддержка, неустойчивость рабочего процесса, постоянные обновления нормативных документов и методик образования, создающие дополнительную нагрузку, — что приводит к неудовлетворенности жизнью в целом. Такая совокупность обстоятельств способствует усилению психологического напряжения и повышает вероятность возникновения состояния эмоционального и профессионального выгорания. Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что высокое профессиональное выгорание у педагогов ДОУ действительно ассоциировано с низким уровнем субъективного благополучия. Повышенная эмоциональная усталость, разочарование в труде и потеря мотивации неизбежно ухудшают качество жизни педагогов, снижают их удовлетворенность собственным состоянием и восприятием окружающей действительности. Устойчивость субъективного благополучия зависят от относительно стабильных внешних условий, позитивных отношений с окружающими, внутренних ресурсов

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 105—125.

личности, которые выступают стабилизирующими буферами. Следовательно, предложенная гипотеза представляется обоснованной и соответствующей современным научным знаниям в области психологии труда и организационной психологии.

Понимание взаимосвязи между профессиональным выгоранием и компонентами субъективного благополучия позволяет разработать действенные рекомендации для улучшения качества жизни и эффективности работы педагогов.

## Список источников / References

1. Аргайл, М. (2003). Психология счастья. Монография; пер. с англ. СПб.: Питер. Argyle, M. (2003). *The psychology of happiness. A monograph; transl. from Engl. St. Petersburg: Peter. (In Russ.)*
2. Башкатов, С.А., Гафарова, Н.В. (2015). Теоретические основания и эмпирическое исследование способов и приемов повышения характерологической позитивности и личностного благополучия с позиции позитивной психологии. *Психология. Психофизиология*, 8(2), 78—87. Bashkatov, S.A., Gafarova, N.V. (2015). Theoretical Foundations and Empirical Research of Methods and Techniques for Increasing Characterological Positivity and Personal Well-Being from the Perspective of Positive Psychology. *Psychology. Psychophysiology*, 8(2), 78—87. (In Russ.).
3. Березина, Т.Н., Деулин, Д.В., Сечко, А.В., Розенова, М.И. (2023). Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды. *Психология и право*, 13(3), 193—210. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314> Berezina, T.N., Deulin, D.V., Sechko A.V., Rozenova M.I. (2023). Relationship of Professional Burnout with Age Indicators and Characteristics of the Educational Environment. *Psychology and Law*, 13(3), 193—210. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314>
4. Волкова, Е.Н., Руднова, Н.А., Исаева, О.М., Акимова, А.Ю., Корниенко, Д.С., Семенов, Ю.И. (2023). Психологическое благополучие воспитателей дошкольных образовательных учреждений России. *Психологическая наука и образование*, 28(3), 85—100. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280307> Volkova, E.N., Rudnova, N.A., Isaeva, O.M., Akimova, A.Yu., Kornienko, D.S., Semenov, Yu.I. (2023). Psychological well-being of preschool teachers in Russia. *Psychological Science and Education*, 28(3), 85—100). (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2023280307>
5. Волкова, Е.Н. (2024). Психологическое благополучие и структура субъектности учителя. *Вестник Мининского университета*, 12(2). <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9> Volkova, E.N. (2024). Psychological Well-Being and the Structure of Teacher's Subjectivity. *Bulletin of Minin University*, 12(2). (In Russ.). <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>
6. Данильченко, Т.В. (2016). Повышение субъективного социального благополучия при помощи социально-психологического тренинга. *Образовательные науки и психология*, 3(40), 158—170. Danilchenko, T.V. (2016). Increasing Subjective Social Well-Being through Socio-Psychological Training. *Educational Sciences and Psychology*, 3(40), 158—170). (In Russ.).

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 105—125.

