

УДК 616.379-008.64+612.821

**А.П. Кожевина***Байкальский государственный университет,  
г. Иркутск, Российская Федерация***С.В. Дубровина***Иркутский государственный медицинский университет,  
Иркутск, Российская Федерация*

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНОМ УРОВНЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

**АННОТАЦИЯ.** В статье изучаются особенности психических состояний педагогов при различно выраженности эмоционального выгорания. Было выявлено, что у педагогов со сформированным синдромом эмоционального выгорания, наблюдается сниженный эмоциональный фон. Он выражен в деформации отношений с другими людьми на фоне негативного оценивания себя, своих профессиональных достижений и успехов. В группе педагогов с синдромом эмоционального выгорания, находящимся в стадии формирования преобладают астенические состояния. В большей мере отмечается чувство разочарования, наблюдаются состояния бессилия, тоски, грусти, печали. Также в равной мере выражены состояния напряжения, тревоги и неудовлетворенности собой, пассивное отношение к жизни, характерным является более масштабное вовлечение ресурсов и эмоциональная напряженность. Основными причинами эмоционального дискомфорта являются проблемы с подчиненными. У педагогов с несформированным синдромом эмоционального выгорания выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, уверенность в своих силах и возможностях, преобладание положительного эмоционального тона, спокойное протекание эмоциональных процессов, высокая эмоциональная устойчивость, эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА.** Психические состояния, профиль чувств, эмоциональный дискомфорт, эмоциональное выгорание.

**ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ.** Дата поступления 30 апреля 2019 г.; дата принятия к печати 21 июня 2019 г.; дата он-лайн-размещения 15 июля 2019 г.

**A.P. Kozhevina***Baikal State University,  
Irkutsk, Russian Federation***S.V. Dubrovina***Irkutsk State Medical University,  
Irkutsk, Russian Federation*

## FEATURES OF MENTAL STATES AT DIFFERENT LEVELS OF TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT

**ABSTRACT.** The article studies the features of mental states of teachers with different severity of emotional burnout. It reveals that the teachers with the formed syndrome of emotional burnout have a reduced emotional background. It is expressed in deformation of relations with other people against the background of a negative assessment of themselves, their professional achievements and successes. In the group of teachers with emotional burnout syndrome, who find in the stage of formation, asthenic conditions prevail. The article marks in a greater degree a sense of frustration, observes the states of powerlessness, anguish, sadness, sorrow. Also equally expressed are the states of tension, anxiety and dissatisfaction with themselves, a passive attitude to life, characteristic is a larger involvement of resources and emotional tension. The main causes of emotional discomfort are problems with subordinates. The teachers

© Кожевина А.П., Дубровина С.В., 2019

**Baikal Research Journal**

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

with undeveloped emotional burnout syndrome have an active, optimistic attitude to the life situation, confidence in their abilities and capabilities, predominance of the positive emotional tone, calm flow of emotional processes, high emotional stability, effectiveness of epy mental self-regulation, behavior and activity.

**KEYWORDS.** Mental states, profile of feelings, emotional discomfort, emotional burnout.

**ARTICLE INFO.** Received April 30, 2019; accepted June 21, 2019; available online July 15, 2019.

В настоящее время современная система образования требует от педагога быстроты и точности действий, операций и должного уровня сформированности его эмоциональной сферы. Предпосылки возникновения эмоционального выгорания, динамика его развития изучаются сравнительно недавно в отечественной и зарубежной науке. Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе [1; 2]. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации, как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении [3–6]. Большинство исследователей указывает на тот факт, что профессиональная деятельность педагогов является одной из наиболее психологически напряженных профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь негативно влияет на показатели производительности труда педагогических работников [7–13].

Таким образом, необходимость изучения особенностей психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов не вызывает сомнения, поскольку, эмоциональное утомление и опустошение отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, ухудшении психического и физического самочувствия.

Целью исследования явилось выявление особенностей психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов.

