DOI: 10.21626/j-chr/2023-3(36)/6

УДК: 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПЕДАГОГОВ ОТДЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ФАКТОРЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

© Л.Н. Молчанова, А.А. Кузнецова, Л.Н. Малихова

Молчанова Л.Н. – доцент, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России
E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Кузнецова А.А. – доцент, кандидат психологических наук, проректор по воспитательной работе, социальному развитию и связям с общественностью, заведующий кафедрой психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России
E-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Малихова Л.Н. – аспирант кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России
E-mail: lnmalihova@yandex.ru

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Проблема человеческого здоровья, в т.ч. профессионального, является приоритетной на государственном уровне. Более 40 лет проблема эмоционального выгорания вызывает исследовательский интерес со стороны специалистов. Модус исследовательского интереса проблемы сместился в сторону изучения способов регуляции и профилактики. Целью исследования выступило выявление особенностей структурной организации межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций в преодолении их эмоционального выгорания. Под межличностными отношениями педагогов отдельных образовательных организаций понимаем «четырёхкомпонентную систему из когнитивного, ценностно-мотивационного, эмоционального и поведенческого элементов, которая реализуется в оптимальном уровне развития их эмоционального и социального интеллекта, ценностно-смысловых установок, в умении использовать адекватные ситуации стратегии стресс-преодолевающего поведения и стили межличностных отношений». С использованием методов психодиагностики и статистической обработки данных выявили структурную организацию межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций как факторов преодоления эмоционального выгорания. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно, ориентация на труд, не требующая порой материального подкрепления, гедонистическая направленность (наслаждение жизнью), конструктивность (потребности в межличностных отношениях, способности к сотрудничеству или компромиссу) – все это снижает уровень эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; выгорание; педагоги; педагогическая психология; профилактика выгорания.

В настоящее время проблема человеческого здоровья, в том числе профессионального, является приоритетной на государственном уровне: реализуется национальный проект «Здоровье», принята к исполнению Концепция демографической политики на период до 2025 г. Проблема эмоционального выгорания не нова, уже более 40 лет она вызывает исследовательский интерес со стороны многих специалистов: педагогов, психологов, социальных и медицинских работников. В исследовательские группы включены не только представители профессий «человек - человек», но и представители других направлений, при чем, хочется отметить некоторые особенности современных исследований. Во-первых, если ранее исследовательский интерес был сконцентрирован на изучении влияния профессиональной среды на развитие и формирование эмоционального выгорания, то сейчас есть целый ряд исследования матерей, волонтеров и другие категории [7, 8]. Во-вторых, если ранее большинство исследований было направлено на изучение феноменологии и генеза «выгорания», то в последнее время модус сместился в сторону изучения способов регуляции и профилактики [1, 2, 4, 5, 9, 10, 19, 20], актуален вопрос нахождения способов преодоления. Современное понимание эмоционального выгорания в социальной психологии сводится к состоянию физического, эмоционального и умственного истощения личности, к эмоциональному утомлению, вызванному взаимоотношениями между профессионалом и его клиентом [11, 18]. Как указывают авторы, достичь снижения эмоционального выгорания возможно с помощью поддерживающих программ, к числу факторов преодоления эмоционального выгорания педагогов относят стиль руководства, эмоциональный интеллект и социально-эмоциональные компетенции (автономию, регулирование, просоциальное поведение и эмпатию) [21, 22].

Целью исследования выступило выявление особенностей структурной организации межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций в преодолении их эмоционального выгорания. В.П. Поздняков определяет их как «социально-психологические» и выделяет когнитивный, мотивационный, эмоциональный и поведенческий компоненты, а также ценностно-оценочный аспект отношения, связывая его и с эмоциональной оценкой и с ценностями субъекта [14]. В свою очередь согласно А.В. Квитчастому, межличностные отношения входят в структуру социально-психологической компетентности педагога, которая является целостной характеристикой личности [6]. Поскольку дети с ограниченными возможностями здоровья имеет проблемы в эмоциональном, интеллектуальном развитии и межличностном общении, педагоги отдельных образовательных организаций должны обладать достаточно развитыми социальными, эмоциональными и коммуникативными компетенциями.

В нашем исследовании, вслед за В.П. Поздняковым под межличностными отношениями педагогов отдельных образовательных организаций понимаем «четырёхкомпонентную систему из когнитивного, ценностно-мотивационного, эмоционального и поведенческого элементов, которая реализуется в оптимальном уровне развития их эмоционального и социального интеллекта, ценностно-смысловых установок, в умении использовать адекватные ситуации стратегии стресс-преодолевающего поведения и стили межличностных отношений» [14].

Следует отметить, что предмет исследования согласуется с приоритетным направлением фундаментальных и поисковых исследований (см. Распоряжение Правительства РФ № 3684-р от 31 декабря 2020 года, Программа фундаментальных научных исследований в Российской Федерации на долгосрочный период (2021–2030 годы), 5.5.1 Психологические и когнитивные науки. Раздел 5.5.1.2. Благополучие, удовлетворенность жизнью, психическое здоровье и развитие детей и семьи).

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в рамках заключенных соглашений о сотрудничестве в

течение 2019-2023 гг. на базах отдельных образовательных организаций для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в т.ч. и/или инвалидностью: ОКОУ «Курская школа-интернат» (50 чел.), ГБОУ «Белгородская коррекционная общеобразовательная школа-интернат №23» (25 чел.), ОКОУ «Школа - интернат №3» г. Курска (45 человек) и общеобразовательных организациях для обучающихся не имеющих ограничения здоровья: ОБОУ «Лицей-интернат пос. им. Маршала Жукова» (48 чел.), ОБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 58 им. генерал-майора М.В. Овсянникова» (50 человек). Общее количество участников исследования составило 218 человек. Из них 214 женщин и 4 мужчины, в возрасте от 19 до 71 года, имеющих высшее образование - 194 человека, неоконченное высшее – 2 человека, средне-специальное – 18 человек, стаж педагогической деятельности от 3 месяцев до 50 лет. В качестве экспериментального плана исследования, исходя из сформулированных эмпирических задач, применялся план ex-post-facto.

