Ю. В. СКОРОБОГАТОВА

Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования по профилактике эмоционального выгорания студентов педагогического вуза. Рассмотрены современные подходы классификации причин синдрома эмоционального выгорания, охарактеризованы симптомы его составляющие, стадии проявления. Теоретическое обоснование необходимости профилактической работы со студентами для предупреждения проявлений сложившихся и доминирующих симптомов эмоционального выгорания дополняется результатами констатирующего исследования студентов с использованием диагностического инструментария «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В. В. Бойко) и опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой). Определяя структуру синдрома эмоционального выгорания у изучаемой группы студентов, вся выборка была разделена на три группы в зависимости от степени проявления симптомов и их сочетания. Разработка психолого-педагогического проекта с использованием тайм-менеджмента для первичной профилактики эмоционального выгорания предполагает сформированность навыков рационального использования времени, умения принимать самостоятельные решения, согласовывать свои действия с окружающими людьми, снижая риск возникновения недопонимания и напряженности в отношениях, ставить перед собой реальные цели, достижение которых будет повышать самооценку и уверенность в своих силах.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, редукция личностных достижений, симптомы эмоционального выгорания, тайм-менеджмент, профилактика эмоционального выгорания

Ссылка для цитирования:

Скоробогатова Ю. В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 284-294. doi: 10.32744/pse.2019.2.21

YU. V. SKOROBOGATOVA

Features of emotional burnout of students of pedagogical university and its prevention with the help of time management

The research of motivational complex, level and character of motivation of students of bachelor degree of State University of management is presented. In psychology, motivation is considered as a complex regulator of human behavior and activity, a multi-layered, heterogeneous system of "drives" interconnected in a nonlinear way. The authors of the article explore the motivation as an indicator of the quality of the system of education at the University, the basic factor of individual success and self-development of the student, the driving force of the educational process. The article analyzes the reasons for the lack of educational motivation. A number of methods of optimization of interest in the study of University students. The results of measuring the level of motivation and the structure of the motivational complex are presented and visualized.

The study uses the following methods: a survey by the method of A. A. Rean; a survey by questionnaire V. S. Yurkevich, modified by the authors. The results of the evaluation of the quality of education are presented on the author's scale. The proposals on the use of the level and structure of motivation to study undergraduate students as indicators of the quality of education are formulated. Recommendations for the management of the development of the motivational complex.

Keywords: motivation of students to study, quality of training, motivating factors, motivational complex, level of motivation

For Reference:

Skorobogatova Yu. V. (2019). Features of emotional burnout of students of pedagogical university and its prevention with the help of time management. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 38 (2), 284-294. doi: 10.32744/pse.2019.2.21

Введение

Во время обучения в педагогическом вузе на студентов влияет ряд специфических факторов, негативно сказывающихся на их психическом здоровье: большой объем непростой и новой информации по различным учебным дисциплинам, высокий уровень требований со стороны педагогического состава, большая погруженность в образовательный процесс, интенсивность самостоятельной работы и продолжительность обучения в целом. По результатам данных ряда исследований, проведенных в различных странах мира, будущие педагоги чаще, чем остальные люди, сталкиваются с депрессией, эмоциональным выгоранием и другими психическими проблемами, при этом на протяжении образования их психическое здоровье ухудшается [9; 11; 17].

Термин выгорание (burnout) впервые появился в научной статье американского психиатра Х. Дж. Фрейденберга в 1974 году. Н. В. Гришина считает, что «выгорание» – это плата не за сочувствие людям, а за свои не осуществленные жизненные ожидания; это особое состояние человека, являющееся следствием профессионального стресса [7].

Причины синдрома эмоционального выгорания классифицируются на две группы:

1. Субъективные (индивидуальные), которые связаны с возрастом, особенностями личности, убеждениями, системой жизненных ценностей, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, взаимоотношениями с коллегами по работе, членами своей семьи.

2. Объективные (ситуационные). Эти причины напрямую связаны со служебными обязанностями. Например, с увеличением профессиональной нагрузки, более продолжительным рабочим днем (больше 8 часов), отсутствием выходных и отпусков, непониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой со стороны руководства и коллег, нестабильной атмосферой в семье и т. д. [1].

К. Маслач считает, что эмоциональное выгорание развивается постепенно и проходит три стадии: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений [12].

