

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК У УЧИТЕЛЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Ручихиной Татьяны Алексеевны**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Педагогическая деятельность традиционно относится к профессиям с высоким уровнем эмоциональной нагрузки. Постоянное взаимодействие с большим количеством людей, необходимость контроля собственных эмоциональных реакций, многозадачность и высокая ответственность создают предпосылки для развития синдрома эмоционального выгорания у учителей. Согласно данным Министерства просвещения РФ, число педагогов, обращающихся за психологической помощью, неуклонно растёт, что подтверждает практическую значимость данной проблематики.

В современной психологии эмоциональное выгорание рассматривается как сложное многокомпонентное образование, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Вместе с тем в научной литературе всё больше внимания уделяется личностным факторам, влияющим на развитие этого синдрома. Социально-психологические установки учителей — система ценностей, мотивов и профессиональных ориентаций — могут выступать как факторами риска, так и ресурсами, снижающими вероятность выгорания. Выявление взаимосвязей между установками и параметрами выгорания позволяет разрабатывать адресные, дифференцированные программы психологической поддержки педагогов.

**Степень разработанности проблемы.** Теоретические основы изучения эмоционального выгорания заложены в работах К. Маслач, С. Джексона, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Л.М. Митиной. Социально-психологические установки личности исследовались Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядовым, А.Г. Асмоловым, О.Ф. Потемкиной. Вопросы профессионального здоровья педагогов и факторов, провоцирующих выгорание, рассматривались в трудах А.А. Рукавишниковой, Т.В. Форманюк, Е.С. Старченковой. Однако проблема взаимосвязи между социально-психологическими установками и различными

компонентами выгорания у учителей остаётся недостаточно изученной. Особенно это касается выявления установок, выступающих в качестве предикторов выгорания, и установок, выполняющих ресурсную функцию.

**Объект исследования** — эмоциональное выгорание личности.

**Предмет исследования** — взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и социально-психологическими установками учителей общеобразовательных школ.

**Цель исследования** — выявить характер взаимосвязей между параметрами эмоционального выгорания и социально-психологическими установками учителей.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что между параметрами эмоционального выгорания и социально-психологическими установками учителей существует статистически значимая связь. При этом одни типы установок (альтруизм, ориентация на свободу) могут выступать факторами риска, тогда как другие (ориентация на результат и на труд) — факторами, снижающими вероятность развития выгорания.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ подходов к изучению эмоционального выгорания и социально-психологических установок в отечественной и зарубежной психологии.
2. Оценить уровень выраженности параметров эмоционального выгорания у учителей.
3. Изучить профиль социально-психологических установок в педагогическом коллективе.
4. Выявить статистически значимые корреляции между симптомами выгорания и установками.
5. Разработать дифференцированные практические рекомендации по профилактике выгорания с учётом социально-психологических установок педагогов.

**Методологическая основа исследования** представлена системным подходом к анализу профессионального стресса, теорией установки Д.Н. Узнадзе, диспозиционной концепцией регуляции социального поведения В.А. Ядова, трёхфакторной моделью эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовались: теоретический анализ научной литературы, психодиагностический метод (методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», методика К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой — Maslach Burnout Inventory, методика О.Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере»), методы математической статистики (описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни для сравнения полярных групп, сформированных методом крайних значений). Обработка данных проводилась в пакете IBM SPSS Statistics 23.0.

**Эмпирическая база исследования.** Исследование проведено на базе МОУ СОШ №3 города Маркса. Выборку составили 50 педагогов. Гендерный состав: 47 женщин (94%) и 3 мужчины (6%). Возраст участников варьировался от 24 до 65 лет (средний возраст — 46,5 года). Педагогический стаж — от 1 года до 41 года (средний стаж — 23,4 года). В выборку вошли учителя начальных классов, филологи, математики, преподаватели естественно-научных и гуманитарных дисциплин.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:  
— выявлены специфические профили эмоционального выгорания и социально-психологических установок, характерные для педагогов общеобразовательной школы;  
— установлены множественные статистически значимые корреляции между симптомами выгорания и типами социально-психологических установок;  
— определены установки, выступающие факторами риска (альтруизм,