Психодиагностические методики: «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко), «Социальный интеллект» Гилфорда (адаптация Е.С. Михайлова), «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» (О.Ф. Потёмкина), «Диагностика межличностных отношений» (Л.Н. Собчик), опросники: «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолла)» (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), «Потери и приобретения персональных ресурсов» (Н.Е. Водопьянова, М.Штейн), определения уровня рефлексивности (А.В.Карпов, В.В.Понамарёва), тесты: ценностей Шварца (адаптация О.А. Тихомадицкой), «Эмоциональный интеллект» (Д.В. Люсин)[3, 12 - 13, 15-17].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам исследования эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций и педагогов отдельных образовательных организаций, в которых обучаются дети с интеллектуальными нарушениями, слабослышащие дети, осуществленного с использованием опросника «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко) получены количественные и качественные данные. Результаты описательной статистики показателей представлены в таблицах 1-4.

Складывающаяся и сложившаяся симптоматика фаз психического выгорания у всех педагогов (ИПВ: 132,00 [112,49; 137,05]; 131,00 [105,04; 141,67]; 136,00 [128,77; 143,23]; 93,00 [103,31; 128,00]), что проявляется в психосоматических нарушениях, осознании неразрешимости профессиональных ситуаций, в циничных установках, в редуцировании эмоциональной отдачи и должностных обязанностей, требующих эмоционального участия. Однако при этом только у педагогов отдельных образовательных организаций все три его фазы находятся в стадии формирования («Напряжение»: 39,0 [35,63; 41,76]; «Резистенция»: 56,00 [54,33; 60,58]; «Истощение»: 42,00 [37,07; 42,62]), в отличие от педагогов общеобразовательных организаций, у которых диагностирована только фаза «Резистенция» (44,00 [42,00; 50,37]).

Результаты сравнительного анализа показателей эмоционального выгорания педагогов образовательных организаций и педагогов отдельных образовательных организаций, в которых обучаются дети с интеллектуальными нарушениями, слабослышащие дети засвидетельствовали значимость различий в уровнях выраженности его проявлений по шкалам «Неудовлетворенность собой», «Тревога и депрессия», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Эмоциональный дефицит» и «Резистенция» (см. таблицу 5).

Статистически значимо высокие показатели проявлений эмоционального выгорания диагностированы у педагогов отдельных образовательных организаций, в которых

Наименование показателя	Количественный						Качественный
	Mean	Confidence 95,00%	Confidence +95,00%	Median	Percentile 25,00000	Percentile 75,00000	Me
Симптомы психического выгорания							
Переживание психотравмирующих обстоятельств	11,69	9,80	13,59	10,00	5,00	18,00	складывающийся
Неудовлетворенность собой	8,12	6,57	9,67	7,00	3,00	12,00	не сложившийся
Загнанность в клетку	6,72	5,07	8,37	5,00	0,00	13,00	не сложившийся
Тревога и депрессия	9,44	7,53	11,35	10,00	0,00	15,00	складывающийся
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	12,56	10,56	14,56	12,00	3,00	20,00	складывающийся
Эмоционально-нравственная дезориентация	13,83	12,38	15,27	13,00	8,00	18,00	складывающийся
Расширение сферы экономики эмоций	13,24	10,95	15,53	13,00	5,00	21,00	складывающийся
Редукция профессиональных обязанностей	13,13	11,20	15,07	12,00	5,00	19,00	складывающийся
Эмоциональный дефицит	11,76	10,24	13,28	13,00	7,00	17,00	складывающийся
Эмоциональная отстраненность	9,25	7,88	10,63	8,00	5,00	13,00	не сложившийся
Личностная отстраненность (деперсонализация)	6,88	5,44	8,32	5,00	2,00	11,00	не сложившийся
Психосоматические и психовегетативные нарушения	8,32	6,55	10,09	8,00	0,00	15,00	не сложившийся
Фазы психического выгорания							
Напряжение	35,80	30,43	41,17	37,00	14,00	56,00	в стадии формирования
Резистенция	52,76	47,70	57,82	50,00	34,00	72,00	в стадии формирования
Истощение	36,21	31,78	40,65	34,00	21,00	48,00	не сформирована
Итоговый показатель выгорания	124,77	112,49	137,05	132,00	69,00	154,00	в стадии формирования

Таблица 1. Описательная статистика показателей эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций, в которых обучаются слабослышащие дети (N=75)

обучаются слабослышащие дети: «Тревога и депрессия» (N=7,97* при p=0,019), «Эмоционально-нравственная дезориентация» (N=27,53* при p=0,000), «Эмоциональный дефицит» (N=8,99* при p=0,011), а также фазы «Резистенция» ($\chi^2 = 6,47^*$ при p=0,039). Таким образом, педагоги отдельных образовательных организаций в большей степени

