

УДК 159.9

DOI: 10.35750/2713-0622-2025-1-117-133



Психолого-педагогическая поддержка студентов в ситуации психического выгорания



Сергей Евгеньевич Кораблев

Российский государственный университет правосудия им. В. М. Лебедева
(Воронеж, Россия)
sekorablev@mail.ru

ORCID: 0000-0002-4014-9497

Аннотация

Введение. Психолого-педагогическая поддержка студентов выступает важным фактором сотрудничества субъектов образовательного процесса на пути преодоления объективных и субъективных трудностей социализации молодого поколения. Компетентность, своевременность и деликатность являются ведущими критериями эффективности заботы педагогов о своих подопечных. Психическое выгорание свойственно не только взрослым представителям так называемых помогающих профессий, но и молодому поколению, вступающему в активную фазу общественной жизни, формирования необходимых знаний, умений, навыков отстаивания собственной индивидуальности. Цель исследования – выявить критерии эффективности психолого-педагогической поддержки студентов в ситуации психического выгорания. **Методы исследования.** Анализ научной литературы и результатов социологических исследований, касающихся сущности, факторов-показателей, способов предупреждения психического выгорания студентов. В статье представлены результаты изучения мнений студентов и преподавателей учебных заведений высшего и среднего образования г. Воронежа об указных аспектах психического выгорания. Эмпирической базой исследования послужили результаты анкетирования, тестирования студентов колледжей, стандартизированного интервью педагогов, проведенных в ноябре–декабре 2024 года в г. Воронеже. В исследовании приняли участие 200 человек. **Результаты.** Понимание сущности, структурных элементов, факторов-показателей и профилактики выгорания способствует продуктивной воспитательной и учебной деятельности в целом и экономному расходованию энергетических затрат обучающихся в контексте их подготовки к будущей профессиональной деятельности в частности. Высокий уровень психолого-педагогической поддержки в ситуации выгорания зависит от системной организации процесса оказания помощи, индивидуально ориентированного подхода к конструктивному взаимодействию, опыта педагога в области практической психологии, его социально-психологической компетентности, диагностики личности. Важным результатом поддержки является развитие возможностей молодых людей к рефлексии собственного состояния, умения предупреждать появление условий и факторов, способствующих психическому выгоранию.

Ключевые слова

факторы-показатели психического выгорания, профилактика, психолого-педагогическая поддержка студентов

Для цитирования: Кораблев, С. Е. (2025). Психолого-педагогическая поддержка студентов в ситуации психического выгорания. *Российский девиантологический журнал*, 5 (1), 117–133. doi: 10.35750/2713-0622-2025-1-117-133.

Original paper

Psychological and pedagogical support of students in the situation of mental burnout

Sergey E. Korablev

Russian State University of Justice named after V. M. Lebedev
(Voronezh, Russia)
sekorablev@mail.ru

ORCID: 0000-0002-4014-9497

Abstract

Introduction. Psychological and pedagogical support of students' acts as an important factor of cooperation between the subjects of the educational process on the way of overcoming of the objective and subjective difficulties of socialisation of the young generation. Competence, timeliness and sensitivity are the driving criteria for the effectiveness of teachers' care for their trainees. Mental burnout is typical not only for adult representatives of the so-called assisting professions, but also for the young generation that is entering the active phase of social life, formation of necessary knowledge and skills, skills of defending one's own individuality. The aim of the study is to identify the criteria of the effectiveness of the psychological and pedagogical support of students in the situation of psychological burnout. **Research methods.** Analysis of scientific literature and results of sociological research concerning the essence, factors-indicators, ways of preventing student's mental burnout. The article presents the results of studying students and teachers, opinions of Voronezh higher and secondary educational institutions about the specified aspects of mental burnout. The empirical basis of the study was the survey results, testing of college students, standardised interview of teachers conducted in November-December 2024 in Voronezh. 200 people participated in the study. **Results.** Understanding of the essence, structural elements, factors-indicators and burnout prevention contributes to productive educational and training activity in general and economical use of energy expenditures of students in the context of their preparation for the future professional activity in particular. The high level of psychological and pedagogical support in the situation of burnout depends on the integrated organisation of the process providing assistance, personalised-oriented approach to the constructive interaction, teacher experience in the field of practical psychology, his social and psychological competence, personality diagnosis. An important consequence of the support is the development of young people ability to reflect on their own state of mind and the ability to prevent the emergence of the factors and conditions that facilitate mental burnout.

Keywords

factors-indicators of mental burnout, prevention, psychological and pedagogical support of students

For citation: Korablev, S. E. (2025). Psychological and pedagogical support of students in the situation of mental burnout. *Russian Journal of Deviant Behavior*, 5 (1), 117–133. doi: 10.35750/2713-0622-2025-1-117-133.

Введение

Актуальность темы обусловлена тем обстоятельством, что работа педагога относится к типу так называемых помогающих профессий. Ее базовый смысл заключается в целенаправленной, специально организованной, гуманистически окрашенной деятельности, связанной с эффективным управлением процессом самоорганизации молодых людей в аспекте воспитания и обучения. Указанные процессы предполагают длительную и значимую для личности динамику социализации и получения знаний, необходимых для успешной деятельности. Способность формирующейся личности адекватно воспринимать, понимать и принимать весь спектр житейских, воспитательных, образовательных, профессиональных воздействий выступает критерием высокого адаптационного потенциала, свидетельством лидерских качеств, позволяющих поддерживать других людей, становиться хозяином социальной ситуации. Однако молодое поколение вынуждено преодолевать трудности социализации в силу отсутствия опыта выживания в постоянно усложняющихся общественных условиях. В результате пребывания в эмоционально перегруженной атмосфере педагогического общения, интенсивного информационного обмена, высокого уровня переживания за выполнение обязанностей и прочих требований адаптационной деятельности проявляются факторы-показатели снижения тонуса психического и физического здоровья:

- признаки физического и эмоционального истощения;
- развитие отрицательной самооценки;
- негативное отношение к ранее привычным способам поведения в социальном окружении, обусловленное индивидуальной ответственностью;
- утрата понимания и сочувствия близким, родственникам, друзьям и др.

Отмеченные особенности реагирования юношества на условия учебной и воспитательной деятельности соответствуют системе признаков структурно-динамического феномена – выгорания. Руководствуясь мнением известных специалистов, примем за основу факт деструктивной природы выгорания, дестабилизирующего психический мир личности, нивелирующего внешние результаты ее активности. Подчеркнем сложность и неоднозначность сущности выгорания, важность своевременной профилактической работы по выявлению и нейтрализации его деструктивных последствий.