Эмоциональное истощение – это стадия, проявляющаяся в эмоциональном напряжении, чувстве нехватки сил до конца рабочего дня и на следующий день, и, как результат – в снижении эмоционального фона. На этой стадии выгорание еще может рассматриваться в качестве защитного механизма, поскольку позволяет человеку дозированно расходовать свои энергетические ресурсы.

Вторая стадия проявляется в чувстве раздражения к окружающим людям, коллегам по работе, теряется интерес к общению. В кругу своих коллег начавший «выгорать» профессионал с пренебрежением или цинизмом рассказывает о некоторых своих коллегах, клиентах или подчиненных. В одних случаях повышается негативизм, проявляются циничные установки и чувства в повседневных контактах, как с коллегами, так и с клиентами. В других случаях, наоборот, повышается зависимость от окружающих, причем «выгорающий» сам не понимает причины своего раздражения и начинает искать их вокруг себя.

Редукция личностных достижений – третья стадия эмоционального выгорания – проявляется резким падением самооценки, которая может проявиться в негативном оценивании самого себя, своих профессиональных достижений и успехов [5].

Таким образом, сущность эмоционального выгорания заключается в ответной реакции на длительное по времени, стрессовое влияние межличностного общения [2; 4; 10]. Эмоциональное выгорание часто отмечается у педагогов, так как их профессиональная деятельность связана с высокой интенсификацией труда, расширением профессиональных обязанностей и требований, повышенной ответственностью за результаты образования [7; 15; 18; 21].

В исследованиях финских ученых отмечается взаимосвязь эмоционального выгорания студентов с их обучением и мотивацией достижения [19; 20]. Также данные проявления можно обнаружить уже у студентов педагогического вуза, например, после прохождения педагогической практики, что приводит не только к негативным последствиям при реализации профессиональных обязанностей, но и к снижению качества жизни человека в целом [6; 8; 9].

Материалы и методы

Целью нашего исследования является выявление особенностей эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и обоснование тайм-менеджмента как средства предупреждения проявления его симптомов в процессе образования.

Для исследования эмоционального выгорания студентов были использованы: методика «Диагностика эмоционального выгорания личности», предложенная В. В. Бойко [3]; опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [5].

В рамках данной работы были исследованы студенты выпускного курса дневного и заочного обучения факультета психолого-педагогического образования непосредственно после прохождения педагогической практики. В исследовании приняли участие 49 человек, из них 48 женщин, 1 мужчина.

Результаты исследования

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у студентов по методике В. В. Бойко указывают, что переживание психотравмирующих обстоятельств на уровне сложившегося симптома сформировано у 15 испытуемых, что составляет 30,6% от общего числа участников исследования. Значения на уровне доминирующего симптома выявлены у 8 студентов, что составляет 16,3% от общего числа испытуемых. При этом значения на уровне складывающегося симптома характерны еще для 40,8% участников исследования (20 человек).

Другим симптомом, который сложился у студентов, является «загнанность в клетку», но его представленность ограничена 12,2%, причем у половины студентов значения соответствуют доминирующему симптому. Для 24,5% студентов, принимавших участие в исследовании, характерно проявление симптома как складывающегося.

В фазе «напряжение» выражены симптомы неудовлетворенности собой у 4,1% студентов, принимавших участие в исследовании; симптомы тревоги и депрессии у 8,2% студентов изучаемой группы. Ведущим симптомом выгорания у студентов в фазе «напряжение» является переживание психотравмирующих обстоятельств.

Полученные значения в фазе «резистенция» указывают на редукцию професси-

ональных обязанностей на уровне сложившегося симптома у 26 испытуемых, что составляет 53,1%, из них на уровне доминирующего симптома зафиксированы значения у 18 испытуемых, что соответствует 36,7% от общего числа участников исследования.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование на уровне сложившегося симптома представлено у 26 испытуемых, что составляет также 53,1%, среди которых на уровне доминирующего симптома данный показатель демонстрируют 22 испытуемых (44,9%).

Характеризуя у студентов сложившиеся и доминирующие симптомы в фазе «резистенция», можно отметить, что симптом эмоционально-нравственной дезориентации у студентов изучаемой группы является сложившимся у 18,4%, из них 10,2% от общего количества участников имеют значения, указывающие на доминирующий симптом. Вместе с тем высок процент студентов (30,6%), у которых значения характеризуют складывающийся симптом.

Расширение сферы экономии эмоций на уровне сложившегося симптома представлено у 8 испытуемых, что соответствует 16,3%, из них на уровне доминирующего симптома 2 испытуемых, что составляет 4,1% от общего числа участников.