Наименование показателя	Количественный						Качественный
	Mean	Confidence 95,00%	Confidence +95,00%	Median	Percentile 25,00000	Percentile 75,00000	Me
Симптомы психического выгорания							
Переживание психотравмирующих обстоятельств	12,71	10,08	15,34	13,00	7,00	20,00	складывающийся
Неудовлетворенность собой	7,78	6,35	9,21	8,00	5,00	10,00	не сложившийся
Загнанность в клетку	5,53	3,33	7,74	2,00	0,00	10,00	не сложившийся
Тревога и депрессия	6,56	4,53	8,58	5,00	2,00	10,00	не сложившийся
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	14,62	12,31	16,94	17,00	10,00	20,00	сложившийся
Эмоционально-нравственная дезориентация	10,87	9,03	12,71	10,00	7,00	17,00	складывающийся
Расширение сферы экономики эмоций	15,11	10,92	19,30	13,00	2,00	25,00	складывающийся
Редукция профессиональных обязанностей	14,38	11,89	16,87	13,00	9,00	22,00	складывающийся
Эмоциональный дефицит	9,20	6,81	11,59	10,00	0,00	14,00	складывающийся
Эмоциональная отстраненность	9,38	7,53	11,22	8,00	3,00	15,00	не сложившийся
Личностная отстраненность (деперсонализация)	7,89	5,53	10,25	5,00	0,00	13,00	не сложившийся
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,33	7,12	11,55	8,00	5,00	13,00	не сложившийся
Фазы психического выгорания							
Напряжение	32,58	26,22	38,93	31,00	15,00	48,00	не сформирована
Резистенция	54,98	47,25	62,71	56,00	32,00	75,00	в стадии формирования
Истощение	35,80	29,13	42,47	30,00	16,00	55,00	не сформирована
ИПВ	123,36	105,04	141,67	131,00	69,00	167,00	в стадии формирования

Таблица 2. Описательная статистика показателей эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций, в которых обучаются дети с интеллектуальными нарушениями (N=45)

переживают личностную тревогу, разочарование в себе и в профессии, раздражительность и обиду, оправдывают отсутствие должного эмоционального отношения к детям (например, «почему я должен за всех волноваться»), испытывает ощущение того, что не может им больше помогать, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать.

Преимущественно все стили межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций (за исключением «Ответственно-великодушный» 6,00 [5,05;5,69]), диагностированные с помощью методики «Диагностика межличностных

Наименование показателя	Количественный						Качественный
	Mean	Confidence 95,00%	Confidence +95,00%	Median	Percentile 25,00000	Percentile75,00000	
Симптомы психического выгорания							
Переживание психотравмирующих обстоятельств	13,48	12,31	14,64	14,00	7,00	19,00	складывающийся
Неудовлетворенность собой	8,89	8,02	9,75	8,00	5,00	12,00	не сложившийся
Загнанность в клетку	7,23	6,15	8,31	5,00	0,00	13,00	не сложившийся
Тревога и депрессия	9,17	8,05	10,30	8,00	3,00	15,00	не сложившийся
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	14,33	13,15	15,51	17,00	7,00	22,00	сложившийся
Эмоционально-нравственная дезориентация	13,30	12,38	14,22	13,00	8,00	18,00	складывающийся
Расширение сферы экономики эмоций	15,34	13,75	16,93	14,00	5,00	23,00	складывающийся
Редукция профессиональных обязанностей	14,49	13,31	15,67	13,00	8,00	22,00	складывающийся
Эмоциональный дефицит	11,66	10,65	12,66	12,00	7,00	16,00	складывающийся
Эмоциональная отстраненность	9,90	9,03	10,78	10,00	5,00	15,00	складывающийся
Личностная отстраненность (деперсонализация)	8,38	7,40	9,36	7,00	3,00	13,00	не сложившийся
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,90	8,84	10,97	8,00	4,00	15,00	не сложившийся
Фазы психического выгорания							
Напряжение	38,70	35,63	41,76	39,00	23,00	56,00	в стадии формирования
Резистенция	57,46	54,33	60,58	56,00	42,00	75,00	в стадии формирования
Истощение	39,85	37,07	42,62	42,00	23,00	53,00	в стадии формирования
ИПВ	136,00	128,77	143,23	140,00	123,00	164,00	в стадии формирования

Таблица 2. Описательная статистика показателей эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций (N=120)

отношений» (Л.Н. Собчик), соответствуют низкому и умеренному уровню выраженности по всем шкалам, что свидетельствует о сбалансированном профиле, однако в сочетании с недостаточно развитой способностью к логическому обобщению, выделению общих существенных признаков в различных невербальных реакциях детей являются фактором возникновения отдельных фаз и проявлений эмоционального выгорания (см. таблицу 6). Что согласуется с результатами описательной статистики показателей эмоционального интеллекта, диагностированных с помощью теста ЭМИн (Д.В. Люсин), которые свидетельствуют о низком уровне выраженности эмоционального интеллекта («Общий эмоциональный интеллект» 77,00 [76,26; 79,81]) и результатами диагностики социального интеллекта, полученные с помощью методики «Социальный интеллект» Гилфорда (адаптация Е.С. Михайлова), которые указали на уровень спо-