Исследование проводилось на базе общеобразовательных учреждений г. Иркутска. В исследовании принимали участие 37 педагогов. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводилась диагностическая работа по определению уровня эмоционального выгорания и были выделены группы педагогов, имеющие различные уровни выраженности эмоционального выгорания. На втором этапе осуществлялась диагностика характеристик психических состояний, определение чувственного тона настроения и причин эмоционального дискомфорта у испытуемых выделенных групп.

При решении задач, поставленных в исследовании, использовались следующие методы: диагностика характеристик психических состояний осуществлялась с помощью методики «Диагностика доминирующего настроения» Л.В. Куликова; для исследования синдрома эмоционального выгорания использовалась методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; для определения уровня и наиболее значимых источников эмоционального дискомфорта индивида использовалась методика «Выявление и анализ причин эмоционального дискомфорта» Л.В. Куликова; для выявления структуры чувств индивида, силы того или иного чувства использовалась методика «Диагностика чувственного тона настроения» Л.В. Куликова.

Согласно результатам исследования, ведущими симптомами, определяющими формирование синдрома эмоционального выгорания, у педагогов явились: в фазе напряжения — симптом переживания психотравмирующих обстоятельств, т.е.

у 55 % педагогов проявлялось усиление осознания психотравмирующих факторов в профессиональной деятельности. Симптом тревоги и депрессии у 40 % педагогов обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. В фазе резистенции доминирующим явился симптом неадекватного эмоционального избирательного реагирования (60 % педагогов), проявляющийся в ограничении эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования, а также в отсутствии должного эмоционального отношения к субъекту. В фазе истощения ведущим явился симптом деперсонализации, т.е. у 32 % педагогов проявлялись негативные установки, имеющие поначалу скрытый характер и проявляющиеся во внутренне сдерживаемом раздражении, но имеющие тенденцию прорываться со временем наружу и приводить к конфликтам с окружающими.

Обобщая результаты исследования профессионального выгорания было выявлено, что у большинства педагогов из трех фаз эмоционального выгорания наиболее сформирована фаза резистенции, симптомами которой являются: «неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоционально-нравственная дезориентация» и «расширение сферы экономии эмоций». Таким образом, сформированность фазы резистенции свидетельствует о том, что педагоги осознанно или бессознательно стремятся к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств, поскольку для них профессиональная деятельность является фактором, вызывающим неприятные ассоциации, напряжение и дискомфорт.

Таким образом, полученные результаты по методике В.В. Бойко позволили нам выделить три группы испытуемых. В первую группу пошли педагоги, у которых синдром эмоционального выгорания полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61), 17 человек (45,9 % от общего количества). Вторую группу составили лица, у которых данный 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); 14 педагогов (37,8 %). Третья группа включала в себя педагогов с несформированным синдромом эмоционального выгорания (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов) и составила 6 человек (16,2 %).

Применение  $H$  — критерия Крускала — Уоллисса показало наличие статистически значимых различий в характеристиках доминирующих психических состояний у педагогов выделенных групп (табл. 1).

Активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации в большей степени выражена у педагогов с не сформированным синдромом эмоционального выгорания. Пассивное отношение к жизненной ситуации продемонстрировали в большей степени педагоги с выраженным синдромом эмоционального выгорания ( $H = 7,327$ ;  $p = 0,026$ ). У преподавателей с синдромом на стадии формирования также наблюдается пассивное отношение к жизни.

Педагоги, у которых синдром эмоционального выгорания не сформирован, более склонны к стеническому реагированию на возникающие трудности, в то время как педагоги двух других групп склонны к проявлению астенических реакций, у них снижена вероятность проявления активности и повышена утомляемость ( $H = 9,477$ ;  $p = 0,009$ ).

Для испытуемых, со сформированным и начинающимся формироваться синдромом эмоционального выгорания характерным является более масштабное вовлечение ресурсов и эмоциональная напряженность, чем испытуемым третьей группы ( $H = 6,826$ ;  $p = 0,033$ ).