потребность в свободе), и установки, выполняющие ресурсную функцию (ориентация на результат и на труд); — на основе сравнения полярных групп описаны качественные различия в мотивационных профилях педагогов с высоким и низким уровнем выгорания.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в систематизации и углублении представлений о взаимосвязи эмоционального выгорания с системой социально-психологических установок учителей. Полученные результаты дополняют существующие в психологии знания о личностных детерминантах профессионального стресса и могут служить основой для дальнейших теоретических разработок в области профилактики выгорания в педагогической среде.

**Практическая значимость исследования** определяется возможностью использования полученных результатов в работе психологических служб образовательных организаций, в системе повышения квалификации педагогических кадров, а также в процессе профессиональной подготовки будущих учителей. Разработанные дифференцированные рекомендации позволяют адресно подходить к профилактике выгорания с учётом индивидуального профиля установок педагога.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Эмоциональное выгорание учителей характеризуется дисбалансом компонентов: при средних показателях эмоционального истощения и деперсонализации наблюдается высокий уровень редукции профессиональных достижений, что свидетельствует о кризисе профессиональной идентичности.

2. Социально-психологические установки педагогов образуют иерархическую структуру с доминированием альтруизма, ориентации на труд и результат при минимальной выраженности эгоизма и ориентации на деньги.

3. Существуют статистически значимые корреляции между симптомами выгорания и установками. Альтруизм ( $r \leq$  до 0,53) и потребность в свободе ( $r \leq$  до 0,52) выступают факторами риска. Ориентация на результат

( $r$  от -0,29 до -0,50) и на труд ( $r$  от -0,29 до -0,44) выполняют защитную функцию.

4. Уровень альтруистической направленности является системообразующим фактором мотивационного профиля педагога, определяя характер профессиональной мотивации и степень уязвимости к выгоранию.

**Структура и объём работы.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (50 наименований) и приложений. Основной текст работы изложен на 44 страницах.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические основы изучения эмоционального выгорания и социально-психологических установок учителей в отечественной и зарубежной психологии»** осуществлён теоретический анализ научной литературы по проблеме эмоционального выгорания и социально-психологических установок личности, рассмотрены основные подходы к пониманию этих феноменов, их структура, динамика формирования и факторы, влияющие на развитие выгорания в педагогической деятельности.

**Параграф 1.1 «Феноменология синдрома эмоционального выгорания»** посвящён анализу теоретических моделей выгорания. Показано, что наиболее признанной в современной психологии является трёхфакторная модель К. Маслач и С. Джексон, выделяющая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается как базовый компонент синдрома, проявляющийся в хронической усталости, внутренней опустошённости и снижении эмоционального тонуса. Деперсонализация выражается в формальном, отстранённом, циничном отношении к участникам профессионального взаимодействия. Редукция профессиональных достижений представляет собой негативную оценку собственной компетентности, снижение удовлетворённости работой и обесценивание своих профессиональных успехов.

В работе проанализированы подходы отечественных авторов (В.В. Бойко, Л.М. Митина, Н.Е. Водопьянова), развивающих трёхфакторную модель применительно к педагогической деятельности. Показано, что у учителей выгорание формируется поэтапно: от начальных предвестников (эпизодическая забывчивость, лёгкая апатия) к стадии снижения активности (устойчивая усталость, избирательное эмоциональное реагирование) и далее к стадии собственно выгорания с доминированием редукции достижений и кризисом профессиональной идентичности.

Выявлены основные факторы риска развития выгорания у педагогов. Личностные факторы включают перфекционизм, низкую стрессоустойчивость, склонность к самопожертвованию. Организационные факторы представлены высокой учебной нагрузкой, размытостью должностных инструкций, недостатком административной поддержки. Социальные факторы связаны с низким статусом профессии, завышенными ожиданиями со стороны родителей и частыми изменениями в образовательной политике. Сделан вывод о том, что педагогическая деятельность обладает уникальным комплексом профессиональных рисков (эмоциональная напряжённость, многозадачность, эффект «сверхотдачи», необходимость постоянного профессионального развития), что обуславливает особую уязвимость учителей к эмоциональному выгоранию.