В качестве исследовательской цели выступает определение ключевых элементов алгоритма педагогической поддержки студентов в условиях обнаружения признаков психического выгорания. Задачами, соответствующими указанной цели, выступили:

- анализ научных позиций отечественных и зарубежных ученых на феномен выгорания;
- систематизация условий, причин, факторов-показателей выгорания у представителей молодого поколения в условиях студенческой жизни;
- разработка рекомендаций по оказанию психолого-педагогической поддержки студентов при обнаружении признаков психического выгорания.

Анализ представлений о феномене психического выгорания включает изучение мнений известных отечественных и зарубежных исследователей. Систематизация подходов к пониманию сущности выгорания, его генезиса и методов предупреждения деструктивных последствий является предметом многочисленных исследований, в которых отражены специфика научных парадигм, базовые личностные конструкты, обуславливающие неповторимость феномена выгорания, его факторы-показатели, подчеркивающие связь с особенностями функционирования представителей определенных профессий (Неруш, 2017; Козлова, Муравьева, Корытова 2019).

Реализация первой исследовательской задачи позволяет констатировать сложность разработки целостного теоретического фундамента эмпирических исследований в области

выгорания. Причинами выгорания специалисты считают сложную структурную композицию, динамические свойства, многомерный диапазон психологических характеристик, имеющих деструктивную природу воздействия на деятельность и личностные структуры, трудности в определении соотношения природных и общественных факторов в возникновении и развитии указанного феномена, дискуссионный вопрос о его психопатологической основе и т. д. (Костина, Лаврова, 2021).

Многолетний научный интерес к исследованию феномена выгорания включает в себя различные уровни изучения: житейский (частный, профессионально-интроспективный), научно-аналитический (клинический, психологический).

Житейский уровень характеризуется выявлением и описанием частных примеров выгорания как уникальных изолированных эксцессов (нарушений нормального хода жизни), свойственных отдельным типам людей, профессионалам, которые длительное время находятся в сложных эмоционально напряженных условиях, угрожающих репутации, здоровью, жизни. Его содержание сводилось к варианту стресса, вызванного профессиональными функциями (work-related stress), феноменом «отравления людьми» у врачей, «излетанности» у летчиков (Орел, 2001).

Научно-аналитический подход к изучению выгорания обнаруживается в работах американского исследователя Г. Дж. Фрейденбергера, посвященным синдрому эмоционального выгорания (от англ. burnout) как нарастающему эмоциональному истощению в результате интенсивной деятельности представителей так называемых помогающих профессий (врачей, учителей, управленцев, полицейских и т. п.) (Freundenberger, 1974). Отмечается, что их работа связана с интенсивным эмоционально окрашенным общением с людьми, требующим значительных затрат психической энергии. В 1976 г. К. Маслач вводит в научный оборот термин «синдром выгорания», который в социально-психологическом смысле представляет собой совокупность трех параметров, характеризующих болезненное, проблемное состояние личности. К ним относится истощение физических и психических (эмоциональных) ресурсов; обезличивание (деперсонализация), включающее развитие отрицательной самооценки; обесценивание в рейтинге базовых жизненных смыслов как самой профессиональной деятельности, так и всего того, что с нею связано (редукция персональных заслуг, недостаток рефлексии и эмпатии по отношению к коллегам и клиентам и пр.) (Griffin & Sun, 2017).

Определены ситуационно значимые детали, способствующие выгоранию: чрезмерное количество участников взаимодействия, негативный смысл коммуникативного обмена, отрицательные переживания в контексте обратной связи, минимум ресурсов для сопротивления и адаптации к стресс-факторам. По мнению В. В. Лукьянова, выгорание в трактовке К. Маслач как психологический синдром включает психическое истощение, цинизм и профессиональную неэффективность, тем самым представляет собой негативный результат рассогласования между профессией и ее носителем (Лукьянов и др., 2013, с. 115).

Сущность выгорания, обнаруженная К. Маслач, скорее отражает деструктивную специфику воздействия профессиональной среды, чем психологическую уязвимость самой личности в целом, что подчеркивает именно профессионально-личностный подход к пониманию специфики указанного феномена (Maslach, 1982). Носителем синдрома выступает психически здоровый субъект, а сам синдром не имеет психопатологической основы. В структуру синдрома включены:

- система признаков эмоционального истощения, понимаемого как «усталость», «выпорошенность», «хронический стресс», возникающие в результате выполнения функций профессионального общения с различными категориями людей;
- отрицательные стереотипы восприятия определенных категорий людей, с которыми вынуждает взаимодействовать реализуемая профессиональная функция. Следствие –

деперсонализация как болезненное переживание изменений собственного «Я», связанное с утратой критериев отношений к себе самому, окружающим людям, обществу в целом, прежде значимых для личности;

– снижение эффективности выполнения профессиональных функций, утрата способностей, квалифицированных знаний и умений (Водопьянова, Старченкова, 2006).

Научный анализ феномена сопровождается активным поиском диагностического инструментария, позволяющего выявить признаки выгорания на ранних стадиях и подойти к эффективной профилактике на основе детального учета личностных нюансов и внешних обстоятельств (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). В качестве формы трудового стресса выгорание изучалось в контексте удовлетворенности субъекта как носителя профессии, организационной психологии. Подчеркиваются его динамическая (процессуальная) составляющая, а также результат в виде набора детерминирующих факторов: рабочей нагрузки, контроля и автономности, восприятия вознаграждения, психологической совместимости с деятельностью и социальным (профессиональным) окружением, индивидуальным восприятием справедливости, конгруэнтности ценностей носителя профессии с ценностными диспозициями организации (Пряхина и др., 2021).

Для формирования общего представления о сущности, факторах-показателях и способах предупреждения выгорания следует обратить внимание на точку зрения Н. В. Гришиной, полагающей, что формирование выгорания нельзя однозначно соотносить с какими-либо личностными или ситуативными факторами. Выгорание, по ее мнению, вероятнее представляется в качестве результата сложных взаимосвязей личностных особенностей, сложившихся межличностных отношений и профессиональной ситуации, в которой человек находится. Важен баланс в обеих сферах: профессиональной и личной (Гришина, 1997). Таким образом, феномен выгорания приобрел статус экзистенциального явления, включенного в социально насыщенную деятельность субъектов разных возрастов и занятий (Козлова, Муравьева, Корытова, 2019). Исследователями было зафиксировано, что «выгорающий» (или «выгоревший») субъект, независимо от типа его профессиональной деятельности, переживает сложные симптомы «душевных потерь», которые являются результатами продолжительного стресса в когнитивной или эмоционально сложной ситуации профессионального общения с другими людьми (Костина, Сиворонова, 2023). Впоследствии у него развивается психическое и физическое неблагополучие, уменьшаются или теряются трудовая активность и работоспособность, снижается удовлетворенность качеством жизни и реализацией смысла жизни.