Таблица 1

*Различия по характеристикам доминирующего психического состояния у педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания*

№	Шкалы	Средние значения			H	p
		I	II	III		
1	Активность — пассивность	35,7	44	50,7	7,327	0,026
2	Бодрость — уныние	38,8	44,8	49,5	5,584	н.д.
3	Тонус высокий — низкий	34	38	53	9,477	0,009
4	Раскованность — напряженность	36,9	40,9	53	6,826	0,033
5	Спокойствие — тревога	37	44	51	3,135	н.д.
6	Устойчивость — неустойчивость	38	39	49,1	1,105	н.д.
7	Удовлетворенность — неудовлетворенность жизнью	35	41	55,8	15,621	0,001
8	Положительный — отрицательный образ самого себя	34,4	38,2	49,9	5,747	0,05

Примечание: I группа — педагоги со сформированным уровнем эмоционального выгорания, II группа — педагоги с формирующимся синдромом эмоционального выгорания, III группа — педагоги с не сформированным синдромом эмоционального выгорания; H — значение критерия Крускала — Уоллиса, p — вероятность допустимой ошибки, н.д. — различий не выявлено.

У педагогов без эмоционального выгорания выше оценка личностной успешности и удовлетворенность процессом самореализации ( $H = 15,621$ ;  $p = 0,001$ ). В то время как, у педагогов групп с эмоциональным выгоранием первой и второй степени отмечаются затруднения в процессе самореализации, что приводит к эмоциональному дискомфорту и ощущению опустошенности. Все эти переживания могут привести к возникновению невротических и депрессивных состояний.

Положительный образ себя наблюдается в большей степени у испытуемых третьей группы, а у педагогов с эмоциональным выгоранием образ себя отличается нестабильностью и менее адекватным представлением ( $H = 5,747$ ;  $p = 0,05$ ).

Таким образом, в соответствии с полученными результатами можно утверждать, что у педагогов, со сформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени проявляются отрицательные характеристики доминирующих психических состояний. Данные состояния характеризуются возбуждением, беспокойством, избыточной затратой физических и интеллектуальных сил.

По чувственному тону настроения у педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания также выявлены достоверные различия (табл. 2).

Как видно по результатам, приведенным в табл. 2, педагоги с не сформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени испытывают гедонистические чувства, такие как спокойствие, радость и интерес ( $H = 6,127$ ;  $p = 0,022$ ). Педагоги, у которых синдром эмоционального выгорания сформирован испытывают меланхолические ( $H = 6,826$ ;  $p = 0,033$ ) и астенические чувства ( $H = 5,381$ ;  $p = 0,002$ ). У испытуемых с синдромом эмоционального выгорания, на стадии формирования так же преобладают меланхолические и астенические

Таблица 2

**Различия по чувственному тону настроения у педагогов  
с различным уровнем эмоционального выгорания**

№	Шкалы	Средние значения			U	p
		1 группа	2 группа	3 группа		
1	Гедонистические	8,1	9,9	15,5	6,127	0,022
2	Астенические	25,9	18,9	0	5,381	0,002
3	Меланхолические	27,9	22,1	0	2,475	0,013

Примечание: I группа — педагоги со сформированным уровнем эмоционального выгорания, II группа — педагоги с формирующимся синдромом эмоционального выгорания, III группа — педагоги с не сформированным синдромом эмоционального выгорания; *H* — значение критерия Крускала — Уоллиса, *p* — вероятность допустимой ошибки, н.д. — различий не выявлено.

чувства, в то время как у педагогов из третьей группы проявления этих чувств не наблюдается.

Статистический анализ причин эмоционального дискомфорта у педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания выявил следующие достоверные различия (табл. 3). Из результатов, представленных в табл. 3 видно, что перегруженность делами в большей степени вызывает беспокойство у педагогов с синдромом эмоционального выгорания, находящимся в стадии формирования ( $H = 5,107$ ;  $p = 0,012$ ). Проблемы с подчиненными так же в большей степени тревожат педагогов с синдромом эмоционального выгорания, в стадии формирования ( $H = 4,131$ ;  $p = 0,001$ ). Проблемы в общении с сотрудниками (коллегами) на работе наблюдаются у педагогов, с сформированным синдромом эмоционального выгорания ( $H = 5,326$ ;  $p = 0,023$ ).