**Параграф 1.2 «Социально-психологические установки личности: структура и роль в профессиональной деятельности»** посвящён анализу теоретических подходов к пониманию установок в отечественной и зарубежной психологии. В отечественной науке фундаментальный вклад в разработку проблемы внесён Д.Н. Узнадзе, который понимал установку как целостное динамическое состояние субъекта, возникающее при взаимодействии потребностей и ситуации и направляющее поведение.

В зарубежной традиции (Г. Олпорт, М. Рокич) установка (аттитюд) определяется как состояние психологической готовности, складывающееся на основе опыта и оказывающее направляющее влияние на реакции личности. Классическая трёхкомпонентная структура установки включает когнитивный (знания, убеждения об объекте), эмоциональный (чувства, оценки, связанные с объектом) и поведенческий (готовность к действиям) компоненты.

В диспозиционной концепции регуляции социального поведения В.А. Ядова установки рассматриваются как сложные образования, функционирующие на разных уровнях регуляции — от элементарных фиксированных установок до высших ценностных ориентаций личности.

Особое внимание уделено классификации социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере, предложенной О.Ф. Потемкиной. Данная классификация включает четыре биполярных типа: ориентация на процесс — ориентация на результат, ориентация на альтруизм — ориентация на эгоизм, ориентация на труд — ориентация на свободу, ориентация на власть — ориентация на деньги. Показано, что для педагогической деятельности ключевое значение имеют установки на альтруизм, результат и труд, поскольку именно они определяют профессиональную направленность учителя и его отношение к выполнению профессиональных обязанностей.

**Параграф 1.3 «Актуальные направления исследований эмоционального выгорания и социально-психологических установок учителей»** содержит обзор современных эмпирических исследований, посвящённых взаимосвязи выгорания и установок. В работе рассмотрены как отечественные, так и зарубежные исследования последних лет.

Показано, что значительное внимание уделяется влиянию цифровизации образования на динамику выгорания и трансформацию профессиональных установок учителей. Выявлена нелинейная возрастная динамика выгорания: критические периоды приходятся на первые годы работы (столкновение с реальностью, расходящейся с идеализированными представлениями) и на стаж 10–12 лет (накопление усталости при неочевидных перспективах роста).

Важное место занимают исследования защитной функции установок. Установлено, что ориентация на результат и на труд может выполнять ресурсную функцию, снижая риск выгорания, тогда как альтруизм при отсутствии навыков самоподдержки повышает уязвимость к истощению. Особо выделены кросскультурные исследования, показывающие, что уровень выгорания и профиль установок существенно различаются в зависимости от культурного контекста и особенностей национальной образовательной системы.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и социально-психологических установок личности учителя»** представлены организация, методы и результаты эмпирического исследования, а также разработанные на их основе практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания учителей с учётом их социально-психологических установок.

**Параграф 2.1 «Организация и методы»** содержит описание эмпирической базы, характеристики выборки и диагностического инструментария. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №3 города Маркса. Выборку составили 50 педагогов (94% женщин, средний возраст — 46,5 года, средний педагогический стаж — 23,4 года). В диагностический комплекс вошли три методики: методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (84 суждения, 12 симптомов, три фазы), методика К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Maslach Burnout Inventory, 22 пункта, три шкалы) и методика О.Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» (40 парных утверждений, восемь ориентаций). Статистическая обработка данных выполнена с использованием пакета IBM SPSS Statistics 23.0. Применялись методы описательной статистики, корреляционный анализ (коэффициент Спирмена), U-критерий Манна-Уитни для сравнения полярных групп, сформированных методом крайних значений (по 27% испытуемых в каждой группе).