В контексте заявленной темы является важным понимание выгорания как механизма, выполняющего защитную функцию, позволяющего дозировать и экономить энергетические и психологические ресурсы личности. Выгорание реализует защитную функцию для предотвращения последующего развития неэкзистенциальной установки личности (Лэнгле, 2008). В. В. Бойко представляет выгорание в качестве выработанного личностью механизма психологической защиты в виде полного либо частичного исключения эмоций как ответной реакции на избыточные психотравмирующие воздействия. Говоря о сущности и специфике эмоционального выгорания, он исходит из медицинского термина «синдром», ассоциируя тем самым данный феномен с совокупностью симптомов, характеризующих определенное болезненное состояние организма (Бойко, 1999). Речь идет о состояниях представителей определенных профессий – педагогов, сотрудников правоохранительных органов, врачей, работников управленческой сферы, сферы обслуживания и т. д., чьи функции предполагают интенсивное взаимодействие с другими людьми и, которые, как следствие, подвержены симптомам эмоционального утомления и опустошения (Кобозев, 2016).

Научный аспект изучения выгорания актуален, поскольку затрагивает все больший спектр личной активности. Узкая, профессионально ориентированная цель исследования этого явления сегодня переносится на массу других сфер человеческой деятельности, в том числе на учебно-образовательную (Kokkinos, 2007).

Опираясь на указанные научные подходы, целесообразно подчеркнуть существенные особенности психического выгорания, важные с точки зрения заявленного предмета исследования: многомерность, динамику, процессуальность, последовательность содержательных психологических характеристик, имеющих негативное значение (физическое и когнитивное истощение, деперсонализация, обесценивание личных заслуг, контрпродуктивное поведение, искажение смысловых личностных конструктов), функцию психологической защиты, экономию психофизических ресурсов личности, предупреждение развития деструктивной жизненной установки, взаимосвязь с личностными и ситуационными факторами, сферой интенсивного межличностного взаимодействия (учебной, профессиональной деятельностью).

О наличии значительного числа факторов, способствующих стрессу, выгоранию у студентов как представителей молодого поколения, свидетельствуют зарубежные и отечественные исследования (Гринберг, 2002). Несмотря на общее обыденное представление о студенчестве как о нескончаемом веселье, беззаботном времяпрепровождении, легкой, наполненной яркими эмоциями жизни, существует альтернативный взгляд на этот период. Он включает в себя систему характеристик, определяющих трудности очередного переломного момента в жизни, большого количества перемен, на которые молодому человеку необходимо быстро и адекватно реагировать, приспосабливаться к ним. Отсутствие жизненного опыта, непроизвольность, спонтанность реакций, стереотипы поведения, привычного с детства (стимулируемого взрослым окружением), в пору юношеского возраста становятся причинами неудач социального становления. Множество проблем, свойственных молодым людям, серьезно препятствуют состоянию удовлетворенности студенческими годами. Желание развиваться как личность, обретать новые знания, умения и навыки, проявлять активность в достижении карьерного роста, обретение социального авторитета также заставляют часть студентов жить в непрекращающемся напряжении и ответственности. Эти и многие другие черты студенческого образа жизни подчеркивают особую подверженность хроническому стрессу из-за необходимости справляться с возрастными проблемами переходного периода (Towbes & Cohen, 1996). Стресс негативно сказывается на процессе и результате обучения и, соответственно, на приобретении, осмыслении и применении знаний, что в целом препятствует академической успеваемости. Наряду с проблемами учебы стресс усиливает трудности материально-финансового плана, жилищную неустроенность, недостаточность обеспечения физической и психологической безопасности, проблемы внешнего вида, психологических черт индивидуальности, оторванности от близких людей (родителей, друзей), прежнего, контролируемого образа жизни и пр.

Особое внимание следует уделить начинающим студентам с точки зрения предупреждения стресса и выгорания. Именно они испытывают чрезмерные нагрузки от резкого изменения образа жизни, оценочной системы, деталей педагогического общения с разнообразными специалистами, перегрузку по предметам, особенностей межличностного взаимодействия с сокурсниками, отношений привязанности, дружбы, любви, конфликта, разрыва отношений. Помимо указанных причин нагрузок, стресс вызывает необходимость адекватного и быстрого решения экзистенциальных вопросов в достижении самодостаточности, самостоятельности, в выборе жизненных ориентиров (Мальцева и др., 2020).

Для преодоления трудностей адаптационного периода начинающему студенту необходима рефлексия собственных стереотипов отношения и поведения, а также последующий

кардинальный пересмотр прежних ценностных ориентиров и овладение стратегией и тактикой реагирования в новых ролях (Лаврищева, 2021). Важный результат данного шага – ускорение темпа и совершенствование качества реагирования на новые стресс-факторы до уровня неспешной, произвольной свободы поведения.

Методы исследования

В системе методов, примененных в контексте данного исследования, использовались:

- анализ результатов научных исследований феномена психического выгорания обучающихся;
- включенное наблюдение за обучающимися (общим уровнем их психической активности) в процессе проведения учебных занятий, воспитательных мероприятий и пр.;
- сравнение показателей учебной, научной, общественной деятельности студентов в начале, середине, при завершении семестра (сессии);
- анкетный опрос студентов и стандартизированное интервью педагогов о сущности, факторах-показателях, причинах и последствиях, способах предупреждения психического выгорания обучающихся.

Эмпирической базой исследования послужили результаты анкетирования студентов колледжей, стандартизированного интервью педагогов, проведенных в ноябре–декабре 2024 г. в г. Воронеже. В исследовании приняли участие 200 человек.