Полученные значения в фазе «истощение» указывают на эмоциональный дефицит на уровне сложившегося симптома у 14 испытуемых, что составляет 28,6% от общего числа участников исследования. Значения на уровне доминирующего симптома получены у 9 испытуемых, что составляет 18,4%.

В фазе «истощение» эмоциональная отстраненность на уровне доминирующего симптома у студентов изучаемой группы представлена у 2 человек, что составляет 4,1%. Значения показателя на уровне сложившегося симптома представлены у 6 студентов, что соответствует 12,2% от общего числа участников. На уровне складывающегося симптома получены результаты у 16 студентов, что составляет 32,7%.

Личностная отстраненность (деперсонализация) на уровне сложившегося симптома проявляется у 12,2% студентов (6 человек). На уровне доминирующего симптома этот показатель выявлен у 4 испытуемых, что составляет 8,2% от общего числа участников.

Психосоматические и психовегетативные нарушения на уровне сложившегося симптома представлены у 8 студентов, что составляет 16,3% от общего числа участников, среди которых доминирующий симптом обнаружен у 6 испытуемых, что составляет 12,2% от общего числа испытуемых.

Опираясь на полученные данные можно сделать вывод, что в фазе «напряжение» преобладающим симптомом является переживание психотравмирующих обстоятельств, а остальные симптомы сформированы или имеют тенденцию к формированию. В фазе «резистенция» доминирующими являются симптомы «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей». Остальные симптомы в данной фазе синдрома эмоционального выгорания представлены у студентов в меньшей степени, но имеются как на уровне сложившегося симптома, так и складывающегося. А в фазе «истощение» сложившиеся и складывающиеся симптомы наиболее представлены по критериям «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстраненность». Симптомы «личностная отстраненность (деперсонализация)» и «психосоматические и психовегетативные нарушения» проявляются в меньшей степени.

Доминирующие симптомы представлены во всех фазах выгорания, но наибольшее их количество в процентном соотношении отмечается в фазе «резистенция».

Полученные значения говорят о том, что фаза «напряжение» не сформировалась у 31 человека, что составляет 63,3% от общего числа испытуемых, а находится на фазе формирования у 15 человек, что составляет 30,6%.

Фаза «резистенция» не сформировалась у 21 студента, что составляет 44,9% от общего числа испытуемых. Однако формируется у 18 обследованных, что составляет 36,7% и сформировалась у 10 респондентов, что составляет 20,4% от общего числа участников исследования.

Фаза «истощение» не сформировалась у 34 студентов (69,4%), формируется у 11 человек, что составляет 22,4% от общего числа испытуемых, а является сформированной у 8,2% участников.

На рисунке 1 графически представлены результаты исследования эмоционального выгорания у студентов.

Рисунок 1 Соотношение групп студентов по сформированности фаз эмоционального выгорания

На графике видно, что в фазах «напряжение» и «истощение» значительно меньше число испытуемых, у которых сформированы эмоциональные нарушения.

На основании полученных результатов всю выборку можно разделить на три группы:

1 группа – синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (то есть, итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61), и составляет 28,6% опрошенных.

2 группа – синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз (т. е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов), и составляет 38,8% опрошенных.

3 группа – синдром не сформировался (т. е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов), и составляет 32,6% респондентов.

Таким образом, мы видим, что самой малочисленной оказалась группа студентов с формирующимся синдромом эмоционального выгорания, а самой многочисленной – группа со сформировавшимся синдромом (см. рис. 2).

Рисунок 2 Соотношение групп студентов по сформированности синдрома эмоционального выгорания

Большинство испытуемых первой группы («не выгоревшие») позитивно относятся к себе и своему прошлому, осознают и принимают свои положительные и отрицательные качества. Они имеют цели в жизни и чувство направленности, им присуще чувство осмысленности своего прошлого и настоящего.

Изучение особенностей саморегуляции в группах с разной степенью выраженности синдрома выявило специфические особенности. У испытуемых с высоким уровнем выраженности синдрома (третья группа) — низкий уровень общей саморегуляции, что свидетельствует о несформированности потребности в планировании и программировании своего поведения. Для испытуемых первой группы, которая характеризуется невыраженным синдромом эмоционального выгорания, свойственны более выраженная самостоятельность, гибкость. Они адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно, при высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у студентов по методике К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни эмоционального выгорания у студентов (в %)

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки	1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	36,7	32,7	22,4	8,2
Деперсонализация	40,8	24,5	20,4	14,3
Профессиональная успешность	30,6	34,7	24,5	10,2

Согласно полученным данным по шкале «эмоциональное истощение» 22,4% испытуемых продемонстрировали высокий уровень, а 8,2% показали очень высокий уровень данного показателя, что указывает на снижение эмоционального фона, равнодушие, эмоциональное перенапряжение и чувство опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов.