У испытуемых, с синдромом эмоционального выгорания начинающимся формироваться трудности с возможностью выразить себя вызывают больший эмоциональный дискомфорт, чем испытуемым третьей группы ( $H = 4,323$ ;  $p = 0,003$ ). Недостаточность отдыха в большей степени отметили педагоги с сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания ( $H = 2,303$ ;  $p = 0,000$ ).

Таким образом, в соответствии с полученными результатами можно утверждать, что у педагогов, со сформированным синдромом эмоционального выгорания отмечается проявление эмоционального дискомфорта в большей степени, по сравнению с другими группами.

На основании полученных статистических данных можно сделать следующие выводы.

В группе испытуемых со сформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени присутствует неудовлетворенность жизнью, ее ходом, процессом самореализации и тем, как в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. И, как следствие, может быть повышена склонность испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, присутствовать более низкая оценка личностной успешности.

Также следует отметить, что доминирующие психические состояния у педагогов, со сформированным синдромом эмоционального выгорания, характеризуются низким тонусом. То есть, им более присущи несобранность, инертность, низкая работоспособность, снижена вероятность проявления активности, расходования энергии, уменьшен ресурс сил, преобладают меланхолические чувства. В большей

Таблица 3

*Различия по причинам эмоционального дискомфорта у педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания*

№	Шкалы	Средние значения			H	p
		I	II	III		
1	Перегруженность делами	5,6	6,2	4,8	5,107	0,012
2	Проблемы с подчиненными	4,2	4,9	–	4,13	0,001
3	Проблемы в общении с сотрудниками (коллегами) на работе	6,1	4,8	4,6	5,326,	0,023
4	Столкновения с начальством	–	4,4	4,6	4,220	н.д.
5	Беспокойство о надежности места работы	–	5,2	5,8	2,303	0,000
6	Финансовая ненадежность положения семьи (или собственного положения)	5,5	5,7	5,4	3,404	н.д.
7	Трудности с возможностью выразить себя	–	5,4	5	4,323	0,003
8	Недостаточность отдыха	5,7	5,5	4,5	1,222	0,001
9	Нехватка времени для семьи	5,3	5	5,6	5,021	н.д.
10	Недостаток активности, энергии	5,8	5,4	5	3,121	н.д.
11	Растущие цены	5,7	4,7	5,1	4,022	н.д.
12	Проблемы с покупками	5,2	4,2	4,6	6,013	н.д.

Примечание: I группа — педагоги со сформированным уровнем эмоционального выгорания, II группа — педагоги с формирующимся синдромом эмоционального выгорания, III группа — педагоги с не сформированным синдромом эмоционального выгорания; H — значение критерия Крускала — Уоллиса, p — вероятность допустимой ошибки, н.д. — различий не выявлено.

степени проявляются, такие чувства как бессилие, грусть, уныние, печаль, тоска. Так же, у большинства преподавателей наблюдается неудовлетворенность собой и напряжение.

Основными причинами эмоционального дискомфорта являются эмоциональные переживания, связанные с недостаточностью отдыха, недостатком энергии, активности и перегруженностью делами, так большинство испытуемых, со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания считают, что они не могут справиться с тем объемом дел, которые присутствуют в данный момент в реальной жизни.

В группе преподавателей с синдромом эмоционального выгорания, находящимся в стадии формирования преобладают астенические состояния. В большей мере отмечается чувство разочарования, наблюдаются состояния бессилия, тоски, грусти, печали. Также в равной мере выражены состояния напряжения, тревоги и неудовлетворенности собой, пассивное отношение к жизни, характерным является более масштабное вовлечение ресурсов и эмоциональная напряженность. Основными причинами эмоционального дискомфорта являются проблемы с подчи-

ненными. Это может говорить о том, что у данных испытуемых не складываются взаимоотношения с подчиненными и нет взаимопонимания. Также наблюдается пассивное отношение к жизни, переживания по поводу финансовой ненадежности положения семьи (или собственного положения) и недостаточность отдыха. Отмечается высокая оценка личностной успешности и удовлетворенность процессом самореализации.