Результаты

В анкетировании приняли участие 200 респондентов: 32 преподавателя, высказывающих свое мнение в стандартизированном интервью как эксперты, на основе их мнений сформулировано представление о деталях психолого-педагогической поддержки студентов, оказавшихся в ситуации психического выгорания; а также 168 воронежских студентов; из них представители мужского пола (27 %) и женского пола (73 %) от 15 до 20 лет находятся в процессе обучения на первом, втором и третьем курсах колледжей, готовящих специалистов юридических профессий. Большинству анкетированных студентов известно о существовании психического выгорания у специалистов различных профессий (87 %) и у представителей обучающейся молодежи (72 %) (старшеклассники, студенты); 65 % респондентов знакомы с одним или несколькими признаками, сопровождающими психическое выгорание у обучающейся молодежи («обесценивание учебы», «быстрое утомление», «утрата интереса к тому, что ранее увлекало», «отсутствие веры в себя», «негативная оценка настоящего и будущего», «заниженная самооценка», «раздражение от всего, что связано с учебой, организацией и ритмом жизнедеятельности в колледже, общением с учителем», «снижение показателей успеваемости и других (прежде высоких) показателей студенческой активности и т. п.). Значимыми причинами психического выгорания большинство респондентов (93 %) считают внешние факторы организации их деятельности (количество и качество нагрузки, предельно высокий уровень ответственности, нестабильные критерии оценивания результатов учебной деятельности со стороны педагогического состава, конфликтный характер отношений с педагогом). Примерно 42 % опрошенных обучающихся связывают психическое выгорание с синтезом внешних и внутренних факторов, например, индивидуальной предрасположенностью, особенностями динамики собственной психики, тревожностью, неуверенностью, мнительностью, медлительностью и пр. Эффективность профилактики психического выгорания зависит, по мнению 78 % респондентов, от внешней организации комфортных условий жизни, нормирования нагрузки, справедливых критериев оценивания результатов учебной деятельности, доброжелательных отношений с педагогом и сокурсниками.

В результате проведения стандартизированного интервью с педагогами колледжей (32 человека, имеющих опыт педагогической деятельности от 7 до 30 лет), осуществляющими обучение будущих специалистов юридических профессий, подтверждена возможность возникновения симптомов психического выгорания у обучающихся. Условием назван синтез неблагоприятных внешних факторов учебной жизнедеятельности и особенностей личности обучающегося; выделена совокупность факторов предупреждения деструктивных последствий, определены специфические особенности организации психолого-педагогической поддержки студентов, оказавшихся в ситуации психического выгорания.

Практические рекомендации на основе результатов проведенного исследования отражают специфику и особенности эффективного психолого-педагогического сопровождения (поддержки) студентов в ситуации их психического выгорания.

Современный педагог – это профессионал создания эмоционально конструктивной атмосферы общения при одновременном воспитательном воздействии на обучающегося. В частности, его компетентность включает в себя знания, умения и навыки, личностные качества, позволяющие своевременно и эффективно оказывать помощь – психологически грамотно выявлять, предупреждать, купировать, корректировать последствия психического выгорания подопечных, сопровождать и консультировать в контексте адаптации – эффективного преодоления обучающимися неизбежных трудностей.

Важно подчеркнуть семантическую многозначность термина «поддержка». Поддерживать – значит помогать молодому человеку и сопровождать в развитии того актуального личностного качества (знания, умения, способности), что присутствует внутри набора адаптационных возможностей, но недостаточно развитого для самосовершенствования (Михайлова, Юсфин, 2005). Спектр значений термина включает в себя развитие свободоспособности, самости, самостоятельности субъекта социальных отношений с опорой на реальные потребности, достижения и проблемы в самореализации, которые испытывает и не справляется с их количеством и качеством (Михайлова, Юсфин, 2014).

Идея поддержки прямо или косвенно присутствует в любом из научных подходов к пониманию педагогически значимых детерминант взаимодействия педагога и обучающегося. Особый интерес вызывает концепция педагогической поддержки О. С. Газмана. В исследовании подчеркивается важность поддержки с точки зрения комплексного подхода, превентивности и оперативности помощи педагога в разрешении значимых индивидуальных проблем молодого человека. В качестве приоритетной задачи выделено сохранение гармонии физического и психического самочувствия, стабильного успешного обучения, саморазвития как личности – субъекта социальных отношений (Газман, 1995). Конкретизируя последний аспект, следует подчеркнуть значение помощи педагога в развитии социально значимых знаний, умений и навыков (общения, адекватной самооценки, оптимистического миропонимания, эмпатии, конкурентоспособности, уверенного поведения, конструктивного поведения в конфликтном взаимодействии и пр.).

Невозможно переоценить важность знаний, умений, навыков практического психолога в структуре профессиональной компетентности педагога. Термин «поддержка» включает в себя глобальное (по степени воздействия) и многоаспектное (по количеству и качеству методов, приемов, средств) психологическое содержание. Отмеченную специфику отражают предмет, цели и задачи педагогической поддержки. Ее предметом выступает совместная деятельность учителя и обучающегося, в ходе которой посредством сотрудничества преодолевается высокий (для молодого человека) уровень критичности социальной ситуации. В качестве цели провозглашается психологически грамотная (лично ориентированная, своевременная, исчерпывающая) помощь в самоорганизации деятельности обучающегося.

Система задач строится на основе рейтинга субъектно значимых приоритетов развития, среди которых могут быть: совместная рефлексия трудностей саморазвития; обесценивание деструктивных установок, стереотипов восприятия действительности и поведения; определение ближайших и отдаленных перспектив обучения, общения, реализации принципов здорового образа жизни; освоение способов преодоления психологических барьеров на пути социализации; овладение умениями (навыками) самоорганизации; создание системы конструктивных личностных диспозиций в отношении себя, окружающих людей, общества в целом.

Принципы, на основе которых реализуется система мер психолого-педагогической поддержки, формируют профессиональную позицию педагога. Являясь фундаментальной нормой, они способствуют включению в его деятельность следующих непреходящих ценностей:

- искреннее и добросердечное отношение к обучающемуся, принятие его индивидуальности, готовность к оказанию помощи;
- сотрудничество, диалоговый режим взаимодействия;
- эмпатия, рефлексия, идентификация в контексте установления равноправных отношений, понимания интересов, ожиданий и устремлений друг друга;
- творческий подход к выбору вектора активности, четкость в определении цели и гибкость в способах ее достижения;
- прагматика оптимистического взгляда на результаты совместного преодоления кризиса;
- предоставление инициативы обучающемуся, одобрение самостоятельности, уверенности действий в контексте гармонизации отношений с социальным окружением;
- создание ситуации успеха для обучающегося в его самостоятельных действиях по решению проблемы;
- ответственность и личный пример педагога;
- взаимная рефлексия развития ситуации сотрудничества и эффекта педагогической поддержки в целом.

В указанных принципах (нормах) профессионального поведения педагога реализуется задача предоставления свободы обучающемуся. Для него создаются условия безопасного удовлетворения потребности в автономии на пути саморазвития. Как особая технология образования, отличающаяся от традиционных методов обучения и воспитания, педагогическая поддержка заключается именно в сотрудничестве педагога и обучающегося; предполагает самоопределение последнего в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение им своей проблемы.

