

Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей

Кочетков Н.В.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru*

Маринова Т.Ю.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru*

Орлов В.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru*

Расходчикова М.Н.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru*

Хаймовская Н.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, e-mail: tatisheva@yandex.ru*

Статья направлена на анализ современных зарубежных публикаций, посвященных профессиональному выгоранию у школьных учителей. Было показано, что вектор исследований психологов направлен на изучение текущего уровня выгорания у учителей, различных коррелятов выгорания, влияния на этот процесс следствий пандемии COVID-19, а также на профилактику и предотвращение выгорания. Можно утверждать, что общепризнанным во всем мире подходом к выгоранию является подход К. Маслак, а набирающей популярность теорией, в рамках которой объясняется выгорание у учителей, — теория «рабочих требований и ресурсов». Исходя из эмпирических данных можно констатировать факт того, что распространенность выгорания у учителей составляет до 30%, а средний процент высокого выгорания — около 10%. Одними из наиболее весомых факторов выгорания можно считать поведение учащихся, а также бюрократию. Также к ключевым факторам, влияющими на выгорание, относят самоэффективность, социальную поддержку, обратную связь от субъектов образовательного процесса, эмоциональный труд, отсутствие возможности обучаться и самостоятельно принимать решения. При этом можно отметить противоречивость имеющихся эмпирических данных, что можно объяснить различием в применяемой методологии и методах исследования. Среди методов практической работы с феноменом профессионального выгорания выделяют те, которые базируются на практиках осознанности и когнитивно-бихевиоральном подходе.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, учителя, среднеобразовательная школа, профессиональный стресс, социономические профессии.

Для цитаты: Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей [Электронный ресурс] / Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 43—52. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204>

Current Foreign Studies of Professional Burnout in Teachers

Nikita V. Kochetkov

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru

Tatyana Yu. Marinova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru

Vladimir A. Orlov

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru

Marina N. Raskhodchikova

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

Natalia A. Haymovskaya

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, e-mail: tatisheva@yandex.ru

The article is aimed at the analysis of modern foreign publications devoted to the professional burnout of school teachers. It was shown that the vector of research by psychologists is focused at studying the current level of teacher burnout, various correlates of burnout, the impact of the consequences of the COVID-19 pandemic on this process, as well as the prophylaxis and prevention of burnout. It can be argued that the globally recognized approach to burnout is the approach of K. Maslach, and the theory that is gaining popularity in terms of which teachers' burnout is explained as the theory of "work requirements and resources". Based on empirical data, it can be stated that the prevalence of burnout among teachers is up to 30%, and the average percentage of high burnout is about 10%. One of the most significant factors of burnout is thought to be the behavior of students, as well as bureaucracy. Also, the key factors influencing burnout include self-efficacy, social support, feedback from the subjects of the educational process, emotional work, lack of opportunity to learn and make decisions independently. At the same time, the inconsistency of the available empirical data is notable, which can be explained by the difference in the applied methodology and research methods. Among the methods of practical work with the phenomenon of professional burnout, there are those that are based on the practices of awareness and the cognitive-behavioral approach.

Keywords: professional burnout, teachers, secondary school, professional stress, socionomic professions.

For citation: Kochetkov N.V., Marinova T.Yu., Orlov V.A., Raskhodchikova M.N., Haymovskaya N.A. Current Foreign Studies of Professional Burnout in Teachers. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* = Journal of Modern Foreign Psychology, 2023. Vol. 12, no. 2, pp. 43—52. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204> (In Russ.).

Введение

Изучение психологами профессионального выгорания в России активно началось с начала нулевых годов. За это время на русском языке, исходя из статистики портала elibrary, было опубликовано свыше 6000 статей, при этом обзорных работ насчитывается на два порядка меньше, а статей, посвященных обзору иностранных источников — считанные единицы. Именно отсутствие достаточного количества подобного рода публикаций и обуславливает актуальность настоящего теоретического исследования.

За последний десяток лет на Западе было проведено больше 2000 крупных исследований, большая часть которых издана в США, а пик публикационной активности пришелся на 2021 год.

Начало исследованию феномена выгорания было положено в 1974 г. работой Г. Фрейденбергера, который определил его как истощение в результате чрезмерных требований на рабочем месте и перечислил возникающие в результате симптомы: усталость, частые головные боли, бессонница, импульсивность и др.

Спустя 7 лет двое американских психологов — К. Маслак и С. Джексон — сконструировали методику (Maslach Burnout Inventory — МВИ), которая стала самым часто используемым во всем мире средством диагностики профессионального выгорания. Она включает в себя три шкалы — эмоциональное истощение, цинизм и редукцию своих профессиональных достижений.