По шкале «деперсонализация» 20,4% опрошенных показали высокий уровень, а 14,3% показали очень высокий уровень данного показателя. Это говорит о том, что у этих опрошенных прослеживается тенденция к развитию негативного, бездушного, циничного отношения к окружающим.

По шкале «редукция личных достижений» 24,5% испытуемых продемонстрировали высокий уровень, а 10,2% показали очень высокий уровень данного показателя, что указывает на отрицательное отношение к самому себе, занижение своих профессиональных достижений и успехов.

Согласно значению интегрального показателя низкая степень эмоционального выгорания представлена у 14 опрошенных, что составляет 28,6% от общего числа студентов, принимавших участие в исследовании. Средняя степень эмоционального выгорания характерна для 12 респондентов, что составляет 24,4%. Высокая степень выраженности интегрального показателя выявлена у 14 студентов, что составляет 28,6% от общего числа испытуемых и крайне высокая степень эмоционального выгорания обнаружена у 9 студентов, что составляет 18,4% от общего количества участников опроса.

Обсуждение результатов

Выявленные особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза определили необходимость профилактики эмоционального выгорания студентов и обсуждения средств преодоления признаков эмоционального выгорания у студентов.

Стресс, связанный с учебой, очень часто возникает в тех случаях, когда к студентам предъявляются требования, не соответствующие их уровню знаний и навыков. Чтобы справиться с эмоциональными нагрузками современной жизни, в которых студентам приходится существовать, необходимо не допускать разрушения своего организма и личности. Этого можно достичь с помощью профилактики эмоционального выгорания, которая будет наиболее эффективной, если правильно организовать режим труда и отдыха — кратковременные перерывы в течение учебного дня могут служить хорошей энергетической подзарядкой и восстанавливать силы, грамотно планировать свой день, четко понимать свои желания и видеть пути их достижения [13].

Средством профилактики эмоционального выгорания студентов может выступать технология тайм-менеджмента, которая способствует развитию ценностного отношения к категории времени, самоорганизации, актуализирует ценностное самоопределение, повышает уровень мотивации студентов. Эта технология помогает правильно воспринимать окружающих, отделять жизненные ценности от того, что не требует внимания и не приносит результатов. Овладение технологией оказывает оптимизирующее влияние на характер выработки механизмов психологической защиты личности, способствуя использованию более продуктивных защитных механизмов для преодоления эмоционального выгорания [14; 16].

Целесообразно обучать тайм-менеджменту первокурсников, имеющих наименьший опыт по организации своей деятельности и менее всех отошедших от школьной системы обучения. Учеба в вузе — это постоянный, упорный, а порой и изнурительный труд. Специально разработанный курс или психолого-педагогический проект, который включает как диагностический, так и основной этапы, предполагает формирование и отработку умений и навыков эффективной самоорганизации учебной деятельности, способствует личностному росту студентов.

Технология тайм-менеджмента способствует профилактике эмоционального выгорания, т. к. содействует личностному росту студентов, осуществляя временную навигацию самостоятельной работы [14; 16]. Умение определять цели своей деятельности, принимать поставленные цели деятельности извне, умение их достигать, прогнозировать, планировать, проектировать, оценивать и корректировать самостоятельно позволяет предупредить ситуации, связанные со стрессом и приводящие к эмоциональному выгоранию.

Овладение студентами технологией тайм-менеджмента заключается в освоении умений и навыков целеполагания, планирования, расстановки приоритетов, организации, грамотном информировании и коммуникации и предполагает возможность адекватно реагировать при появлении первых признаков эмоционального выгорания, связанных с умением рационально использовать свое время и вовремя купировать развитие негативной симптоматики.

Заключение

Подводя итоги проведенного исследования, можно сформулировать несколько выводов:

1. По методике В. В. Бойко ведущими симптомами эмоционального выгорания являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей, которые входят в фазу «резистенция» в структуре синдрома эмоционального выгорания. Согласно количественным значениям у студентов выявлены сложившиеся и складывающиеся симптомы по всем фазам «выгорания». В целом синдром эмоционального выгорания является формирующимся у 39% участников исследования.