Структурная композиция всей процедуры поддержки включает в себя ряд этапов:

- диагностический (изучение личности обучающегося посредством наблюдения, визуальной диагностики, анализа качества учебной деятельности, фиксации факторов-показателей психического выгорания, тестирования и самоанализа);
- поисково-договорной (совместный поиск решения проблемы или преодоления трудности, доверительная беседа, установление контакта, осознание и проговаривание трудностей адаптации и деятельности, оценка их глубины и роли в социальном взаимодействии, проектирование и взаимная договоренность о действиях);
- оценочно-сопроводительный (обсуждение, констатация, осмысление опыта, поддержка инициативы обучающегося, помощь и взаимодействие).

Главная задача начального этапа педагогической поддержки – организация отношения доверительного партнерства педагога и обучающегося, связанного с познанием природы, сущности, факторов показателей, границ витагенного опыта субъекта (Белкин, Вербицкая, 2007). Речь идет о значимых деталях жизненного опыта, влияющих на текущие обстоятельства деятельности (в диапазоне критериев конструктивности/деструктивности).

Действенные методы выявления факторов-показателей психического выгорания обучающегося со стороны педагога – это метод наблюдения, визуально-диагностические приемы оценки психического состояния и реакций обучающегося на ситуацию и элементы эмоционально конструктивного общения в ходе оказания поддержки. Важным элементом информационной подготовки преподавателя в контексте организации эффективной психолого-педагогической поддержки является комплексное изучение личности обучающегося, включающее следующие данные.

Социально-демографические характеристики: возраст, пол, этнокультурные особенности, место рождения и жительства, жилищные условия, материальное положение близких людей, морально-психологическая атмосфера в семейном окружении (ценности, наклонности, пристрастия членов семьи и пр.).

Морально-правовой статус личности: отношение к процессу социализации, качество исполнения предписаний со стороны взрослого окружения, позиция личности в связи с необходимостью выполнения нравственных, правовых, религиозных, политических или иных рекомендаций, присутствие и степень развития в системе личностных приоритетов принципов гуманизма, альтруизма, терпимости, индивидуализма, эгоизма, коллективизма и др.

Образ жизни: достижения жизненного пути, организация жизни, труда и отдыха, общественная или индивидуалистическая ориентация, количество и качество увлечений, способы реализации хобби, наполненность событиями, степень удовлетворенности учебной, качество реализации возможностей личности в свободное от учебы время, увлечения близких людей, отношение к труду, учебе, отдыху, процессу и результату деятельности, собственности, деньгам, к себе, окружающим людям, обществу в целом и др.

Способности: интеллект (высокий, средний, низкий уровень), эрудиция, внимание (концентрация, распределение, переключаемость, объем), память (быстрота, точность, легкость, прочность запоминания, сохранения и воспроизведения информации), качество мыслительных процессов (гибкость, неортодоксальность, присутствие аналитико-синтетических возможностей в восприятии и переработке информации), свойства воображения (реалистичность, богатство, креативность), специальные способности (организаторские, лидерские, творческие, художественные, технические, коммуникативные).

Обладателю признаков психического выгорания целесообразно оказать помощь в осуществлении рефлексии собственного психического состояния посредством самонаблюдения. Значительно повысить ценность данных самонаблюдения позволяет, на наш взгляд, выполнение специально подобранной (лично ориентированной) системы тестовых методик и последующий детальный анализ их результатов (при помощи педагога как компетентного специалиста в указанной сфере). В списке рекомендованных тестов следует выделить опросник выгорания школьников (School Burnout Inventory, SBI), который рассматривает феномен профессионального выгорания в учебном контексте. Авторы методики считают, что деятельность учащихся можно рассматривать по аналогии с работой, поскольку школьники посещают школу, выполняют задания, сдают экзамены в обязательном порядке, и стрессоры, с которыми они сталкиваются, во многом сходны с теми, которые характерны для профессиональной деятельности (Бочавер, Михайлова, 2023). Целесообразно также применить методику диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенную В. В. Бойко, которая позволяет определить особенности этого феномена как защитного механизма в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (Бойко, 1996). Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), в российской адаптации – «Профессиональное выгорание» (ПВ), предназначен для измерения основных показателей

синдрома профессионального выгорания (перегорания): эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений¹.

Сопоставление результатов тестирования с имеющимися в распоряжении данными психологического портрета существенно расширит диапазон представлений о личности обучающегося в целом и будет способствовать уточнению стратегии и тактических приемов оказания помощи:

1) темперамент (детский опросник Айзенка, JEPИ – юношеская форма опросника JEPИ (Junior Eysenck Personality Inventory)²;

2) характер («Тест личностных акцентуаций (ТЛА)» является модифицированным вариантом патохарактерологического диагностического опросника (ПДО), разработанного А. Е. Личко. Тест предназначен для диагностики типов акцентуации характера и сопряженных с ними личностных особенностей подростков и юношей в возрасте 14–20 лет) (Личко, 1983);

3) мотивация. Опросник «Доминирующая мотивация подростков» позволяет установить присутствие в системе личностных диспозиций доминирующих мотивов: гедонистического (подчиненного принципу удовольствия), эгоцентрического (связанного с достижением личных целей) и духовно-нравственного (связанного с глубокими интересами и привязанностями)³;

4) уровень притязаний (опросник «Оценка уровня притязаний» предназначен для выявления уровня выраженности стремления личности к достижению цели той степени сложности, на которую она считает себя способной)⁴;

5) локус контроля личности («Шкала локуса контроля Роттера» – Rotter's Locus of Control Scale).

В комплексе инструментов психолого-педагогического воздействия на обучающегося в ситуации психического выгорания следует выделить метод профилактической беседы. В ее сценарий включены важные компоненты создания непринужденной атмосферы эмоционально-конструктивного взаимодействия педагога и обучающегося – сотрудничества, а также преодоления кризисной ситуации на основе индивидуально ориентированных рекомендаций.

Ориентация на позитивный эффект беседы заключается в том, чтобы создать внешние объективные и внутренние субъективные условия, когда означивание и понимание учащимся своих проблем будет способствовать облегчению работы с последствиями выгорания и выработке конструктивных способов адаптации.