**Параграф 2.2 «Результаты и их интерпретация»** содержит подробный анализ эмпирических данных.

Анализ уровня эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко показал, что наиболее выраженной фазой является «Резистенция» (18,84 балла), что свидетельствует о доминировании механизмов психологической защиты. Фаза «Истощения» составила 17,68 балла, фаза «Напряжения» — 15,80 балла. Лидирующий симптом во всей структуре выгорания — «Расширение сферы экономии эмоций» (5,12 балла). Второй по выраженности

симптом — «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (4,76 балла). Третий — «Личностная отстранённость» (4,68 балла). Общий показатель синдрома эмоционального выгорания в выборке составил 52,32 балла, что соответствует среднему уровню. Распределение педагогов по уровням выгорания: низкий уровень — 12 человек (24%), средний — 25 человек (50%), высокий — 13 человек (26%).

По методике К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой получены следующие результаты. Показатель по шкале «Эмоциональное истощение» составил 21,4 (средний уровень), по шкале «Деперсонализация» — 8,7 (средний уровень), по шкале «Редукция профессиональных достижений» — 32,2 (высокий уровень). Выявлен структурный дисбаланс: когнитивно-оценочный компонент (редукция достижений) выражен значительно сильнее, чем аффективный (истощение) и поведенческий (деперсонализация). Это свидетельствует о том, что ключевой проблемой в данном педагогическом коллективе является не столько усталость, сколько кризис профессиональной идентичности — педагоги начинают сомневаться в собственной компетентности, обесценивают свои профессиональные успехи.

Сравнение полярных групп по общему уровню выгорания (метод крайних групп, по 14 человек в верхней и нижней группах) показало критический разрыв в показателях: по методике Бойко разница превышает 60 баллов, по методике МВІ — превышает 35 баллов. Это указывает на принципиально разные стадии профессионального функционирования педагогов в этих группах.

Анализ социально-психологических установок по методике О.Ф. Потемкиной позволил выявить чёткую иерархию ценностных ориентаций. В ядро профессиональной мотивации вошли три высоко выраженные установки: альтруизм ( $M=7,68$ ), ориентация на труд ( $M=7,52$ ) и ориентация на результат ( $M=7,34$ ). Подавляющее большинство педагогов демонстрируют высокий уровень по этим шкалам (от 68% до 74%). Умеренно выраженными оказались установки на процесс (6,12), свободу (5,24) и власть (4,36). Подавленными —

установки на эгоизм (3,56) и на деньги (3,42). Доля педагогов с низким уровнем по этим шкалам составляет 76% и 82% соответственно.

Сравнение полярных групп по уровню альтруизма (метод крайних групп) выявило системные различия в мотивационных профилях. Педагоги с высоким уровнем альтруизма демонстрируют более высокие показатели по ориентации на труд и результат, но при этом у них же выше уровни эмоционального истощения, «загнанности в клетку» и деперсонализации. Педагоги с низким уровнем альтруизма, напротив, в большей степени ориентированы на свободу и демонстрируют более прагматичное отношение к профессиональной деятельности.

Корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) выявил множественные статистически значимые связи между симптомами выгорания и установками.

Альтруизм обнаружил наибольшее число значимых положительных корреляций с симптомами выгорания. Самая сильная связь зафиксирована с симптомом «Расширение сферы экономии эмоций» ( $r^2 = 0,53$ ,  $p < 0,01$ ). Выявлены также положительные корреляции альтруизма с симптомом «Загнанности в клетку» ( $r^2 = 0,47$ ,  $p < 0,01$ ), с эмоциональным дефицитом ( $r^2 = 0,44$ ,  $p < 0,01$ ) и с личностной отстранённостью ( $r^2 = 0,42$ ,  $p < 0,01$ ). Эти данные свидетельствуют о том, что альтруистическая направленность при отсутствии навыков самоподдержки и адекватного восполнения ресурсов выступает значимым фактором риска развития выгорания.