У педагогов с несформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации. Они более склонны к стеническому реагированию на возникающие трудности. Наблюдается большая уверенность в своих силах и возможностях, также преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов, высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Данные педагоги в большей степени готовы брать на себя ответственность, преодолеть трудности в реализации своих способностей, у них наблюдается удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Однако, снижена критичность в самооценивании, наблюдается недостаточная адекватность самооценки. И они в наибольшей мере испытывают беспокойство о надежности рабочего места.

Таким образом, статистический анализ результатов подтвердил гипотезу нашего исследования, о существовании особенностей психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов.

#### Список использованной литературы

1. Проничева М.М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) [Электронный ресурс] / М.М. Проничева // Мир науки. — 2018. — Т. 6, № 6. — Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf>.
2. Соболев В.В. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / В.В. Соболев // Символ науки. — 2019. — № 1. — С. 121–125.
3. Иванова Т.В. Ресурсы личности в преодолении педагогом кризиса эмоционального выгорания / Т.В. Иванова, Т.В. Артемьева // Высшее образование сегодня. — 2010. — № 11. — С. 35–38.
4. Климонтова Т.А. Склонность к переживанию психических состояний при различных акцентуациях характера / Т.А. Климонтова, С.В. Дубровина // Актуальные проблемы права, экономики и управления. — 2006. — № 2. — С. 63–64.
5. Семиздралова О.А. Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности / О.А. Семиздралова // Инновационные проекты и программы в образовании. — 2011. — № 4. — С. 60–62.
6. Чепурко Ю.В. Взаимосвязь психических состояний и жизнестойкости у студентов первого курса / Ю.В. Чепурко // Вестник Иркутского государственного технического университета. — 2015. — № 1 (96). — С. 314–317.
7. Абдурахманов Р.А. Инновации в образовании и эмоциональное выгорание педагогов / Р.А. Абдурахманов, О.В. Глебская // Психология обучения. — 2018. — № 11. — С. 34–43.
8. Васильева А.А. Управление производительностью труда научно-педагогических работников / А.А. Васильева, Н.Г. Солодова // Труд и социальные отношения. — 2018. — № 3. — С. 39–51.
9. Дубровина С.В. Взаимосвязь внутренних ресурсов личности и удовлетворенности качеством жизни у педагогов / С.В. Дубровина, И.В. Дрейзин // Теория и практика общественного развития. — 2015. — № 21. — С. 335–337.
10. Кожевина А.П. Мотивация профессиональной деятельности педагогов общеобразовательных организаций / А.П. Кожевина, С.В. Дубровина // Общество: социология, психология, педагогика. — 2018. — № 5. — С. 39–43.

11. Кучеряну С.Г. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разным стажем трудовой деятельности / С.Г. Кучеряну, П.П. Ильченко // Психолого-педагогические исследования в современном образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 19-20 апреля 2018 г. — М., 2018. — С. 233–237.

12. Фонталова Н.С. Влияние стрессоустойчивости как профессионально важного качества педагога на профессиональную успешность / Н.С. Фонталова, А.О. Шишкина, Г.Э. Турганова // Евразийское сотрудничество : материалы междунар. науч.-практ. конф., Иркутск, 14-15 сент. 2017 г. — Иркутск, 2017. — С. 321–333.

13. Фонталова Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия / Н.С. Фонталова // Известия Иркутской Государственной Экономической Академии. — 2011. — № 3. — С. 179–182.

### References

1. Pronicheva M.M. Features of the Syndrome of Emotional Burnout Among Teachers (Age Aspect). *Mir nauki = World of Science*, 2018, vol. 6, no. 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/126PSMN618.pdf>. (In Russian).

2. Sobol V.V. Correction and Prevention of Emotional Burnout Syndrome in Professional Activity of Teachers. *Simvol nauki = Symbol of Science*, 2019, no. 1, pp. 121–125. (In Russian).

3. Ivanova T.V., Artem'eva T.V. Personal resources in overcoming the emotional outburn crisis by the teacher. *Vysshee obrazovanie segodnya = Higher Education Today*, 2010, no. 11, pp. 35–38. (In Russian).

4. Klimontova T. A., Dubrovina S. V. Liability to Experiencing Psychological Stresses with Various Accentuations of Character. *Aktual'nye problemy prava, ekonomiki i upravleniya = Modern Problems of Law, Economics and Management*, 2006, no. 2, pp. 63–64. (In Russian).