7. Денисова, Е.Г., Ермаков, П.Н., Абакумова, И.В., Сылка, Н.В. (2024). Субъективное благополучие преподавателей в современных условиях: эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы. *Психологическая наука и образование*, 29(1), 16—30. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290102>  
Denisova, E.G., Ermakov, P.N., Abakumova, I.V., Sylka, N.V. (2024). Subjective Well-Being of Teachers in Modern Conditions: Emotional-Personal and Metacognitive Predictors. *Psychological Science and Education*, 29(1), 16—30. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2024290102>
8. Костин, Е.Ю. (2018). Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов ДОУ. *Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология*, 2, 53—57.  
Kostin, E.Yu. (2018). Emotional Burnout in the Professional Activity of Preschool Teachers. *Bulletin of the Moscow State University for the Humanities named after M. A. Sholokhov. Pedagogy and Psychology*, 2, 53—57. (In Russ.).
9. Куликов, Л.В. (2007). Субъективное благополучие личности. В: *Ананьевские чтения. Материалы научно-практической конференции* (с. 162—164). Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та.  
Kulikov, L.V. (2007). Subjective Well-Being of an Individual. In: *Ananyev Readings: Materials of the Scientific and Practical Conference* (pp. 162—164). St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg University. (In Russ.).
10. Михайлова А.В., Власова К.М. (2022). Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов. *Педагогическая перспектива*, 2(6), 38—44. [https://doi.org/10.55523/27822559\\_2022\\_2\(6\)\\_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)  
Mihaylova, A.V., Vlasova, K.M. (2022). Professional deformations and professional burnout of teachers. *Pedagogical perspective*, 2(6), 38—44. (In Russ.). [https://doi.org/10.55523/27822559\\_2022\\_2\(6\)\\_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)
11. Монгуш, О.О. (2015). Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения. В: *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Международной научной конференции* (с. 47—51). Самара: АСГАРД.  
Mongush, O.O. (2015). Emotional Burnout in the Professional Activities of Teachers in a Preschool Educational Institution. In: *Actual Issues of Modern Pedagogy: Materials of the VII International Scientific Conference* (47—51). Samara: ASGARD. (In Russ.).
12. Пряжников, Н.С., Ожогова, Е.Г. (2014). Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, —4, 33—43.  
Pryazhnikov, N.S., Ozhogova, E.G. (2014). Emotional Burnout and Personal Deformations in Psychological and Pedagogical Activities. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, —4, 33—43. (In Russ.).
13. Файзуллаева, Е.Д. (2023). Изучение психологического благополучия педагогов дошкольного образования. *Педагогический журнал Башкортостана*, 4, 32—47.  
Fayzullayeva, E.N.D. (2023). Studying the psychological well-being of preschool education teachers. *Pedagogical Journal of Bashkortostan*, 4, 32—47. (In Russ.).

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 105—125.

14. Шамионов, Р.М., Григорьева, М.В. (2017). Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности. *Психологический журнал*, 38(1), 41—51. Shaminov, R.M., Grigorieva, M.V. (2017). Psychodynamic Properties as Predictors of Subjective Well-Being. *Psychological Journal*, 38(1), 41—51. (In Russ.).
15. Щукина, Е.Г. (2024). *Субъективное благополучие воспитателей как фактор психологической безопасности образовательной среды детского сада: Дис. ... канд. психол. наук.* Хабаровск. Shchukina, E.G. (2024). *Subjective well-being of educators as a factor of psychological safety of the kindergarten educational environment: Diss. Cand. Sci. (Psychol.)*. Khabarovsk.
16. Maslach, C., Leiter, M.P. (2016). Understanding the phenomenon of burnout: Recent research and implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103—111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
17. Pogorskaya, V.A. (2020). The subjective well-being of a teacher in the educational process. *International Journal of Medicine and Psychology*, 3(1), 74—77.
18. Salvajoni, D.A.J., Melanda, F.N., Mesas, A.E., Gonzalez, A.D., Gabani, F.L., Andrade, S.M. (2017). Physical, psychological, and occupational consequences of burnout: A systematic review of promising research. *PLoS ONE*, 12(10). e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>

## Информация об авторах

*Наталья Николаевна Ананьева*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры коммуникалогии и психологии, факультет лингвистики и межкультурной коммуникации, Юго-Западный государственный университет (ФГБОУ ВО ЮЗГУ), Курск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9422-5339>, e-mail: [ananieva.natali@yandex.ru](mailto:ananieva.natali@yandex.ru)  
*Елена Владимировна Михайлова*, старший преподаватель кафедры психологии, факультет педагогики и психологии, Курский государственный университет (ФГБОУ ВО КГУ), Курск, Российская Федерация, ORCID: <https://orsid.org/0000-0002-4872-9429>, e-mail: [mikhaylovaelena@rambler.ru](mailto:mikhaylovaelena@rambler.ru)

## Information about the authors

*Natalia N. Ananyeva*, Candidate of Science (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Communication Science and Psychology, Faculty of Linguistics and Intercultural Communication, South-Western State University (FGBOU VO SWSU), Kursk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9422-5339>, e-mail: [ananieva.natali@yandex.ru](mailto:ananieva.natali@yandex.ru)  
*Elena V. Mikhailova*, senior lecturer at the Department of Psychology, Faculty of Pedagogy and Psychology, Kursk State University (FGBOU VO KSU), Kursk, Russian Federation, ORCID: <https://orsid.org/0000-0002-4872-9429>, e-mail: [mikhaylovaelena@rambler.ru](mailto:mikhaylovaelena@rambler.ru)

## Вклад авторов

Ананьева Н.Н. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Ананьева Н.Н., Михайлова Е.В. (2026)  
Связь субъективного благополучия и феномена  
профессионального выгорания у педагогов ДОУ  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 105—125.

Ananyeva N.N., Mikhailova E.V. (2026)  
The relationship between subjective well-being and the  
phenomenon of professional burnout among preschool  
teachers  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 105—125.

Михайлова Е.В. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Оба автора приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### **Contribution of the authors**

Natalia N. Ananyeva — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Elena V. Mikhailova — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

Both authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

### **Конфликт интересов**

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 18.12.2025  
Поступила после рецензирования 05.03.2026  
Принята к публикации 05.03.2026  
Опубликована 31.03.2026

Received 2025.12.18  
Revised 2026.03.05  
Accepted 2026.03.05  
Published 2026.03.31