Установка на свободу также показала положительные корреляции с симптомами выгорания: с личностной отстранённостью ( $r^2 = 0,48$ ,  $p < 0,01$ ), с редукцией профессиональных обязанностей ( $r^2 = 0,44$ ,  $p < 0,01$ ) и с деперсонализацией ( $r^2 = 0,52$ ,  $p < 0,01$  по методике МВИ). Высокая потребность в автономии при невозможности её реализации в условиях регламентированной образовательной среды ведёт к формированию циничного, отстранённого отношения к работе.

Ориентация на результат и ориентация на труд, напротив, проявили себя как защитные, ресурсные факторы. Зафиксированы отрицательные корреляции ориентации на результат с переживанием психотравмирующих обстоятельств ( $r = -0,42, p < 0,01$ ), с тревогой и депрессией ( $r = -0,41, p < 0,01$ ), а также с редукцией профессиональных достижений по методике МВІ ( $r = -0,50, p < 0,01$ ). Ориентация на труд отрицательно коррелирует с личностной отстранённостью ( $r = -0,35, p < 0,05$ ), с эмоциональной отстранённостью ( $r = -0,32, p < 0,05$ ) и с деперсонализацией по методике МВІ ( $r = -0,41, p < 0,01$ ). Педагоги, сфокусированные на достижениях конкретных целей и получающие удовольствие от самого процесса труда, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия и устойчивости к профессиональному стрессу.

Для проверки надёжности полученных данных проведён корреляционный анализ между симптомами по методике Бойко и шкалами по методике МВІ. Выявлены высокие и средние положительные корреляции, подтверждающие согласованность двух методик. Наиболее сильная связь обнаружена между симптомом «Эмоциональный дефицит» (по Бойко) и шкалой «Эмоциональное истощение» (по МВІ) —  $r = 0,72, p < 0,01$ .

**Параграф 2.3 «Практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания учителей с учетом их социально-психологических установок»** содержит разработанные на основе эмпирических данных дифференцированные рекомендации.

Для педагогов с высокими показателями альтруизма предложены меры, направленные на обучение техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, практики осознанности), формирование личных границ через тренинги ассертивного поведения и ведение дневника времени, а также рефлекссию профессиональных ожиданий с использованием техники «Круг забот и круг влияния».

Для педагогов с высокой потребностью в свободе рекомендованы поиск зон управляемой автономии при содействии администрации, трансформация

восприятия профессиональных регламентов через технику когнитивной переоценки и упражнение «Другая сторона», а также развитие внутренней автономии через тренинги личностного роста и практики рефлексии.

Для педагогов с ресурсными установками (ориентация на результат и на труд) предложено формирование навыков целеполагания по SMART-критериям, поддержка установки на труд через организацию профессиональных сообществ и творческих инициатив, а также использование ресурсных педагогов как наставников для коллег из групп риска.

Для администрации образовательных организаций сформулированы рекомендации по дифференцированному подходу к профилактике выгорания, регулярному мониторингу психоэмоционального состояния педагогов (не реже одного раза в год) и созданию психологически безопасной среды, включая организацию групп поддержки, «ящика доверия» и комнат психологической разгрузки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое теоретико-эмпирическое исследование позволяет сформулировать следующие основные выводы.

Эмоциональное выгорание в современной психологии трактуется как сложное многокомпонентное образование с трёхфакторной структурой (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений). Применительно к педагогической деятельности наиболее уязвимым компонентом выступает редукция достижений, сигнализирующая о кризисе профессиональной идентичности учителей. Формирование синдрома носит стадийный характер: от начальных предвестников через хроническую симптоматику к кризису. Факторы риска делятся на личностные, организационные и социальные, причём педагогическая деятельность характеризуется уникальным комплексом профессиональных рисков, обуславливающих особую уязвимость учителей к выгоранию.

Социально-психологические установки представляют собой сложное системное образование с трёхкомпонентной структурой (когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты), выполняющее регулятивную функцию в профессиональной деятельности. Для педагогической деятельности ключевое значение имеют установки на альтруизм, результат и труд, определяющие профессиональную направленность учителя. Между установками педагогов и выгоранием существуют устойчивые связи, что позволяет рассматривать установки в качестве значимых предикторов профессиональной деформации.