Наименование показателя	Количественный						Качественный
	Mean	Confidence 95,00%	Confidence +95,00%	Median	Percentile 25,00000	Percentile 75,00000	Me
Симптомы психического выгорания							
Переживание психотравмирующих обстоятельств	13,33	11,57	15,08	13,00	5,00	22,00	складывающийся
Неудовлетворенность собой	6,22	5,01	7,44	5,00	0,00	10,00	не сложившийся
Загнанность в клетку	5,51	4,02	7,01	2,00	0,00	10,00	не сложившийся
Тревога и депрессия	10,94	9,23	12,65	10,00	5,00	17,00	складывающийся
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	13,51	12,06	14,96	13,00	10,00	20,00	складывающийся
Эмоционально-нравственная дезориентация	8,59	7,45	9,73	8,00	5,00	10,00	не сложившийся
Расширение сферы экономики эмоций	10,98	9,06	12,90	8,00	3,00	18,00	не сложившийся
Редукция профессиональных обязанностей	13,10	11,65	14,56	12,00	8,00	18,00	складывающийся
Эмоциональный дефицит	8,65	7,18	10,13	8,00	4,00	12,00	не сложившийся
Эмоциональная отстраненность	8,24	7,08	9,41	6,00	3,00	12,00	не сложившийся
Личностная отстраненность (деперсонализация)	6,86	5,31	8,40	3,00	0,00	13,00	не сложившийся
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,71	7,93	11,50	6,00	3,00	17,00	не сложившийся
Фазы психического выгорания							
Напряжение	36,00	30,91	41,09	31,00	17,00	57,00	не сформирована
Резистенция	46,18	42,00	50,37	44,00	30,00	58,00	в стадии формирования
Истощение	33,47	29,04	37,90	27,00	15,00	48,00	не сформирована
ИПВ	115,65	103,31	128,00	93,00	67,00	165,00	в стадии формирования

Таблица 2. Описательная статистика показателей эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных организаций (N=98)

способностей, определяющий успешность социального взаимодействия, ниже среднего: «Композитная оценка»: 2,00 [2,34; 2,53]. Кроме того, на уровне ниже среднего выявлены недостаточно развитые способности понимать логику развития ситуаций взаимодействия между людьми и смысл их поведения в конкретных ситуациях: «Фактор познания систем поведения»: 2,00 [2,35; 2,58]. Следовательно, способности распознавать и идентифицировать эмоции других людей и понимать их причины, вербально описывать и

Наименование показателя	ЭГ1 (n=)-ЭГ2 (n=)-КГ (n=98)				
	Н – КраскелаУоллиса		χ^2		
	Н	р	χ^2	df	P
Симптомы психического выгорания					
Переживание психотравмирующих обстоятельств	3,03	0,219	1,84	2	0,399
Неудовлетворенность собой	4,32*	0,116	10,96*	2	0,004
Загнанность в клетку	1,09	0,580	2,99	2	0,224
Тревога и депрессия	7,97*	0,019	9,26*	2	0,010
Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	2,47	0,291	1,50	2	0,473
Эмоционально-нравственная дезориентация	27,53*	0,0000	18,65*	2	0,0001
Расширение сферы экономики эмоций	1,58	0,454	4,09	2	0,129
Редукция профессиональных обязанностей	1,85	0,396	1,94	2	0,379
Эмоциональный дефицит	8,99*	0,011	7,13*	2	0,028
Эмоциональная отстраненность	1,98	0,372	0,404	2	0,817
Личностная отстраненность (деперсонализация)	1,05	0,590	0,161	2	0,923
Психосоматические и психовегетативные нарушения	1,72	0,423	2,46	2	0,293
Фазы психического выгорания					
Напряжение	0,33	0,850	1,93	2	0,382
Резистенция	4,54	0,103	6,47*	2	0,039
Истощение	1,21	0,545	2,00	2	0,368
ИПВ	0,750	0,687	4,05	2	0,132

Таблица 5. Сравнительный анализ показателей эмоционального выгорания педагогов образовательных учреждений (ОВЗ/норма)

*– статистическая значимость при $p \leq 0,01$;

управлять эмоциями, как своими, так и чужими, стимулировать желательные у себя и у других, – все это выражено достаточно слабо. Как правило, это объясняется трудностями в анализе ситуаций межличностного взаимодействия и понимании внутренних мотивов поведения людей и проявляется в адаптации к различным системам взаимоотношений между людьми.

Исследование ценностей-нормативных идеалов и ценностей–индивидуальных приоритетов у педагогов отдельных образовательных организаций, выполненное с помощью методики Шварца (адаптация О.А. Тихомадицкой), выявило гармоничный ценностный профиль. Триаду значимых ценностей на уровне убеждений и поведения составили «Универсализм», «Безопасность», «Доброта» и «Самостоятельность». Таким образом, педагоги отдельных образовательных организаций ценят терпимость и защиту благополучия, самостоятельность мысли и действия, здоровье и безопасность отношений, доброжелательность.

Исследование копинг-стратегий стресс-преодолевающего поведения педагогов отдельных образовательных организаций, выполненное с помощью опросник «Страте-

гии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл (1994)» (адаптация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), указало на высокий уровень показателя по шкалам «Индекс конструктивности»: 1,23 [1,25;1,34] и «Избегание»: 18,00 [18,04;19,08], что свидетельствует о высокой степени конструктивности стратегии поведения, в том числе путем избегания решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, стремления отдалиться от конфликтной ситуации, откладывают решение возникшей проблемы.

Исследование структурной организации межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций как факторов преодоления эмоционального выгорания осуществлялось с помощью процедуры множественного регрессионного анализа (метод Forwardstepwise).

Таким образом наибольший вклад в преодолении психоэмоционального напряжения (фаза Напряжение) вносят ориентация на труд, не требующая порой материального подкрепления, труд в удовольствие, увлеченность его процессом, интерес к профессиональной деятельности, способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность контролировать внешние проявления своих эмоций, доброжелательность, а также уверенное поведение, социальная компетентность, стремления к достижениям, новизне и переменам, ценности здоровья, социального порядка и взаимопомощи, уверенное поведение, поиск социальной поддержки в стрессовой ситуации.

Способность понимать собственные эмоции и управлять ими, предвидеть и предсказывать последствия поведения других людей в определенной ситуации, ориентация на труд, не требующая порой материального подкрепления, потребность в доверии и признании, гедонистическая направленность, а также стремления к достижениям, новизне и переменам, самодисциплина, терпимость, стремление к защите благополучия, социальная компетентность, уверенность и организаторские способности – все это снижает выраженность бессознательного стремления педагогов к психологическому комфорту (Фаза Резистенция).