Такое видение выгорания К. Маслак в 2019 году легло в основу определения этого феномена в новом

пересмотре Международной классификации болезней (МКБ-11) под кодом QD85. В ней выгорание определяется как синдром, возникший в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. При этом отмечается, что выгорание относится только к профессиональной сфере.

Какие факторы влияют на формирование выгорания? Это чрезмерная нагрузка, отсутствие социальной поддержки, отсутствие единых и понятных работникам ценностей организации, отсутствие чувства контроля процессов, происходящих на работе, недостаток справедливости и различного рода поощрений [22].

Проблематика профессионального выгорания включена в раздел психологии гигиены труда, в рамках которого можно выделить 4 основных теоретических модели.

1. Модель соответствия человека и окружающей среды (person-environment fit model). В ее рамках считается, что способности личности должны соответствовать выполняемым профессиональным задачам, что обеспечит физическое и психическое здоровье человека.

2. Модель дисбаланса усилий и вознаграждения (effort-reward imbalance model) — предполагает, что неблагоприятное воздействие на человека создают высокие рабочие требования в сочетании с низким вознаграждением [39].

3. Модель контроля спроса и поддержки (demand-control-support model) — подразумевает возможность принятия решений работником, что может снизить негативное влияние высоких рабочих нагрузок [18].

4. Теории социального обмена основывается на том, что выгорание возникает из-за отсутствия социального обмена, как на межличностном, так и на организационном уровнях [9].

5. Одной из наиболее популярных теорий выгорания является теория рабочих требований и ресурсов (job demands-resources model), которая опирается на представления о том, что благополучие работников связано с соответствием наличествующих у них ресурсов предъявляемым работой требованиям [см., например: 5]. Ресурсы могут быть как организационные, так и личностные, к которым, в первую очередь, относят самоэффективность.

Несмотря на динамичный рост интереса к феномену выгорания, в его изучении осталось много проблемных мест, вокруг которых ведется научная дискуссия. Так, например, одним из ключевых моментов является взаимосвязь выгорания и депрессии. Метаанализ, включавший в себя 69 исследований с общим числом респондентов свыше 45000 человек, показал, что общий размер эффекта между оценками по показателям выгорания и депрессии равен 0,49, но при этом сама связь многоаспектна и должна учитывать множество переменных [23].

По таким показателям, как физическое здоровье, психологическое благополучие и удовлетворенность

работой, у учителей результаты хуже средних, наравне с работниками служб скорой помощи, социальных служб, сотрудниками полиции и тюрем [38], а более половины исследуемых педагогов демонстрируют высокий уровень выгорания и подумывают о том, чтобы оставить профессию [33]; поэтому фокус нашего внимания будет направлен на обзор иностранной литературы по теме не просто профессионального выгорания, а профессионального выгорания школьных учителей, причем акцент будет сделан на исследованиях нескольких последних лет.

Распространенность выгорания у учителей составляет от 10% до 30% [25], а средний процент высокого выгорания, по данным метаисследований, — около 9,5% [24].

Оценивая эти показатели у учителей в различных странах, мы можем увидеть, что выгорание охватывает примерно четвертую или пятую часть учителей — 24,5% в Ираке, 26% на Тайване, 11,6% на Шри-Ланке [7]. В Германии о симптомах выгорания сообщают 47% учителей [29]. Оценка работников дошкольных образовательных учреждений в Китае показала, что распространенность выгорания среди этой группы респондентов составляет 53,2% [36].

Если говорить не о выгорании, а об удовлетворенности учителей своей работой, то самый высокий уровень наблюдается в Австрии, Испании, Канаде, Аргентине и Чили, а самый низкий — в Англии, Болгарии, Португалии, Саудовской Аравии [3].

Основные **направления работы**, которые прослеживаются у зарубежных авторов в интересующей нас области в последние несколько лет, следующие:

- определение общего уровня выгорания у учителей;
- изучение факторов, которые приводят к выгоранию;
- работа по предотвращению и снижению уровня выгорания;
- метаанализы;
- выгорание учителей в период пандемии COVID-19.

Факторы, приводящие к выгоранию

В зарубежной литературе, впрочем, как и в отечественной, можно встретить большое количество работ, посвященных различным коррелятам профессионального выгорания, факторам, влияющих на его появление и развитие. Так, например, было обнаружено, что учителя из государственных школ подвержены большему риску выгорания, чем из частных [14], и некоторым артефактом явился факт того, что у учителей коррекционных школ и ресурсных классов выгорание находится на относительно низком уровне, что является неожиданным результатом, так как считается, что психические нагрузки в коррекционной педагогике очень велики [28].