Эмпирическое исследование, проведённое на выборке из 50 педагогов МОУ СОШ №3 города Маркса, позволило решить все поставленные задачи.

Установлено, что наиболее выраженной фазой выгорания является «Резистенция» (18,84 балла), а лидирующим симптомом — «Расширение сферы экономии эмоций» (5,12 балла). По методике МВІ выявлен высокий уровень редукции профессиональных достижений (32,2 балла) при средних

показателях эмоционального истощения (21,4) и деперсонализации (8,7), что свидетельствует о кризисе профессиональной идентичности как ключевой проблеме данного коллектива.

Социально-психологические установки педагогов образуют иерархическую структуру с доминированием альтруизма (7,68), ориентации на труд (7,52) и результат (7,34) при минимальной выраженности эгоизма (3,56) и ориентации на деньги (3,42). Этот профиль соответствует классическому образу учителя-профессионала с высокой самоотдачей, но одновременно создаёт риски выгорания через пренебрежение собственными потребностями.

Корреляционный анализ выявил множественные статистически значимые связи. Альтруизм и потребность в свободе выступают факторами риска (положительные корреляции с симптомами выгорания:  $r^2$  от 0,30 до 0,53 при  $p < 0,05-0,01$ ). Ориентация на результат и на труд выполняют защитную функцию (отрицательные корреляции с редукцией достижений, тревогой и деперсонализацией:  $r^2$  от -0,29 до -0,50 при  $p < 0,05-0,01$ ). Обнаружена также положительная связь альтруизма с деперсонализацией ( $r^2 = 0,42$  по Бойко;  $r^2 = 0,36$  по МВИ), что объясняется истощением ресурсов вследствие чрезмерной самоотдачи и последующим запуском защитных механизмов отстранения.

Сравнение полярных групп показало, что разрыв в уровне выгорания между группами с высокими и низкими показателями носит не количественный, а качественный характер. Разница превышает 60 баллов по методике Бойко и 35 баллов по методике МВИ, что соответствует принципиально разным стадиям профессионального функционирования.

Выдвинутая гипотеза о наличии статистически значимой взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и социально-психологическими установками учителей полностью подтвердилась. Наиболее уязвимой группой являются педагоги с высоким уровнем альтруизма в сочетании с сильным стремлением к профессиональной свободе, которое не может быть реализовано в условиях регламентированной образовательной среды.

Ресурсной группой выступают педагоги, ориентированные на результат и на содержательный процесс труда.

На основе полученных результатов разработаны дифференцированные практические рекомендации по профилактике выгорания для педагогов с различными типами установок, а также для администрации образовательных организаций. Реализация этих рекомендаций позволит повысить эффективность психологического сопровождения педагогических работников, снизить риск развития выгорания и сохранить профессиональное здоровье учителей.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с изучением динамики установок и выгорания в лонгитюде, разработкой и апробацией программ психологической поддержки, основанных на выявленных закономерностях, а также с кросскультурными исследованиями специфики взаимосвязей установок и выгорания в разных образовательных системах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. — М.: Институт психологии РАН, 2020. — 312 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2020. — 336 с.
3. Маслач К., Джексон С. Измерение пережитого выгорания // Журнал организационного поведения. — 2021. — Т. 42. — № 1. — С. 99–113. (Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Organizational Behavior. 2021. Vol. 42. No. 1. P. 99–113).
4. Митина Л.М. Психология профессионального здоровья учителя: профилактика и коррекция эмоционального выгорания. — М.: Педобщество России, 2021. — 320 с.
5. Потемкина О.Ф. Методы диагностики социально-психологических установок личности. — М.: Институт психологии РАН, 2020. — 196 с.
6. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты синдрома эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. — 2020. — № 4. — С. 12–24.
7. Узнадзе Д.Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2019. — 416 с.