

УДК 159.947

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА: АНАЛИЗ ЗАРУБЕЖНОГО ОПЫТА*****Водяха Сергей Анатольевич,***

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и конфликтологии, Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия,  
e-mail: [svodyakha@yandex.ru](mailto:svodyakha@yandex.ru)*

***Водяха Юлия Евгеньевна,***

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и конфликтологии, Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия,  
e-mail: [jullyaa@yandex.ru](mailto:jullyaa@yandex.ru)*

В статье приводится обзор зарубежных исследований, посвященных актуальной психолого-педагогической проблеме – профессиональное выгорание педагога в XXI веке. События, которые произошли в мире в период Covid 19, затронули и образование, что привело к изменению деятельности педагогов, характера их взаимодействия с учащимися и их родителями. Это способствует в некоторых случаях проявлению симптомов профессионального выгорания. Авторы рассматривают основные стратегии исследования профессионального выгорания педагогов за рубежом и на основе анализа накопленных результатов дают общие рекомендации по его профилактике.

**Ключевые слова:** психология педагогического труда, особенности эмоциональной сферы педагога, профессиональное выгорание педагога, эмоциональное выгорание.

**TEACHER'S PROFESSIONAL BURNOUT AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM*****Vodyakha Sergey Anatol'evich,***

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and Conflictology, Ural State Pedagogical University,  
Yekaterinburg, Russia,  
e-mail: [svodyakha@yandex.ru](mailto:svodyakha@yandex.ru)*

***Vodyakha Yuliya Evgen'evna,***

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and Conflictology, Ural State Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia,  
e-mail: [jullyaa@yandex.ru](mailto:jullyaa@yandex.ru)*

This article offers an overview of international research focused on a pressing psychological and pedagogical issue: teacher professional burnout in the 21st century. The COVID-19 pandemic significantly impacted the education sector, altering teachers' activities and changing their

interactions with students and parents. These shifts have, in some instances, contributed to the emergence of professional burnout symptoms.

The authors examine key strategies used in foreign studies to investigate teacher burnout and, based on their analysis of the findings, provide general recommendations for its prevention.

**Keywords:** psychology pedagogical work, teacher's emotional sphere, teacher's professional burnout, emotional burnout

Педагогическая действительность в XXI веке предъявляет повышенные требования к педагогам. Это связано с тем, что педагог часто сталкивается с критикой со стороны родителей, учащихся и общественности. Высокий уровень требовательности к учебно-воспитательной деятельности вызывает психическое напряжение субъектов образовательной деятельности [6]. Поэтому среди педагогов эмоциональное выгорание распространено достаточно широко. Особенно после того, как в 2019 году школы во всем мире приняли гибридную модель, в которой онлайн-обучение и обучение сочетаются с кратковременным пребыванием в классе. Необходимость адаптации к новым формам учебного взаимодействия для половины опрошенных учителей США стала наиболее значимым источником стресса, потому что они оказались не готовы освоить современные технологии коммуникации с учениками [17].

С. Маркен и Ш. Агравал провели общенациональное исследование в Соединенных Штатах. Они выявили, что 44% учителей средних школ очень часто или всегда чувствуют себя выгоревшими на работе, в то время как у преподавателей колледжей или университетов этот показатель составил 35%. Это две самые популярные профессии среди 14 перечисленных в опросе Гэллапа 2022 года по проблеме профессионального выгорания. Весьма показательно, что учителя-женщины (55%) выгорают интенсивнее учителей-мужчин (44%) [9].

Профессиональное выгорание, согласно исследованиям К. Маслач и соавт., является состоянием истощения эмоций, отношений и поведения и вызвано неспособностью человека эффективно справляться с различными долгосрочными нагрузками на работе.

Профессиональное выгорание проявляется на трех уровнях: эмоциональное истощение, деперсонализация и низкая личностная самооценка [10]. Профессиональное выгорание, согласно П. Дехойсу и Р. Декстре, считается профессиональным заболеванием и внесено в международную классификацию заболеваний Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [4]. Новая версия классификации вступила в силу в январе 2022 года.