Один из самых интересных вопросов — вопрос связи удовлетворенности доходом и выгорания, ведь на избыток денежных средств не жалуются педагоги ни одной стран мира. Логичное предположение об обратной связи между этими двумя переменными доказали китайские ученые, попутно выявив, что избыточный вес коррелирует с более низкой вероятностью выгорания [36].

Среди факторов, влияющих на формирование выгорания, часто упоминают **социально-психологические факторы**. Лидирующие позиции занимает «плохое» поведение учащихся [6; 7; 24; 32].

Кроме этого, отмечают большую роль в предотвращении выгорания социальной поддержки родителей школьников [32] и самое важное — коллег [1; 6; 14].

Несмотря на очевидность кажущейся для обыденного сознания положительной роли социальной поддержки, в реальности она может усилить эмоциональное истощение. Такой контринтуитивный факт может быть объяснен тем, что те, у кого есть социальная поддержка, больше включены в жизнедеятельность группы, что делает людей более уязвимыми для социального стресса [10].

Отдельно выделяются работы, в которых говорится о поддержке со стороны администрации, вклад которой в этот процесс очень весом. Отсутствие такой поддержки или даже моббинг учителей [17] однозначно приводят к выгоранию [6]. Говоря об администрации, можно констатировать, что уверенные стили руководства уменьшают выгорание [31], а у самих ее представителей выгорание меньше, чем у учителей, за счет того, что последние выполняют более многообразные рабочие функции [6].

Также к уменьшению выгорания приводит положительная обратная связь от субъектов образовательного процесса, тогда как отрицательная — увеличивает выгорание [19].

В качестве одной из предпосылок выгорания называют эмоциональный труд. Это процесс выражения социально ожидаемых эмоций в межличностном взаимодействии. Именно сокрытие своих чувств или же демонстрация неискренних эмоций коррелирует с выгоранием. Однако не ясно, что является причиной, а что следствием [13].

Из **организационных** факторов, приводящих к выгоранию, на первом месте стоит бюрократизм [6; 24].

Перечислим оставшиеся факторы: отсутствие возможности обучаться и самостоятельно принимать решения [14], неблагоприятный организационный климат [37] (однако на эмпирическом уровне этот факт не всегда находит свое подтверждение [20]).

Выгорание повышают такие стратегии межличностного взаимодействия, как избегание или те, которые основаны на агрессивности, а понижают — стратегии, предполагающие совещательность и подчинение [26], а также возможность восстановления после рабо-

ты [29; 39], чему могут помешать высокие рабочие требования [1].

В некоторых исследованиях мы можем найти противоречивые данные насчет взаимосвязи выгорания с количеством рабочего времени и размером класса, с которым приходится работать учителю. Так, несмотря на то, что в большинстве публикаций отмечается, что рабочее время влияет на выгорание [7; 14; 24], исследование более 11 тысяч учителей продемонстрировало отсутствие этого влияния [29].

Также противоречива зависимость от размера класса: португальские ученые говорят о ее наличии [24], в то время как финские — об отсутствии [28].

Объяснение таким противоречиям находится в том, что индивидуальные факторы более важны для объяснения риска выгорания у учителей, чем организационные [29], а к намерению учителей сменить сферу деятельности приводит не выгорание, а факторы, которые носят более широкий социальный контекст [31]. Кроме этого, различия в степени выгорания в результате высокой рабочей нагрузки в подавляющем большинстве случаев объясняются различиями между учителями в школах (97%), а не различиями между школами, что говорит о том, что личностные черты (в первую очередь такие, как устойчивость, регуляция эмоций, чувство субъективного благополучия), могут играть значительную роль в преодолении выгорания [33].

Теперь перейдем к блоку **индивидуальных** факторов. К ним, в первую очередь, можно отнести пол и возраст. Пол мало связан с выгоранием, однако есть данные, что мужчины демонстрируют более высокий уровень отдельных составляющих выгорания [7; 28; 36], а старшие учителя выгорают больше, чем молодые [11; 34].

Существует связь между удовлетворенностью работой и выгоранием у учителей, однако учителя, которые не удовлетворены работой, не обязательно демонстрируют выгорание, а те, кто удовлетворен, не «застрахованы» от него [21].

Одно из метаисследований показало, что существует связь между чертами «большой пятерки» и выгоранием — при наличии такой черты, как невротизм, эта связь прямая, тогда как при наличии остальных черт — обратная [16].