Способность управлять своими и чужими эмоциями, предвидеть и предсказывать последствия поведения других людей, ориентация на труд, не требующая порой материального подкрепления, понимание, терпимость, принятие своей участи, защита благополучия, социальный порядок, ценности здоровья и взаимопомощи, а также гедонистическая направленность и уверенное поведение – все это снижает уровень опустошенности, истощенности физических и эмоциональных ресурсов, выступая фактором преодоления эмоционального истощения (Фаза истощение) (см. таблицу 7).

Из результатов, представленных в таблице 7, видно, что наибольший вклад в преодоление эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций, вносят элементы следующих компонентов межличностных отношений: эмоционального: «МП понимание чужих эмоций» ($\beta = -0,26$; $p = 0,049$); ценностно-мотивационного: Труд ($\beta = -0,34$ при $p = 0,010$); Гедонизм ($\beta = -0,77$ при $p = 0,006$); поведенческого (Индекс конструктивности ($\beta = -0,67$ при $p = 0,001$)).

Структурными элементами межличностных отношений педагогов общеобразовательных организаций в преодолении их эмоционального истощения являются такие элементы эмоционального компонента, как «МП понимание чужих эмоций» ($\beta = -1,05$ при $p = 0,046$); «ВП понимание своих эмоций» ($\beta = -0,55$ при $p = 0,029$); ценностно-мотивационного: процесс ($\beta = -0,60$ при $p = 0,000$); власть ($\beta = -0,44$ при $p = 0,0013$); труд ($\beta = -0,23$ при $p = 0,027$); самостоятельность ($\beta = -0,41$ при $p = 0,005$); достижение ($\beta = -0,54$ при $p = 0,009$); поведенческого: агрессивные действия. ($\beta = -0,37$ при $p = 0,042$).

ВЫВОДЫ

Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних

Наименование показателя	КМД, R ²	напряжение	КМД, R ²	резистенция	КМД, R ²	истощение
КОГНИТИВНЫЙ	0,78	-	0,82	Фактор познания результатов поведения (СВИ) ($\beta = -0,41$ при $p=0,004$); Фактор познания преобразований поведения (СВТ) ($\beta = 0,58$ при $p=0,000$);	0,75	Фактор познания результатов поведения (СВИ) ($\beta = -0,23$ при $p=0,039$);
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ		ПЭ понимание эмоций ($\beta = -0,62$ при $p=0,006$); ВУ управление своими эмоциями ($\beta = 0,45$ при $p=0,013$);		ОЭИ общий эмоциональный интеллект ($\beta = 1,45$ при $p=0,000$); ВЭИ внутриличностный эмоциональный интеллект ($\beta = -1,07$ при $p=0,000$);		ОЭИ общий эмоциональный интеллект ($\beta = 0,64$ при $p=0,002$); УЭ управление эмоциями ($\beta = -0,41$ при $p=0,029$);
ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ	0,78	БЕЗОПАСНОСТЬ Гедонизм ($\beta = -0,86$ при $p=0,006$); Труд ($\beta = -0,34$ при $p=0,022$); Процесс ($\beta = 0,28$ при $p=0,018$); СТИМУЛЯЦИЯ ($\beta = 0,54$ при $p=0,006$); ДОБРОТА ($\beta = -0,67$ при $p=0,007$); УНИВЕРСАЛИЗМ ($\beta = 0,65$ при $p=0,009$); Власть ($\beta = 0,29$ при $p=0,048$); ДОСТИЖЕНИЕ ($\beta = -0,57$ при $p=0,030$);	0,82	Конформность ($\beta = -2,70$ при $p=0,000$); Асоциальные действия ($\beta = -0,92$ при $p=0,001$); ТРАДИЦИЯ ($\beta = -0,87$ при $p=0,009$); Самостоятельность ($\beta = 4,07$ при $p=0,000$); Гедонизм ($\beta = -0,82$ при $p=0,016$); Универсализм ($\beta = -0,65$ при $p=0,008$); УНИВЕРСАЛИЗМ ($\beta = 1,53$ при $p=0,000$); КОНФОРМНОСТЬ ($\beta = 1,53$ при $p=0,000$); Власть ($\beta = 1,59$ при $p=0,002$); Достижение ($\beta = -1,62$ при $p=0,000$); СТИМУЛЯЦИЯ ($\beta = -0,76$ при $p=0,000$); труд ($\beta = -0,51$ при $p=0,005$); деньги ($\beta = -0,42$ при $p=0,028$); доброта ($\beta = 0,62$ при $p=0,042$);	0,75	Конформность ($\beta = -1,87$ при $p=0,000$); Самостоятельность ($\beta = 3,14$ при $p=0,000$); Гедонизм ($\beta = -0,79$ при $p=0,028$); Традиция ($\beta = -0,70$ при $p=0,047$); ТРАДИЦИЯ ($\beta = -0,93$ при $p=0,003$); УНИВЕРСАЛИЗМ ($\beta = 1,603$ при $p=0,000$); БЕЗОПАСНОСТЬ ($\beta = -0,60$ при $p=0,004$); Универсализм ($\beta = -0,65$ при $p=0,003$); ДОБРОТА ($\beta = -0,63$ при $p=0,014$); Труд ($\beta = -0,50$ при $p=0,005$); Доброта ($\beta = 0,74$ при $p=0,012$);
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ		Поиск социальной поддержки ($\beta = 0,28$ при $p=0,009$); Прямолинейный-агрессивный ($\beta = 0,43$ при $p=0,016$); Независимый-доминирующий ($\beta = 0,51$ при $p=0,002$); Ассертивные действия ($\beta = 0,26$ при $p=0,030$);		агрессивные действия ($\beta = 1,37$ при $p=0,000$); манипулятивные действия ($\beta = 0,73$ при $p=0,001$); ассертивные действия ($\beta = -0,72$ при $p=0,000$); недоверчивый-скептический ($\beta = -0,95$ при $p=0,000$); зависимый – послушный ($\beta = -0,36$ при $p=0,009$); импульсивные действия ($\beta = 0,33$ при $p=0,026$);		ИК ($\beta = -0,96$ при $p=0,000$); зависимый – послушный ($\beta = 0,55$ при $p=0,000$); недоверчивый-скептический ($\beta = -0,63$ при $p=0,007$); независимый-доминирующий ($\beta = 0,39$ при $p=0,021$); ассертивные действия ($\beta = -0,29$ при $p=0,044$);