5. Semizdralova O.A. Ways to Overcome Stress in Pedagogical Activity. *Innovatsionnye proekty i programmy v obrazovanii = Innovative Projects and Programs in Education*, 2011, no. 4, pp. 60–62. (In Russian).

6. Chepurko Yu. V. The Relationship of Mental States and Resilience in First-Year Students. *Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta = Proceedings of Irkutsk State Technical University*, 2015, no. 1 (96), pp. 314–317. (In Russian).

7. Abdurakhmanov R.A., Glebskaj O.V. Innovations in Education and Emotional Burnout of Teachers. *Psikhologiya obucheniya = Psychology of Training*, 2018, no. 11, pp. 34–43. (In Russian).

8. Vasilyeva A.A., Solodova N.G. Performance Management of Scientific and Pedagogical Workers. *Trud i sotsial'nye otnosheniya = Labour and social relations*, 2018, no. 3, pp. 39–51. (In Russian).

9. Dubrovina S. V., Draizin I. V. Correlation of Teachers' Internal Personal Resources and Satisfaction With the Quality of Life. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya = Theory and practice of social development*, 2015, no. 21, pp. 335–337. (In Russian).

10. Kozhevina A.P., Dubrovina S.V. Professional Motivation of Comprehensive School Teachers. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika = Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, 2018, no. 5, pp. 39–43. (In Russian).

11. Kucherianu S.G., Ilchenko P.P. Peculiarities of Emotional Fighting of Teachers with Different Expenditure of Labor activity. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya v sovremenom obrazovanii. Materialy Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii. Moskva, 19-20 aprelya 2018 g.* [Psychological and Pedagogical Research in Modern Education. Materials of International Scientific Conference. Moscow, April 19-20, 2018]. Moscow, 2018, pp. 233-237. (In Russian).

12. Fontalova N.S., Shishkina A.O., Turganova G.E. Influence of Ability to Handle Stress as Professionally Important Quality of the Teachers on Professional Success. *Evroaziatskoe Sotrudnichestvo. Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Irkutsk, 14-15 sentyabrya 2017 g.* [Eurasian Cooperation. Materials of International Research Conference, Irkutsk, September 14-15, 2017]. Irkutsk, 2017, pp. 321–333. (In Russian).

13. Fontalova N. S. Stress in Professional Activity and its Psychological and Economic Consequences. *Izvestiya Irkutskoy gosudarstvennoy ekonomicheskoy akademii (Baykalskiy gosudarstvennyy universitet ekonomiki i prava) = Izvestiya of Irkutsk State Economics Academy (Baikal State University of Economics and Law)*, 2011, no. 3, pp. 179–182. (In Russian).

### Информация об авторах

*Кожевина Анна Павловна* — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социологии и психологии, Байкальский государственный университет, Российская Федерация, г. Иркутск, e-mail: apkozhevina@mail.ru.

*Дубровина Светлана Валериевна* — кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра социальной психологии и педагогики, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Российская Федерация, г. Иркутск, e-mail: sibdub@rambler.ru.

### Authors

*Anna P. Kozhevina* — Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Chair of Sociology and Psychology, Baikal state University, Irkutsk, Russian Federation, e-mail: apkozhevina@mail.ru.

*Svetlana V. Dubrovina* — Ph.D. in Psychology, Senior Lecturer, Chair of Social Psychology and Pedagogy, Irkutsk State Medical University of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Irkutsk, Russian Federation, e-mail: sibdub@rambler.ru.

### Для цитирования

Кожевина А.П. Особенности психических состояний при различном уровне эмоционального выгорания у педагогов / А.П. Кожевина, С.В. Дубровина // *Baikal Research Journal*. — 2019. — Т. 10, № 2. — DOI : 10.17150/2411-6262.2019.10(2).6.

### For Citation

Kozhevina A.P. Dubrovina S.V. Features of Mental States at Different Levels of Teachers' Emotional Burnout. *Baikal Research Journal*, 2019, vol. 10, no. 2. DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(2).6. (In Russian).