Специфика взаимодействия педагога и обучающегося, отмеченная в названии этапов оказания педагогической поддержки, находит творческое воплощение в соответствующих психологических приемах. Так, в контексте поисково-договорного этапа устанавливается психологический контакт с обучающимися на основе неформально-делового стиля взаимоотношений, именуемого «сопереживающим партнерством». Диапазон психологических задач для организации соответствующего взаимодействия достаточно широк:

- убеждение в эмоциональном принятии, сочувствии;
- демонстрация готовности к пониманию и оказанию поддержки;

¹ Елисеев, О. П. (2000). *Практикум по психологии личности*: учебное пособие. Питер.

² Панасюк, А. Ю. (1977). *Адаптированный вариант личностного опросника для детей*. Метод. разработ. для специалистов и студентов. Ленинград: М-во здрав. РСФСР. Ленингр. педиатр. мед. ин-т.

³ Кулагина, И. Ю. (2011). *Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека*: учебное пособие для вузов. Издательство «Академический проект».

⁴ Крылов, А. А. (1997). *Практикум по экспериментальной и прикладной психологии*: учебное пособие. Издательство СПбГУ.

- уменьшение уровня закрытости обучающегося;
- снятие психологического барьера безысходности и чувства исключительности в восприятии текущей ситуации и собственного будущего;
- стимуляция более открытого проявления эмоциональных состояний;
- установление причинно-следственной связи между стилем поведения, событиями жизни, внешними и внутренними факторами, вызвавшими психическое выгорание;
- стимулирование процесса личностной интерпретации обучающимся всего комплекса причин и последствий психического выгорания;
- поиск источников позитивного смысла в организации и сущности той деятельности, которая прежде выступала поводом для деструктивных переживаний;
- психологическая поддержка посредством напоминания о предыдущих успехах, достижениях, прямого или косвенного включения в решение текущих творческих задач и т. п.

Оценочно-сопроводительный этап ориентирован на совместную деятельность по преодолению кризисной ситуации психического выгорания. Он посвящен планированию деятельности, необходимой для выхода на нормальный уровень физического и психического функционирования. Важно выяснить, какие жизненные стимулы остаются позитивно значимыми для обучающегося, что придает ему энергию. При этом педагогу стоит обратить внимание на признаки эмоционального оживления обучающегося, когда речь идет о «самом лучшем» времени в его жизни, удобном (физически и психологически) приемлемом способе реализации познавательной активности. В этом случае есть возможность учесть, совместить, найти способы, с помощью которых молодой человек ранее уже справлялся с кризисными ситуациями.

Основываясь на ранее совместно достигнутом интеллектуальном овладении ситуацией, необходимо подвести обучающегося к осознанию того, какое разрешение проблемы адаптации к стресс-факторам является для него приемлемым. Вслед за этим проблема разбивается на более мелкие, потенциально разрешимые задачи. Для ближайших задач предлагается несколько предварительных решений – только в общем, незавершенном виде. Их незавершенность стимулирует активность обучающегося в построении перспективы собственного конструктивного бытия.

В результате анализа предварительных решений вырабатывается конструктивный план поведения, направленный на преодоление критических обстоятельств, приводящих к психическому выгоранию. Приведем положения, отражающие авторскую позицию в выборе стратегии и тактики психолого-педагогической поддержки в отношении обучающихся в ситуации психического выгорания.

Взаимосвязь психического выгорания и низкого уровня самоорганизации (неравномерность или диспропорция между количеством энергетических затрат и качеством восстановления ресурсов для будущей активности) определенной части молодежи подсказывает необходимость освоения искусства планирования собственной деятельности, повышения значимости правильного отношения (управления) к времени (продуктивное использование техник тайм-менеджмента).

В качестве базовых направлений восстановительной деятельности рекомендуют индивидуально ориентированную схему адаптации к учебному процессу, включающую установление четкого и удобного графика учебной работы; приемлемого уровня нагрузок; количества/качества отдыха для восстановления полноценной работоспособности и жизненной активности.

Важно пересмотреть отношение к переработке как свойству человеческой активности, необходимому в современном мире, связанному с обретением высокого социального статуса, карьерного роста, профессионального престижа, достатка. В этом смысле целесообразно психологически обесценить понятие экстенсивного труда, предусматривающего

объемно-количественные критерии оценки, в пользу интенсивного образа трудовой активности, которая ставит на первое место высокотехнологичную продуктивность человека, ценящего собственные силы и время. Трудоголизм и перфекционизм как источники психического выгорания определенной части ответственной молодежи могут быть компенсированы изменением отношения к собственным увлечениям, творческим инициативам. Таким людям важно разрешить себе заняться прежде любимым делом, посвятить себя тому хобби, в условиях реализации которого человек успокаивается (умиротворяется), тем самым накапливает ресурсы для дальнейшей деятельности. В качестве рекомендации возможно проведение реформы сознания в целях понижения значения успеха как базового критерия жизни, отказа от обучения в режиме многозадачности, избавления от стремления быть чемпионом во всем, первым всегда, круглым отличником.

Отстраненность личности от социального окружения в силу индивидуально-психологических особенностей, трудностей адаптации и, соответственно, ухода в интенсивную учебную или иную профессиональную деятельность может вызвать зависимость, утомление и перенапряжение – свойства симптома психического выгорания. В этом смысле возврат к нормальному образу взаимодействия с окружающими людьми, восстановление возможности и готовности делиться с ними своими переживаниями, отношением к миру – психологически верный шаг на пути предупреждения выгорания.

Современность отличается обилием и разнообразием информации, прямо или опосредованно поступающей в сознание молодых людей. Перегруженность информацией стала одним из злободневных стресс-факторов. Способность личности нормировать качество и количество информационной нагрузки – залог ее психического здоровья. Следует научиться оптимизировать поток информации, искать удобные способы обеспечения когнитивного отдыха, минимизируя зависимость от мобильных телефонов, электронных носителей и других источников «информационной эпидемии».

Личностно-ценным в плане предупреждения выгорания является желание овладеть способами эмоционального контроля, техниками регуляции психического состояния (телесной, когнитивной мобилизации и релаксации), медитативными приемами. Возврат к классическим способам нормализации физического и психического состояния предполагает индивидуально выверенные физические нагрузки, адекватную телесным параметрам (конституции) систему питания.

Одной из фундаментальных экзистенциальных установок молодого человека, предупреждающего собственное психическое выгорание, может стать запрет на регулярное сравнение себя с другими людьми, сознательный отказ от конкуренции до изнеможения с кем-то из окружающих и с самим собой. Важен принципиальный отказ от всего того, что входит в набор принципов неправильного образа жизни: эгоизма, агрессии и иных аморальных поступков (праздного образа жизни, лени, употребления веществ, изменяющих сознание, и других вариантов зависящего и отклоняющегося поведения). Современный молодой человек должен научиться конструктивно позиционировать себя в глазах других людей, осознавая тот факт, что социальное окружение позитивно воспринимает личность, наполненную энергией созидания и творческой активности, и, наоборот, критически отстраняется от изможденного, «сгоревшего» на учебе или на работе человека – обессиленной жертвы кризисных жизненных обстоятельств.