Таблица 6. Значения стандартизированных коэффициентов множественной линейной регрессии показателей межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций, с показателями их эмоционального выгорания

Наименование показателя	КМД, R ²	Индекс эмоционального выгорания
КОГНИТИВНЫЙ	0,53	-
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ		МП понимание чужих эмоций ($\beta = -0,26$ при $p=0,049$);
ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ		Процесс ($\beta = 0,26$ при $p=0,035$); Труд ($\beta = -0,34$ при $p=0,010$); Гедонизм ($\beta = -0,77$ при $p=0,006$);
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ		Вступление в социальный контакт ($\beta = 0,47$ при $p=0,023$); Индекс конструктивности ($\beta = -0,67$ при $p=0,001$);

56

Таблица 7. Значения стандартизированных коэффициентов множественной линейной регрессии показателей межличностных отношений педагогов отдельных образовательных организаций, с показателями их эмоционального выгорания

проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно, ориентация на труд, не требующая порой материального подкрепления, гедонистическая направленность (наслаждение жизнью), конструктивность (потребности в межличностных отношениях, способности к сотрудничеству или компромиссу) – все это снижает уровень эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций. Способность к осознанию как своих эмоций, так и эмоций других людей, социальная компетентность, независимости мышления и выбора действий, стремление к сохранению своего общественного имиджа, общественного признания, достижению социального статуса, ориентация на труд, а также процессуальная направленность, в основе которой лежит интерес к работе, а не результативность (для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть), все это снижает уровень эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабинцева, Л.Н. Развитие социально-психологической компетентности как ресурс профилактики «эмоционального выгорания» у педагогов / Л.Н. Бабинцева // Педагогический ИМИДЖ. Раздел «Психологические науки». - 2017. - № 3 (36). - С. 118-125. - URL: <http://journal.iro38.ru> (дата обращения: 20.09.2023).
2. Варданыч, Ю.В. Характеристика модели профилактики эмоционального выгорания современного педагога / Ю.В. Варданыч, А.А. Парамонов // Педагогика и психология образования. - 2019. - № 4. - С. 160–171. – URL : <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2019-4-160-171> (дата обращения: 20.09.2023).
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.

4. Водошнянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий) / Н. Е. Водошнянова. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. - 49 с.
5. Защиринская, О.В. Динамика адаптации педагогов специальных школ к коммуникативным стрессам социального генеза / О.В. Защиринская, О.А. Парфенова // Общество: социология, психология, педагогика. - 2022. - № 4. - С. 59–65. – URL : <https://doi.org/10.24158/spp.2022.4.9> (дата обращения: 15.08.2023).
6. Квитчастый, А.В. Особенности социально-психологической компетентности субъектов разного уровня образования / А.В. Квитчастый // Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2012. - 26 с.
7. Молчанова, Л.Н. Внутрипрофессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности / Л.Н. Молчанова // Казанский педагогический журнал. - 2009. - № 9-10 (75-76). - С. 124-133.
8. Молчанова Л.Н., Касьянова К.В. Социальные установки межличностного взаимодействия как факторы возникновения и преодоления профессионального выгорания у волонтеров-медиков в условиях профессионально ориентированной волонтерской деятельности / Л.Н. Молчанова, К.В. Касьянова // Перспективы науки и образования. - 2023. - № 3 (63). - С. 557-571.
9. Молчанова, Л. Н. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у педагогов специального коррекционного образовательного учреждения и оценивание ее эффективности / Л. Н. Молчанова, А. А. Кузнецова // Перспективы науки и образования. - 2019. - № 2 (38). - С. 212- 228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16> (дата обращения: 10.09.2023).
10. Молчанова, Л.Н. Социально-психологическая компетентность как фактор возникновения и преодоления эмоционального выгорания педагогов отдельных образовательных организаций в условиях пандемии COVID-19 / Л.Н. Молчанова, Л.Н. Малихова, А.А. Кузнецова // Перспективы науки и образования. - 2022. - № 2 (56). - С. 448-459.
11. Орёл В.Е. Синдром эмоционального выгорания личности / В.Е. Орёл. - М.: Институт психологии РАН, 2005. - 330 с.
12. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин. - URL: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (дата обращения: 20.12.2023).
13. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл (1994)» (адаптированный Н.Е. Водошняновой, Е.С. Старченковой (2001)). – Текст электронный. - URL: https://studopedia.ru/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-StrategicApproach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html (дата обращения: 01.06.2023).
14. Позняков, В.П. Психологические отношения индивидуальных и групповых субъектов совместной экономической деятельности / В.П. Позняков. - М.: Изд-во: Институт психологии РАН, 2018. - 530 с.
15. Собчик, Л.Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3. Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири: методическое руководство / Л.Н. Собчик. - М.: МКЦ ГУ по труду и социальным вопросам Мосгорисполкома, 1990. - 48 с.
16. Тест «Социальный интеллект» Гилфорда. – Текст электронный. - URL: <http://psytests.org/iq/guilford/guilford4.html?single> (дата обращения: 20.12.2023).
17. Тест О.Ф. Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере. – Текст электронный. - URL: <https://hr-portal.ru/tool/test-potemkinoydiagnostikasocialno-psiologicheskikh-ustanovok-lichnosti-v-motivacionno> (дата обращения: 15.05.2023).