Среди индивидуальных факторов, связанных с выгоранием, отдельно следует выделить самоэффективность, которой посвящено большое количество публикаций. Концепция самоэффективности была разработана А. Бандурой и понимается как вера человека в свою способность действовать способами, необходимыми для достижения конкретных целей. Соответственно, люди с высокой самоэффективностью рассматривают проблему как ресурс и быстрее восстанавливаются после неудач. Действительно, исследования показали, что неуверенность в себе в профессиональном плане может явиться предиктором выгорания [6], а положительная оценка своего благополучия и нагрузки может уменьшить его уровень [33].

Самоэффективность связана с чертами «большой пятерки», а взаимосвязь между самоэффективностью школьных учителей и их выгоранием можно проследить во многих публикациях (см., например, [4; 8; 30]), однако китайскими психологами было показано, что у учителей с высокой самоэффективностью конфликт «работа—семья» оказывал большее влияние на возникновение выгорания, что говорит о том, что самоэффективность играет в нем более сложную роль [37].

Кроме понятия самоэффективности есть понятие коллективной самоэффективности. Она не складывается механически из суммы самоэффективностей каждого члена группы, а является групповым атрибутом. В отношении учителей ее можно определить как восприятие ими своих усилий, оказывающих положительное влияние на учащихся. На этот вид самоэффективности сильно влияют лидеры, а также следующие факторы: позитивная среда, четкое видение цели, высокие ожидания, профессиональное развитие и т. д. [4]. Коллективная самоэффективность может быть обратно связана с выгоранием, что показано на корейской выборке, и не связана с ним, что выявлено на норвежской выборке; это объясняется различиями в коллективистической/индивидуалистической направленности представителей этих двух культур [4; 20].

Говоря об исследованиях последних двух лет нельзя не выделить отдельно блок исследований, посвященных выгоранию в период пандемии COVID-19. Было показано, что в отсутствие реального взаимодействия уровень выгорания был более высок [34], особенно это прослеживается у представителей женского пола. Последнее связывается с тем, что женщинам, в большинстве своем, приходится выполнять обязанности не только учительницы, но и домохозяйки [2]. Основными факторами стресса были: перегруженность работой, непривычные условия труда и неопределенность будущего [27].

Во время пандемии учителя имели более низкую самоэффективность, которая, как уже было показано, может играть решающую роль в формировании выгорания [3].

Методы снижения профессионального выгорания и его профилактика

Среди методов, доказавших свою эффективность при работе с выгоранием, можно перечислить следующие:

— практики осознанности, в том числе методы, построенные на программах снижения стресса на основе осознанности IBSR (Inquiry-Based Stress Reduction) [12];

— методы когнитивно-поведенческой терапии [15];

— создание комфортной профессиональной среды [37];

— работа по поддержанию баланса между семьей и профессиональной деятельностью [37];

— поддержание баланса между усилиями и вознаграждением [39];

— ознакомление студентов педагогических специальностей с факторами выгорания в образовательной среде [32].

Б.М. Энсли (Ansley B.M.) с соавторами предлагают четырехнедельную программу работы с выгоранием со следующими модулями: информирование о выгорании учителя; базовый уход за собой, когнитивная реструктуризация, проработка отношений на работе и некоторые другие [35].

Один из самых интересных подходов можно встретить у А.Б. Беккер и Е. Демерути (A.B. Bakker, E. Demerouti). Основываясь на теории рабочих требований и ресурсов (РТ-Р), они предлагают ввести «РТ-Р-монитор» — онлайн-анкету, с помощью которой можно количественно оценить все факторы, заложенные в эту теорию и получить обратную связь. Кроме этого, сотрудникам предлагаются деловые игры, построенные на модели РТ-Р, которые бы продемонстрировали всем участникам рабочего процесса закономерности взаимодействия различных компонентов модели [5].

Заключение

Одной из доминирующих теорий, объясняющих процесс выгорания, является теория рабочих требований и ресурсов (job demands-resources model), а наиболее популярной психодиагностической методикой — методика К. Маслак (Maslach Burnout Inventory).

Несмотря на продолжительное изучение профессионального выгорания учителей и большое количество эмпирических данных, можно констатировать факт того, что почти все они неоднозначны и констатируют противоречивые результаты [7; 24]. Такая ситуация складывается из-за отсутствия единой методологии, различий в применяемых методах диагностики и методических проблем исследований [10]. Сложность в изучении выгорания вызвана и тем фактом, что оно может быть циклическим явлением [8].

Наиболее часто встречаемыми факторами, которые анализируются в связи с выгоранием у учителей, являются бюрократизм, самоэффективность, рабочая нагрузка, социальная поддержка, возраст, пол и ряд других. При этом важным является то, что сам процесс преподавания способствует эмоциональному благополучию и уменьшает выгорание [24].