Заключение

Современному педагогу необходимо продуктивно относиться к студентам, разумно распределяя свое внимание и силы педагогического воздействия, соблюдая принципы справедливости (равенства и пропорциональности), в границах которых он действует. С одной стороны,

он должен оказывать равное внимание всем обучающимся, а с другой – перераспределять его пропорционально их успехам или трудностям, корректируя трудоспособность плохо обучающихся и в то же время обязательно поддерживая «трудящихся» студентов.

Работа преподавателя относится к типу так называемых помогающих профессий. Ее базовый смысл заключается в целенаправленной, специально организованной гуманистически окрашенной деятельности, связанной с эффективным управлением процессом самоорганизации молодых людей в аспекте воспитания и обучения.

Реализуя функции обучения и воспитания, современный педагог должен быть психологически готов к оказанию необходимой помощи обучающемуся, оказавшемуся в ситуации выгорания. Для этого важно обладать таким уровнем психолого-педагогической компетентности, которая позволит своевременно диагностировать признаки указанного феномена у обучающегося; предпринимать необходимые шаги для восстановления работоспособности, позитивной социальной активности, должного энергетического потенциала адаптационных возможностей; обеспечивать готовность обучающегося в будущем самостоятельно контролировать уровень своих ресурсов по преодолению кризисных ситуаций.

Список литературы

- Белкин, А. С., Вербицкая, Н. О. (2007). Витagenное образование в системе педагогического знания (витagenная концепция личности). *Педагогическое образование*, 1, 26–32.
- Бойко, В. В. (1996). *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других*. Москва: Филинь.
- Бойко, В. В. (1999). *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. Санкт-Петербург: Питер.
- Бочавер, А. А., Михайлова, О. Р. (2023). Выгорание школьников: адаптация опросника на российской выборке. *Вопросы образования*, 2, 70–100. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-70-100>
- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2006). От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России. *Национальный психологический журнал*, 1 (1), 126–130. http://npsyj.ru/pdf/npj_no01_2006/npj_no01_2006_126-130.pdf
- Газман, О. С. (1995). Педагогическая поддержка детей в образовании или инновационная проблема. В Н. Б. Крылова, С. А. Ушакин (ред.), *Новые ценности образования: десять концепций и эссе: сборник статей* (стр. 58–63). Москва: Инноватор.
- Гринберг, Дж. С. (2002). *Управление стрессом*. 7-е издание. Серия «Мастера психологии» (пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова). Санкт-Петербург: Питер.
- Гришина, Н. В. (1997). Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. В А. А. Крылов, Л. А. Коростылева (ред.), *Психологические проблемы самореализации личности* (стр. 143–156). Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербургского университета.
- Ермакова, Е. С., Скворцова, К. А. (2023). Связь эмоционального выгорания с личностными характеристиками учителей. *Приложение международного научного журнала «Вестник психофизиологии»*, 3, 34–37. <https://doi.org/10.34985/d8470-0096-4351>
- Кобозев, И. Ю., (2016). Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*. 1 (69), 205–209.
- Козлова, К. В., Муравьева, О. И., Кoryтова, Г. С. (2019). Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов. *Научно-педагогическое обозрение*, 1 (23), 18–27. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2019-1-18-27>
- Костина, Л. Н., Лаврова, М. С. (2021). Основные теоретические подходы в психологической науке к проблеме профессионального выгорания представителей профессий типа «человек-человек». *Психология и педагогика служебной деятельности*, 3, 43–48.

- Костина, Л. Н., Сиворонова, М. С. (2023). О разработке и экспериментальном применении программы психологического тренинга по профилактике профессионального выгорания психологов органов внутренних дел Российской Федерации. *Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России*, 3 (99), 243–249. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2023-3-243-249>
- Лаврищева, А. В. (2021). Взаимосвязь элементов ценностно-смысловой сферы и параметров достижений личностной зрелости в период ранней и средней взрослости. *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*, 2, 187–205. <https://doi.org/10.35231/1818-6653-2021-2-187>
- Личко, А. Е. (1983). *Психопатии и акцентуации характера у подростков*. 2-е изд., доп. и перераб. Ленинград: Медицина.
- Лукьянов, В. В. и др. (2013). *Выгорание и профессионализация: научное издание*. Курск: Курский государственный университет.
- Лэнгле, А., (2008). Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретические исследования. *Вопросы психологии*, 2, 3–16.
- Мальцева, С. М., Смирнова, Ж. В., Исаева, И. Ю., Назаркина, Е. С. (2020). Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 9 2 (31), 348–350. <https://doi.org/10.26140/anip-2020-0902-0084>
- Михайлова, Н. Н., Юсфин, С. М. (2005). Тактики педагогической поддержки. *Новые ценности образования*, 5, 139–143.
- Михайлова, Н. Н., Юсфин, С. М. (2014). Свободоспособность как результат развития субъектности ребенка в процессе педагогической поддержки. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*, 20 (2), 143–147.
- Неруш, Т. Г. (2017). Основные этапы изучения феномена выгорания. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*, 17 (4.), 454–459.
- Орел, В. Е., (2001). Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*, 22 (1), 90–101.
- Пряхина, М. В., Душкин, А. С., Гончарова, Н. А., Шаранов, Ю. А., Шахматов, А. В. (2021). Эмоциональное выгорание сотрудников полиции: феноменология и профилактика. *Прикладная психология и педагогика*, 6 (4), 25–42. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2021-6-4-25-42>
- Freundenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159–165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Griffin, J. D., & Sun, I. Y., (2017). Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers. *Am J Crim Just*, 43, 354–370 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12103-017-9401-y>
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *Br. J. Educ. Psychol.*, 77 (1), 229–243. <https://doi.org/10.1348/000709905X90344>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Prospective Prediction of Distress. *Journal of Youth and Adolescence*. 25, 199–217. <https://doi.org/10.1007/BF01537344>

References

- Belkin, A. S., Verbickaya, N. O. (2007). Vitagennoe obrazovanie v sisteme pedagogicheskogo znaniya (vitagennaya koncepciya lichnosti). *Pedagogicheskoe obrazovanie*. 1, 26–32.