18. Maslach S. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall; 1982. 177 p.
19. Marie Weïßenfels, Eric Klopp and Franziska Perels. Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change Front. Educ., 05 January 2022. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.736992>.
20. Monica Pellerone. Self-Perceived Instructional Competence, Self-Efficacy and Burnout during the Covid-19 Pandemic: A Study of a Group of Italian School Teachers. Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2021, 11, 496–512. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>.
21. Rebecca J. Collie. COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. Volume: 7. January 18, 2021 Research. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>.
22. Sánchez-Pujalte, Laura, Diego N. Mateu, Edgardo Etchezahar, and Talía Gómez Yepes. 2021. "Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies" Sustainability 13, no. 13: 7259. <https://doi.org/10.3390/su13137259>.

Получена: 16.08.2023 г.

Принята к публикации: 19.09.2023 г.

FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF TEACHERS OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AS FACTORS OF OVERCOMING EMOTIONAL BURNOUT

© Lyudmila N. Molchanova, Alesya A. Kuznetsova, L.N. Malikhova

Lyudmila N. Molchanova – Associate Professor, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University

E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Alesya A. Kuznetsova – Associate Professor, Candidate of Sciences in Psychology, Vice-Rector for Educational Work, Social Development and Public Relations, Head of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University

E-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

L.N. Malikhova – Postgraduate student of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University

E-mail: lnmalihova@yandex.ru

Address: 305041, 3, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

59

ABSTRACT

Currently, the problem of human health, including professional health, is a priority at the state level. The problem of emotional burnout is not new, for more than 40 years it has aroused research interest from many specialists. Recently, the mode of research interest in the problem has shifted towards the study of methods of regulation and prevention, the question of finding ways to overcome is relevant. The purpose of the study was to identify the features of the structural organization of interpersonal relationships of teachers of individual educational organizations in overcoming their emotional burnout. By interpersonal relationships of teachers of individual educational organizations we mean “a four-component system of cognitive, value-motivational, emotional and behavioral elements, which is implemented in the optimal level of development of their emotional and social intelligence, value-semantic attitudes, in the ability to use adequate situations strategies of stress-overcoming behavior and styles of interpersonal relationships” The total number of study participants was 218 people, among them are teachers of individual educational organizations for students with disabilities, including and/or disabilities, and general education organizations for students who do not have health restrictions. Using the methods of psychodiagnostics and statistical data processing, the structural organization of interpersonal relationships of teachers of individual educational organizations as factors of overcoming emotional burnout was revealed. The ability to understand a person’s emotional state on the basis of external manifestations of emotions (facial expressions, gestures, voice sound) and /or intuitively, work orientation, which sometimes does not require material reinforcement, hedonistic orientation (enjoyment of life), constructiveness (needs for interpersonal relationships, ability to cooperate or compromise) – all this reduces the level of emotional burnout teachers of individual educational organizations.

Keywords: emotional burnout; burnout; teachers; pedagogical psychology; prevention of burnout.

REFERENCES

1. Babinceva L.N. Razvitiesocial'no-psihologicheskoykompetentnostikakresursprofilaktiki "emocional'nogovygoraniya" u pedagogov [The development of socio-psychological competence as a resource for the prevention of "emotional burnout" among teachers]. Pedagogicheskij IMIDZH. Raz-del "Psihologicheskienauki" = Pedagogical IMAGE. Section "Psychological Sciences", 2017, no. 3 (36), pp. 118-125. Available at: <http://journal.iro38.ru>.
2. Vardanyan Yu.V., Paramonov A.A. Harakteristikamodeliprofilaktikiemocional'nogovygoraniyasovremennogopedagoga [Characteristics of the model of prevention of emotional burnout of a modern teacher]. Pedagogikaipsihologiyaobrazovaniya =Pedagogy and Psychology of Education, 2019, no. 4, pp. 160–171. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2019-4-160-171>.
3. Vodop'yanova N. E. Psihodiagnostikastressa [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. 336 p.
4. Vodop'yanova N.E. Resursnoeobespechenieprotivodejstviyaprofessional'nomuvygoraniyusub"ektovtruda (naprimerespecialistov "sub"ekt-sub"ektnyh" professij). Avtoref.diss. d-rapsihol. nauk [Resource provision of counteraction to professional burnout of labor subjects (by the example of specialists of "subject-subject" professions). Dr. philol. sci. diss. abstract]. St. Petersburg, 2014. 49 p.
5. Zashchirinskaya O.V., Parfenova O.A. Dinamikaadaptacii pedagogovspecial'nyhshkol k kommunikativnymstressamsocial'nogogenezu [Dynamics of adaptation of teachers of special schools to communicative stress of social genesis]. Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika = Society: Sociology, Psychology, Pedagogy, 2022, no. 4, pp. 59–65. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.4.9>.
6. Kvitchastyj A.V. Osobennostisocial'no-psihologicheskoykompetentnostisub"ektovraznogourovnyaobrazovaniya. Avtoref.diss. kand. psihol. nauk [Features of sociopsychological competence of subjects of different levels of education. Cand. philol. sci. diss. abstract]. Moscow, 2012. 26 p.
7. Molchanova L.N. Vnutriprofessional'nyadifferenciaciyasostoyaniyavy`goraniya v pedagogicheskoydeyateli`nosti [Intraprofessional differentiation of burnout in pedagogical activity]. Kazanskijpedagogicheskijzhurnal = Kazan Pedagogical Journal. 2009. № 9-10 (75-76). S. 124-133.
8. Molchanova L.N., Kas`yanova K.V. Social'ny`eustanovkimezhlichnostnogovzaimodejstviyakakfaktory`vozniknoveniyaipreodoleniyaprofessional'nogovy`goraniya u volonterov-medikov v usloviyaxprofessional'noorientirovannojvolonterskojdeyateli`nosti [Social attitudes of interpersonal interaction as factors of the emergence and overcoming of professional burnout among medical volunteers in the conditions of professionally oriented volunteer activity]. Perspektivy`naukiobrazovaniya = Prospects of science and education. 2023. № 3 (63). S. 557-571.
9. Molchanova L. N., Kuznecova A. A. Refleksivno-smyslovayaregulyaciyasostoyaniyapsihicheskogovygoraniya u pedagogovspecial'nogokorrekcionnogoobrazovatel'nogouchrezhdeniyaiceninivanieieeffektivnosti [Reflexive and semantic regulation of the state of mental burnout among teachers of a special correctional educational institution and evaluation of its effectiveness]. Perspektivynaukiobrazovaniya = Prospects of Science and Education, 2019, no. 2 (38), pp. 212- 228. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.2.16>.
10. Molchanova L.N., Malixova L.N., Kuznecova A.A. Social'no-psixologicheskayakompetentnost`kakkfaktorvozniknoveniyaipreodoleniyae`mocional'nogovy`goraniyapedagogovotdel'ny`xobrazovatel'ny`xorganizacij v usloviyaxpandemii COVID-19 [Socio-psychological competence as a factor in the emergence and overcoming of emotional burnout of teachers of individual educational organizations in the context of the COVID-19 pandemic]. Perspektivy`naukiobrazovaniya =Prospects of Science and Education. 2022. № 2 (56). S. 448-459.