Перспективой изучения процесса выгорания у учителей можно считать унификацию методов исследования, опору на единый теоретический фундамент, которым может стать в том числе и отечественная методология в русле деятельностного подхода.

Литература

1. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms / G. Aronsson, T. Theorell, T. Grape, A. Hammarström, C. Hogstedt, I. Marteinsdottir, I. Skoog, L. Träskman-Bendz, C. Hall // *BMC Public Health*. 2017. Vol. 17. № 1. Article ID 264. 13 p. DOI:10.1186/s12889-017-4153-7
2. Assessment of burnout among teachers during the covid-19 pandemic / D. Chepte, R. Russu-Deleu, V. Mesina, Gr. Friptuleac, S. Cebanu // *Archives of the Balkan Medical Union*. 2021. Vol. 56. № 2. P. 179—184. DOI:10.31688/ABMU.2021.56.2.06
3. Assessment of job satisfaction, self-efficacy, and the level of professional burnout of primary and secondary school teachers in Poland during the COVID-19 pandemic / A. Bartosiewicz, E. Luszczki, L. Zaręba, M. Kuchciak, G. Bobula, K. Deren, P. Krol // *PeerJ*. 2022. Vol. 10. Article ID e13349. 19 p. DOI:10.7717/peerj.13349
4. *Aydogmus M., Serçe H.* Investigation of regulatory role of collective teacher efficacy in the effect of job satisfaction and satisfaction with life on professional burnout // *Research in Pedagogy*. 2021. Vol. 11. № 1. P. 234—250. DOI:10.5937/IstrPed2101234A
5. *Bakker A.B., Demerouti E.* Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22. № 3. P. 273—285. DOI:10.1037/ocp0000056
6. *Burke R.J., Greenglass E.R., Schwarzer R.* Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences // *Anxiety, Stress, and Coping*. 1996. Vol. 9. № 3. P. 261—275. DOI:10.1080/10615809608249406
7. Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors / J. Al-Asadi, S. Khalaf, A. Al-Waaly, A. Abed, S. Shami // *East Mediterr Health Journal*. 2018. Vol. 24. № 3. P. 262—266. DOI:10.26719/2018.24.3.262
8. Burnout among school teachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden / I. Arvidsson, U. Leo, A. Larsson, C. Hakansson, R. Persson, J. Björk // *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19. Article ID 655. 13 p. DOI:10.1186/s12889-019-6972-1
9. *Buunk B.P., Schaufeli W.B.* Burnout: A perspective from social comparison theory // *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research* / Eds. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. London: Routledge, 1993. P. 53—69. DOI:10.4324/9781315227979
10. Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies / D. Mijakoski, D. Chepte, S.C. Marca [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 9. Article ID 5776. 48 p. DOI:10.3390/ijerph19095776
11. *Dias P.C., Peixoto R., Cadime I.* Associations between burnout and personal and professional characteristics: a study of Portuguese teachers // *Social Psychology of Education*. 2021. Vol. 24. P. 965—984. DOI:10.1007/s11218-021-09640-z
12. Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic / T. Zadok-Gurman, R. Jakobovich, E. Dvash, K. Zafrani, B. Rolnik, A.B. Ganz, S. Lev-Ari // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 7. Article ID 3689. 14 p. DOI:10.3390/ijerph18073689
13. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review / A. Kariou, P. Koutsimani, A. Montgomery, O. Lainidi // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 23. Article ID 12760. 15 p. DOI:10.3390/ijerph182312760
14. *Florica C.M., Tanase T., Antonia S.* The effects of burnout on the professional activity of teachers // *Technium Social Sciences Journal*. 2022. Vol. 34. P. 430—440. DOI:10.47577/tssj.v34i1.7156
15. *Ghasemi F., Herman K.C., Reinke W.M.* A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program // *Anxiety, Stress & Coping*. 2022. Vol. 9. № 4. P. 533—541. DOI:10.1080/10615806.2022.2103118
16. How Strongly Is Personality Associated with Burnout Among Teachers? A Meta-analysis / J. Roloff, J. Kirstges, S. Grund, U. Klusmann // *Educational Psychology Review*. 2022. Vol. 34. P. 1613—1650. DOI:10.1007/s10648-022-09672-7
17. *Inandi I Y., Büyükköçkan A.S.* The relationship between mobbing, alienation and burnout among teachers in Mersin, Turkey // *South African Journal of Education*. 2022. Vol. 42. № 1. P. 1—12. DOI:10.15700/saje.v42n1a1990
18. *Karasek R.A.* Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign // *Administrative Science Quarterly*. 1979. Vol. 24. № 2. P. 285—308. DOI:10.2307/2392498
19. *Kermanshahi P.N., Pishghadam R.* Teachers' Burnout and their Feedback-ability // *Iranian Journal of Language Teaching Research*. 2022. Vol. 10. № 2. P. 95—114. DOI:10.30466/ijltr.2022.121185
20. *Lim S., Eo S.* The mediating roles of collective teacher efficacy in the relations of teachers' perceptions of school organizational climate to their burnout // *Teaching and Teacher Education*. 2014. Vol. 44. P. 138—147. DOI:10.1016/j.tate.2014.08.007
21. *Madigan D.J., Kim L.E.* Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit // *Teaching and Teacher Education*. 2021. Vol. 105. Article ID 103425. 51 p. DOI:10.1016/j.tate.2021.103425

22. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397—422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397
23. Meier S.T., Kim S. Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021. Vol. 27. № 2. P. 195—206. DOI:10.1037/ocp0000273
24. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review // *European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 10. № 2. P. 693—703. DOI:10.12973/eu-jer.10.2.693
25. Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis / T.A. Alsalhe, N. Chalghaf, N. Guelmami, F. Azaiez, N.L. Bragazzi // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021. Vol. 15. Article ID 553230. 14 p. DOI:10.3389/fnhum.2021.553230
26. Profiles of Teachers' Work Engagement in Special Education: The Impact of Burnout and Job Satisfaction / A. Alexander-Stamatios, P. Kyriaki, C. Garyfalia, A. Anastasia // *International Journal of Disability, Development and Education*. 2022. Vol. 37. № 2. P. 1—18. DOI:10.1080/1034912x.2022.2144810
27. Rubilar V.N., Oros L.B. Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article ID 756007. 12 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.756007
28. Saloviita T., Pakarinen E. Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables // *Teaching and Teacher Education*. 2021. Vol. 97. Article ID 103221. 14 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103221
29. Seibt R., Kreuzfeld S. Influence of Work-Related and Personal Characteristics on the Burnout Risk among Full- and Part-Time Teachers // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 4. Article ID 1535. 17 p. DOI:10.3390/ijerph18041535
30. Smetackova I. Self-Efficacy and Burnout Syndrome Among Teachers // *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. 2017. Vol. 20. № 3. P. 228—241. DOI:10.15405/ejbs.219
31. Sokal L., Trudel L.E., Babb J. I've had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic // *International Journal of Educational Research Open*. 2021. Vol. 2. Article ID 100023. 9 p. DOI:10.1016/j.ijedro.2020.100023
32. Teacher burnout and coping strategies to remain in teaching job in Malaysia: An interpretative phenomenological analysis / I.H. Amzat, A. Kaur, W. Al-Ani, S. Mun, T.S. Ahmadu // *European Journal of Educational Research*. 2021. Vol. 10. № 3. P. 1075—1088. DOI:10.12973/eu-jer.10.3.1075
33. Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors / A. Carroll, K. Forrest, E. Sanders-O'Connor, L. Flynn, M.B. Julie, S. Fynes-Clinton, A. York, M. Ziaei // *Social Psychology of Education*. 2022. Vol. 25. P. 441—469. DOI:10.1007/s11218-022-09686-7
34. Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies / L. Sánchez-Pujalte, D.N. Mateu, E. Etchezahar, T.G. Yepes // *Sustainability*. 2021. Vol. 13. № 13. Article ID 7259. 11 p. DOI:10.3390/su13137259
35. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy / B.M. Ansley, D.E. Houchins, Kr. Varjas, A. Roach, D. Patterson, R. Hendrick // *Teaching and Teacher Education*. 2021. Vol. 98. Article ID 103251. 1 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103251
36. The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers / S. Li, Y. Li, H. Lv, R. Jiang, P. Zhao, X. Zheng, L. Wang, J. Li, F. Mao // *BMC Public Health*. 2020. Vol. 20. № 1. Article ID 160. 10 p. DOI:10.1186/s12889-020-8287-7
37. The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model / W. Zhao, X. Liao, Q. Li, W. Jiang, W. Ding // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12. Article ID 784243. 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.784243
38. The experience of work-related stress across occupations / S. Johnson, C. Cooper, S. Cartwright, I. Donald, P. Taylor, C. Millet // *Journal of Managerial Psychology*. 2005. Vol. 20. № 2. P. 178—187. DOI:10.1108/02683940510579803
39. Work stress, poor recovery and burnout in teachers / K. Gluschkoff, M. Elovainio, U. Kinnunen, S. Mullola, M. Hintsanen, L. Keltikangas-Järvinen, T. Hintsanen // *Occupational Medicine (London)*. 2016. Vol. 66. № 7. P. 564—570. DOI:10.1093/occmed/kqw086