- Bojko, V. V. (1996). *Energiya emocij v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugih*. Moscow: Filin".
- Bojko, V. V. (1999). *Sindrom «emocional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii*. Saint Petersburg: Piter.
- Bochaver, A. A., Mihajlova, O. R. (2023). Vygoranie shkol'nikov: adaptaciya oprosnika na rossijskoj vyborke. *Voprosy obrazovaniya*, 2, 70–100. <https://doi.org/10.17323/1814-9545-2023-2-70-100>
- Vodop'yanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2006). Ot vygoraniya k obnovleniyu: opyt i perspektivy izucheniya sindroma vygoraniya v Rossii. *Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal*, 1 (1), 126–130. http://npsyj.ru/pdf/npj_no01_2006/npj_no01_2006_126-130.pdf
- Gazman, O. S. (1995). Pedagogicheskaya podderzhka detej v obrazovanii ili innovacionnaya problema. V N. B. Krylova, S. A. Ushakin (red.), *Novye cennosti obrazovaniya: desyat' koncepcij i esse: sbornik statej* (str. 58–63). Moscow: Innovator.
- Grinberg, Dzh. S. (2002). *Upravlenie stressom. 7-e izdanie. Seriya «Mastera psihologii»* (per. s angl. L. Gitel'man, M. Potapova). Saint Petersburg: Piter.
- Grishina, N. V. (1997). Pomogayushchie otnosheniya: professional'nye i ekzistencial'nye problemy. V A. A. Krylov, L. A. Korostyleva (red.), *Psihologicheskie problemy samorealizacii lichnosti* (str. 143–156). Saint Petersburg: Izd-vo S.-Peterburgskogo universiteta.
- Ermakova, E. S., Skvorcova, K. A. (2023). Svyaz' emocional'nogo vygoraniya s lichnostnymi karakteristikami uchitelej. *Prilozhenie mezhdunarodnogo nauchnogo zhurnala «Vestnik psihofiziologii»*, 3, 34–37. <https://doi.org/10.34985/d8470-0096-4351>
- Kobozev, I. Yu., (2016). Psihoprofilaktika i korrekciya professional'nogo stressa sotrudnikov OVD. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii*. 1 (69), 205–209.
- Kozlova, K. V., Murav'eva, O. I., Korytova, G. S. (2019). Ponyatie «vygoranie» v psihologii: analiz i obobshchenie podhodov. *Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie*, 1 (23), 18–27. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2019-1-18-27>
- Kostina, L. N., Lavrova, M. S. (2021). Osnovnye teoreticheskie podhody v psihologicheskoy nauke k probleme professional'nogo vygoraniya predstavitelej professij tipa «chelovek-chelovek». *Psihologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti*, 3, 43–48.
- Kostina, L. N., Sivoronova, M. S. (2023). O razrabotke i eksperimental'nom primenenii programmy psihologicheskogo treninga po profilaktike professional'nogo vygoraniya psihologov organov vnutrennih del Rossijskoj Federacii. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii*, 3 (99), 243–249. <https://doi.org/10.35750/2071-8284-2023-3-243-249>
- Lavrishcheva, A. V. (2021). Vzaimosvyaz' elementov cennostno-smyslovoj sfery i parametrov dostizhenij lichnostnoj zrelosti v period rannej i srednej vzroslosti. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina*, 2, 187–205. <https://doi.org/10.35231/1818-6653-2021-2-187>
- Lichko, A. E. (1983). *Psihopatii i akcentuacii haraktera u podrostkov*. 2-e izd., dop. i pererab. Leningrad: Medicina.
- Luk'yanov, V. V. i dr. (2013). *Vygoranie i professionalizaciya: nauchnoe izdanie*. Kursk: Kurskij gosudarstvennyj universitet.
- Lengle, A., (2008). Emocional'noe vygoranie s pozicij ekzistencial'nogo analiza: teoreticheskie issledovaniya. *Voprosy psihologii*. 2, 3–16.
- Mal'ceva, S. M., Smirnova, Zh. V., Isaeva, I. Yu., Nazarkina, E. S. (2020). Prichiny vzniknoveniya i profilaktika sindroma emocional'nogo vygoraniya u studentov. *Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya*, 9 2 (31), 348–350. <https://doi.org/10.26140/anip-2020-0902-0084>
- Mihajlova, N. N., Yusfin, S. M. (2005). Taktiki pedagogicheskoy podderzhki. *Novye cennosti obrazovaniya*, 5, 139–143.
- Mihajlova, N. N., Yusfin, S. M. (2014). Svobodospособnost' kak rezul'tat razvitiya sub'ektnosti rebenka v processe pedagogicheskoy podderzhki. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo univer-*

- siteta im. N. A. Nekrasova. *Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Social'naya rabota. Yuvenologiya. Sociokinetika*, 20 (2), 143–147.
- Nerush, T. G. (2017). Osnovnye etapy izucheniya fenomena vygoraniya. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika*, 17 (4.), 454–459.
- Orel, V. E., (2001). Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoj psihologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy. *Psihologicheskij zhurnal*, 22 (1), 90–101.
- Pryahina, M. V., Dushkin, A. S., Goncharova, N. A., SHaranov, YU. A., SHahmatov, A. V. (2021). Emocional'noe vygoranie sotrudnikov policii: fenomenologiya i profilaktika. *Prikladnaya psihologiya i pedagogika*, 6 (4), 25–42. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2021-6-4-25-42>
- Freundenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159–165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Griffin, J. D., & Sun, I. Y., (2017). Do work-family conflict and resiliency mediate police stress and burnout: a study of state police officers. *Am J Crim Just*, 43, 354–370 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12103-017-9401-y>
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *Br. J. Educ. Psychol.*, 77 (1), 229–243. <https://doi.org/10.1348/000709905X90344>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Prospective Prediction of Distress. *Journal of Youth and Adolescence*. 25, 199–217. <https://doi.org/10.1007/BF01537344>

Информация об авторе

Сергей Евгеньевич Кораблев – доцент кафедры общеобразовательных дисциплин Центрального филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия им. В. М. Лебедева», кандидат психологических наук, доцент.

About the author

Sergey E. Korablev – Associate Professor at the Department of General Education Disciplines of the Central Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Russian State University of Justice named after V. M. Lebedev”, Cand. Sci. (Psy.), Docent

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declare no conflicts of interests.

Поступила в редакцию 21.02.2025

Одобрена после рецензирования 22.03.2025

Опубликована 28.04.2025

Submitted February 21, 2025

Approved after reviewing March 22, 2025

Accepted April 28, 2025