11. Oryol V.E. Sindromemocional'nogovygoraniyalichnosti [Emotional burnout syndrome]. Moscow, Institutpsihologii RAN Publ., 2005.330 p.
12. Oprosniknaemocional'nyjintellekt: novyepsihometricheskiedannye [Emotional intelligence questionnaire: new psychometric data]. Available at: http://creativity.ipras.ru/texts/books/social_IQ_2009/lusin_social_IQ_2009.pdf (accessed 20.12.2023).
13. Oryol V.E. Sindromemocional'nogovygoraniyalichnosti [Emotional burnout syndrome]. Moscow, Institutpsihologii RAN Publ., 2005.330 p. 13. Oprosnik "Strategii preodoleniyastressovyhsituacij" S. Hobfoll (1994) (adaptirovannyj N.E. Vodop'yanovoj, E.S. Starchenkovej (2001) [Questionnaire "Strategies for overcoming stressful situations" by S. Hobfall (1994)" (adapted by N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova (2001)]. Available at: https://studopedia.ru/11_129688_oprosvnik-strategii-preodoleniyastressovyh-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html (accessed 01.06.2023).
14. Poznyakov V.P. Psihologicheskieotnosheniya individual'nyhigruppyhsub"ektivsovmestnojekonomicheskojdeyatelnosti [Psychological relations of individual and group subjects of joint economic activity]. Moscow, Institutpsihologii RAN Publ., 2018.530 p.
15. Sobchik L.N. Metodypsihologicheskoidiagnostiki, is. 3. Diagnostikamezh-lichnostnyhotnoshenij: modifitsirovannyj variant interpersonal'nojdiagnostiki T. Liri: metodicheskoe rukovodstvo [Methods of psychological diagnostics. Issue 3. Diagnostics of interpersonal relations: a modified version of interpersonal diagnostics by T. Leary. Methodological guide]. Moscow, MKC GU potruduisocial'nymvoprosamMosgorispolkoma Publ., 1990.48 p.
16. Test "Social'nyjintellekt" Gilforda [Guilford's Social Intelligence Test]. Available at: <http://psyttests.org/iq/guilford/guil-ford4.html?single> (accessed 20.12.2023).
17. Test O.F. Potemkinoy. Diagnostikasocial'no-psihologicheskikhustanovoklichnosti v motivacionno-potrebnostnojsfere [O.F. Potemkina's test. Diagnostics of socio-psychological attitudes of individuals-news in the motivational and need sphere]. Available at: <https://hrportal.ru/tool/test-potemkinoy-diagnostikasocialno-psihologicheskikh-ustanovok-lichnosti-vmotivacionno> (accessed 15.05.2023).
18. Maslach C. Vurnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs; Prentice – Hall; 1982.177 p.
19. Marie Weißenfels , Eric Klopp and Franziska Perels. Changes in Teacher Burnout and Self-Efficacy During the COVID-19 Pandemic: Interrelations and e-Learning Variables Related to Change Front. Educ., 05 January 2022. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.736992>.
20. Monica Pellerone. Self-Perceived Instructional Competence, Self-Efficacy and Burnout during the Covid-19 Pandemic: A Study of a Group of Italian School Teachers. Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 2021, 11, 496–512. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020035>.
21. Rebecca J. Collie . COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. Volume: 7. January 18, 2021 Research. <https://doi.org/10.1177/2332858420986187>.
22. Sánchez-Pujalte, Laura, Diego N. Mateu, Edgardo Etchezahar, and Talía Gómez Yepes. 2021. "Teachers' Burnout during COVID-19 Pandemic in Spain: Trait Emotional Intelligence and Socioemotional Competencies" Sustainability 13, no. 13: 7259. <https://doi.org/10.3390/su13137259>.

Received: 16.08.2023

Accepted: 19.09.2023