References

1. Aronsson G., Theorell T., Grape T., Hammarström A., Hogstedt C., Marteinsdottir I., Skoog I., Träskman-Bendz L., Hall C. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 2017. Vol. 17, no. 1, article ID 264, 13 p. DOI:10.1186/s12889-017-4153-7
2. Chepte D., Russu-Deleu R., Mesina V., Friptuleac Gr., Cebanu S. Assessment of burnout among teachers during the covid-19 pandemic. *Archives of the Balkan Medical Union*, 2021. Vol. 56, no. 2, pp. 179—184. DOI:10.31688/ABMU.2021.56.2.06
3. Bartosiewicz A., Luszczki E., Zaręba L., Kuchciak M., Bobula G., Deren K., Krol P. Assessment of job satisfaction, self-efficacy, and the level of professional burnout of primary and secondary school teachers in Poland during the COVID-19 pandemic. *PeerJ*, 2022. Vol. 10, article ID e13349. 19 p. DOI:10.7717/peerj.13349

4. Aydogmus M., Serçe H. Investigation of regulatory role of collective teacher efficacy in the effect of job satisfaction and satisfaction with life on professional burnout. *Research in Pedagogy*, 2021. Vol. 11, no. 1, pp. 234—250. DOI:10.5937/IstrPed2101234A
5. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2017. Vol. 22, no. 3, pp. 273—285. DOI:10.1037/ocp0000056
6. Burke R.J., Greenglass E.R., Schwarzer R. Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping*, 1996. Vol. 9, no. 3, pp. 261—275. DOI:10.1080/10615809608249406
7. Al-Asadi J., Khalaf S., Al-Waaly A., Abed A., Shami S. Burnout among primary school teachers in Iraq: prevalence and risk factors. *East Mediterr Health Journal*, 2018. Vol. 24, no. 3, pp. 262—266. DOI:10.26719/2018.24.3.262
8. Arvidsson I., Leo U., Larsson A., Hakansson C., Persson R., Björk J. Burnout among school teachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 2019. Vol. 19, article ID 655, 13 p. DOI:10.1186/s12889-019-6972-1
9. Buunk B.P., Schaufeli W.B. Burnout: A perspective from social comparison theory. In Schaufeli W.B., Maslach C., Marek T. (eds.), *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research*. London: Routledge, 1993, pp. 53—69. DOI:10.4324/9781315227979
10. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C., et al. Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19, no. 9, article ID 5776, 48 p. DOI:10.3390/ijerph19095776
11. Dias P.C., Peixoto R., Cadime I. Associations between burnout and personal and professional characteristics: a study of Portuguese teachers. *Social Psychology of Education*, 2021. Vol. 24, pp. 965—984. DOI:10.1007/s11218-021-09640-z
12. Zadok-Gurman T., Jakobovich R., Dvash E., Zafrani K., Rolnik B., Ganz A.B., Lev-Ari S. Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 7, article ID 3689, 14 p. DOI:10.3390/ijerph18073689
13. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 23, article ID 12760, 15 p. DOI:10.3390/ijerph182312760
14. Floricica C.M., Tanase T., Antonia S. The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*, 2022. Vol. 34, pp. 430—440. DOI:10.47577/tssj.v34i1.7156
15. Ghasemi F., Herman K.C., Reinke W.M. A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress & Coping*, 2022. Vol. 9, no. 4, pp. 533—541. DOI:10.1080/10615806.2022.2103118
16. Roloff J., Kirstges J., Grund S., Klusmann U. How Strongly Is Personality Associated with Burnout Among Teachers? A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 2022. Vol. 34, pp. 1613—1650. DOI:10.1007/s10648-022-09672-7
17. Inandil Y., Büyükožkan A.S. The relationship between mobbing, alienation and burnout among teachers in Mersin, Turkey. *South African Journal of Education*. 2022. Vol. 42, no. 1, pp. 1—12. DOI:10.15700/saje.v42n1a1990
18. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 1979. Vol. 24, no. 2, pp. 285—308. DOI:10.2307/2392498
19. Kermanshahi P.N., Pishghadam R. Teachers' Burnout and their Feedback-ability. *Iranian Journal of Language Teaching Research*. 2022. Vol. 10, no. 2, pp. 95—114. DOI:10.30466/ijltr.2022.121185
20. Lim S., Eo S. The mediating roles of collective teacher efficacy in the relations of teachers' perceptions of school organizational climate to their burnout. *Teaching and Teacher Education*, 2014. Vol. 44, pp. 138—147. DOI:10.1016/j.tate.2014.08.007
21. Madigan D.J., Kim L.E. Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*, 2021. Vol. 105, article ID 103425, 51 p. DOI:10.1016/j.tate.2021.103425
22. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001. Vol. 52, pp. 397—422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397
23. Meier S.T., Kim S. Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2021. Vol. 27, no. 2, pp. 195—206. DOI:10.1037/ocp0000273
24. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review. *European Journal of Educational Research*, 2021. Vol. 10, no. 2, pp. 693—703. DOI:10.12973/eu-jer.10.2.693
25. Alsalhe T.A., Chalghaf N., Guelmami N., Azaiez F., Bragazzi N.L. Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2021. Vol. 15, article ID 553230, 14 p. DOI:10.3389/fnhum.2021.553230