2. Результаты исследования уровня эмоционального выгорания у студентов по методике К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой показали, что низкая степень эмоционального выгорания представлена у 28,6% участников исследования, от общего числа опрошенных; средняя степень эмоционального выгорания характерна для 24,4% испытуемых; высокая степень определена у 28,6% студентов и крайне высокая степень эмоционального выгорания имеется у 18,4% студентов, принимавших участие в исследовании.

3. Разработка и реализация специализированного курса или психолого-педагогического проекта с использованием технологии тайм-менеджмент у студентов на начальном периоде обучения предполагает формирование не только умения распределять и организовывать временной ресурс при обучении в вузе, но и снижать риск возникновения эмоционального выгорания и профилактики начальных симптомов эмоционального неблагополучия при овладении профессией социальной направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березовская Л.Г., Слабинский В.Ю., Подсадный С.А. К вопросу критериев риска развития синдрома «эмоционального выгорания». СПб.: Санкт-Петербургская государственная медицинская академия им. И.И. Мечникова, 2007.
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
3. Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания // Практическая психодиагностика / ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1999.
4. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 2009. 278 с.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
6. Горшков Е.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // Молодой ученый. 2015. № 23. С. 51-55.
7. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб.: Питер, 2000. 256 с.
8. Зеер Э.Ф., Мешкова И.В. Детерминация развития личности в профессионально-образовательном пространстве // Образование и наука. 2012 № 9. С. 78-90.
9. Кондратенко И.В. Эмоциональное выгорание у студентов помогающих профессий // Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии / Под общей редакцией проф. З.Х. Саралиевой. Н. Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2016. С. 353-356.
10. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2013. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoriyani-uchebnoe-posobie.pdf> (дата обращения: 14.12.2018)
11. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. М.: Речь, 2010. 381 с.
12. Maslach C. and Leiter M.P. The truth about: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass publishers, 1997.
13. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий // Молодой ученый. 2011. № 5. Т. 2. С. 92-97.
14. Реунова М.А. Самоорганизация времени как элемент развития успешной личности студента // III Международная научно-практическая конференция молодых ученых: сборник научных трудов / Под науч. ред. д-ра пед. наук, проф. И.А. Рудаковой. М.: Издательство «Спутник+», 2011. С. 110-112.
15. Скоробогатова Ю.В. Готовность педагогов общеобразовательных учреждений к реализации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные исследования социальных проблем. 2016. № 8 (64). С. 173–182.
16. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие / Под ред. Г.А. Архангельского. М.: Альпина Паблишер, 2012. 311 с.
17. Трунов В.Г. Профессиональное выгорание: как люди справляются. М.: ЮРИСТ, 2008. 234 с.
18. Шабанова Т.Л., Орлянский Д.Э., Павлинова А.Б. Специфика симптомов профессионального стресса у учителей разных типов школ // Перспективы науки и образования. 2018. 4 (34). С. 246-250.
19. Matti Meriläinen. Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life, Quality in Higher Education, 2014, 20:3, 309-329, DOI: 10.1080/13538322.2014.978136
20. Matti Meriläinen & Matti Kuittinen. The relation between Finnish university students' perceived level of study-related burnout, perceptions of the teaching-learning environment and perceived achievement motivation, Pastoral Care in Education, 2014, 32:3, 186-196, DOI: 10.1080/02643944.2014.893009
21. Sanna Väisänen, Janne Pietarinen, Kirsi Pyhältö, Auli Toom & Tiina Soini. Student teachers' proactive strategies for avoiding study-related burnout during teacher education, European Journal of Teacher Education, 2018, 41:3, 301-317, DOI: 10.1080/02619768.2018.1448777
22. Qin Zhang & Weihong Zhu (2008) Exploring Emotion in Teaching: Emotional Labor, Burnout, and Satisfaction in Chinese Higher Education, Communication Education, 57:1, 105-122, DOI: 10.1080/03634520701586310

REFERENCES

1. Berezovskaya L.G., Slabinsky V.Yu., Podadny S.A. To the question of the risk criteria for the development of "burnout" syndrome. Saint-Petersburg, St. Petersburg State Medical Academy named after I.I. Mechnikov, 2007. (in Russian)
2. Beznosov S.P. Professional deformation of personality. Saint-Petersburg, Rech Publ., 2004. 272 p. (in Russian)
3. Boyko V.V. Methods of diagnosing the level of emotional burnout / Practical psychodiagnostics / ed. D.Y. Raygorodsky. Samara, 1999. (in Russian)
4. Boyko V.V. Burnout syndrome in professional communication. Saint-Petersburg, 2009. 278 p. (in Russian)