26. Alexander-Stamatios A., Kyriaki P., Garyfalia C., Anastasia A. Profiles of Teachers' Work Engagement in Special Education: The Impact of Burnout and Job Satisfaction. *International Journal of Disability, Development and Education*, 2022. Vol. 37, no. 2, pp. 1—18. DOI:10.1080/1034912x.2022.2144810
27. Rubilar V.N., Oros L.B. Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 756007, 12 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.756007
28. Saloviita T., Pakarinen E. Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 2021. Vol. 97, article ID 103221, 14 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103221
29. Seibt R., Kreuzfeld S. Influence of Work-Related and Personal Characteristics on the Burnout Risk among Full- and Part-Time Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021. Vol. 18, no. 4, article ID 1535, 17 p. DOI:10.3390/ijerph18041535
30. Smetackova I. Self-Efficacy and Burnout Syndrome Among Teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 2017. Vol. 20, no. 3, pp. 228—241. DOI:10.15405/ejbs.219
31. Sokal L., Trudel L.E., Babb J. I've had it! Factors associated with burnout and low organizational commitment in Canadian teachers during the second wave of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 2021. Vol. 2, article ID 100023, 9 p. DOI:10.1016/j.ijedro.2020.100023
32. Amzat I.H., Kaur A., Al-Ani W., Mun S., Ahmadu T.S. Teacher burnout and coping strategies to remain in teaching job in Malaysia: An interpretative phenomenological analysis. *European Journal of Educational Research*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 1075—1088. DOI:10.12973/eu-jer.10.3.1075
33. Carroll A., Forrest K., Sanders-O'Connor E., Flynn L., Julie M.B., Fynes-Clinton S., York A., Ziaei M. Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 2022. Vol. 25, pp. 441—469. DOI:10.1007/s11218-022-09686-7
34. Sánchez-Pujalte L., Mateu D.N., Etchezahar E., Yepes T.G. Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies. *Sustainability*, 2021. Vol. 13, no. 13, article ID 7259, 11 p. DOI:10.3390/su13137259
35. Ansley B.M., Houchins D.E., Varjas Kr., Roach A., Patterson D., Hendrick R. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 2021. Vol. 98, article ID103251. 1 p. DOI:10.1016/j.tate.2020.103251
36. Li S., Li Y., Lv H., Jiang R., Zhao P., Zheng X., Wang L., Li J., Mao F. The prevalence and correlates of burnout among Chinese preschool teachers. *BMC Public Health*, 2020. Vol. 20, no. 1, article ID 160, 10 p. DOI:10.1186/s12889-020-8287-7
37. Zhao W., Liao X., Li Q., Jiang W., Ding W. The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 12, article ID 784243, 9 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.784243
38. Johnson S., Cooper C., Cartwright S., Donald I., Taylor P., Millet C. The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 2005. Vol. 20, no. 2, pp. 178—187. DOI:10.1108/02683940510579803
39. Gluschkoff K., Elovainio M., Kinnunen U., Mullola S., Hintsanen M., Keltikangas-Järvinen L., Hintsu T. Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine (London)*. 2016. Vol. 66, no. 7, pp. 564—570. DOI:10.1093/occmed/kqw086

Информация об авторах

Кочетков Никита Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru

Маринова Татьяна Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент, декан факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru

Орлов Владимир Алексеевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru

Расходчикова Марина Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

Хаймовская Наталия Ароновна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, e-mail: tatisheva@yandex.ru

Information about the authors

Nikita V. Kochetkov, PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru

Tatyana Yu. Marinova, PhD in Biology, Associate Professor, Dean of Social Psychology Faculty, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru

Vladimir A. Orlov, PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru

Marina N. Raskhodchikova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, email: rashodchikovamn@mgppu.ru

Natalia A. Haymovskaya, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, email: tatisheva@yandex.ru

Получена 17.04.2023

Received 17.04.2023

Принята в печать 22.06.2023

Accepted 22.06.2023