5. Vodopyanova N.E. Burnout syndrome. Diagnosis and prevention. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2009. 336 p. (in Russian)
6. Gorshkov E.A. Study of burnout syndrome in senior students. *Young Scientist*. 2015. no. 23. pp. 51-55. (in Russian)
7. Grishina N.V. Helping relationships: professional and existential problems // Psychological problems of self-realization of the individual / ed. A.A. Krylova and L.A. Korostyleva. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2000. 256 p. (in Russian)
8. Zeer E.F., Meshkova I.V. Determination of personal development in the professional educational space. *Education and Science*. 2012, no. 9, pp. 78-90. (in Russian)
9. Kondratenko I.V. Emotional burnout of students helping professions / *Helping professions: scientific rationale and innovative technologies* / Edited by prof. Z.H. Saraliev. Nizhny Novgorod, Publishing House of NISP, 2016. pp. 353-356. (in Russian)
10. Kotova E.V. Prevention of burnout syndrome: a tutorial. Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva. 2013. [Electronic resource]. Available at: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-sindroma-emotsionalnogo-ysigoraniya-uchebnoe-posobie.pdf> (accessed 14 December 2018) (in Russian)
11. Makarova G.A. Burnout syndrome. Moscow, Rech Publ., 2010. 381 p. (in Russian)
12. Maslach C. and Leiter M.P. The organization of personal stress. San Francisco, CA: Jossey-Bass publishers, 1997.
13. Raykova E.Yu. Therapy and prevention of professional burnout among representatives of helping professions. *Young scientist*. 2011. no. 5. vol. 2. pp. 92-97. (in Russian)
14. Reunova M.A. Self-organization of time as an element of development of a successful personality of a student. *III International Scientific and Practical Conference of Young Scientists: a collection of scientific works / Under scientific. ed. dr ped sciences, prof. I.A. Rudakova*. Moscow, Sputnik + Publ., 2011. pp. 110-112. (in Russian)
15. Skorobogatov Yu.V. Readiness of teachers of general education institutions for the implementation of inclusive education of children with disabilities. *Modern research of social problems*. 2016. no. 8 (64). pp. 173–182. (in Russian)
16. Time management. Full course: study guide / Ed. G.A. Arkhangelskiy. Moscow, Alpina Publisher, 2012. 311 p. (in Russian)
17. Trunog V.G. Professional burnout: how people cope. Moscow, Lawyer Publ., 2008. 234 p. (in Russian)
18. Shabanova, T.L., Orlyansky, D.E., Pavlinova, A.B. The specifics of the symptoms of occupational stress among teachers of different types of schools. *Perspectives of science and education*. 2018. no. 4 (34). pp. 246-250. (in Russian)
19. Matti Meriläinen. Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in Higher Education*, 2014, 20:3, pp. 309-329, DOI: 10.1080/13538322.2014.978136
20. Matti Meriläinen & Matti Kuittinen. The relation between Finnish university students' perceived level of study-related burnout, perceptions of the teaching-learning environment and perceived achievement motivation. *Pastoral Care in Education*, 2014, 32:3, pp. 186-196, DOI: 10.1080/02643944.2014.893009
21. Sanna Väisänen, Janne Pietarinen, Kirsi Pyhältö, Auli Toom & Tiina Soini. Student teachers' proactive strategies for avoiding study-related burnout during teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 2018, 41:3, pp. 301-317, DOI: 10.1080/02619768.2018.1448777
22. Qin Zhang & Weihong Zhu (2008) Exploring Emotion in Teaching: Emotional Labor, Burnout, and Satisfaction in Chinese Higher Education. *Communication Education*, 57:1, pp. 105-122, DOI: 10.1080/03634520701586310

Информация об авторе
Скоробогатова Юлия Валерьевна
(Россия, Нижний Тагил)

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики
дошкольного и начального образования
Нижнетагильский государственный социально-
педагогический институт (филиал) Российского
государственного профессионально-педагогического
университета
E-mail: yuliy-skorobogatova@yandex.ru

Information about the author
Yulia V. Skorobogatova
(Russia, Nizhny Tagil)

PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor of psychology and pedagogy
of preschool and primary education
Nizhny Tagil state social-pedagogical Institute
(branch)
Russian State Vocational Pedagogical University
(RSVPU)
E-mail: yuliy-skorobogatova@yandex.ru