Таким образом, эмоциональное выгорание, связанное с особенностями профессиональной деятельности, становится все более острой проблемой, вызывающей озабоченность исследователей [8]. Это одна из распространенных проблем психического здоровья среди учителей разных стран, в том числе и России.

Профессия педагога предполагает интенсивное взаимодействие с учениками, а также большой объем воспитательной и учебной работы. Сложный характер деятельности нередко вызывает у учителей негативные эмоции и разочарование, что, в свою очередь, приводит к профессиональному выгоранию.

Р. Акбари и А. Эгтесади Руди выявили, что учителя, демонстрирующие выгорание, отличаются низкой удовлетворенностью трудом и снижением арсенала трудовых действий [1]. Н. Раджендран с соавт. выяснила, что эмоционально выгоревшие педагоги чаще стремятся уволиться, прогуливают и стараются избежать ответственных поручений, которых в школе довольно много [14]. К. Шонерт-Райхл с соавт. заключила, что педагогическое выгорание не только влияет на психическое здоровье и благополучие учителей, но также оказывает негативное воздействие на психологическую атмосферу в классе, благополучие учащихся и успеваемость [16].

Таким образом, изучение профессионального выгорания учителей и связанных с ним факторов необходимо для предотвращения этого явления, а также для улучшения уровня психического здоровья учителей [21].

Целью данной работы явилась разработка рекомендаций по профилактике профессионального выгорания на основе анализа зарубежного опыта.

Анализ зарубежных исследований показывает, что в настоящее время от 19 до 30% начинающих учителей ежегодно расстаются с профессией по причине профессионального выгорания, согласно Т. Прессли. Это довольно тревожный факт, ведь до 2019 года только около 8% учителей покидали школу [12]. Выход на пенсию, переезд или уход в декретный отпуск раньше были основными причинами ухода учителей из школ. Сегодня одной из основных причин этого становится профессиональное выгорание учителей независимо от стажа работы.

К. Херман с соавт. объясняет данный факт тем, что в эпоху социальных сетей и цифрового воспитания учителя несут на себе основную тяжесть критики. Они сталкиваются с огромным давлением со стороны родителей, учащихся и общественности, требующих особого внимания к учащимся или к их успеваемости, при этом получают меньше ресурсов для саморегуляции педагогической деятельности [6].

Во время карантина из-за Covid 19 учителя были вынуждены изменить методы преподавания. Уроки должны были быть сконструированы таким образом, чтобы они были понятными, насыщенными информацией и достаточно интересными, мотивируя обучаемых оставаться онлайн на протяжении всего занятия. В этот период восприятие ценности учителя существенно изменилось.

Многие родители и представители администрации считали, что учителям не следует платить за то, чтобы они занимались обучением, сидя дома; что они должны были присутствовать на уроках, несмотря на риск для здоровья. Учителя испытывали психическое истощение и утомление. К. Кумабат эмпирически выявил, что более 29% педагогов переживают стресс во время онлайн-обучения. Кроме того, 45% из них ощущают эмоциональное истощение, а 36% – умеренный или высокий уровень деперсонализации [7].

Онлайн-обучение довольно часто приводит к повышению уровня профессионального стресса учителя и к его эмоциональному выгоранию. А. Кандеяс и соавт. пришли к выводу, что учителя, работающие в инклюзивных школах и классах, сообщают о повышенном уровне стресса, деперсонализации и снижении самооценки личных достижений. Исследователи также отметили, что учителя, неспособные использовать стратегии преодоления трудностей для достижения спокойствия в стрессовых ситуациях в инклюзивном образовании, часто страдают от профессионального выгорания [3]. Результаты исследования выявили значимые корреляции ( $p < 0.01$ ) между интегральным показателем профессионального выгорания и уровнем чувствительности к стрессу. Степень выраженности эмоционального выгорания обнаружила значимые корреляции с негативными социально-психологическими параметрами, а именно: перфекционизмом ( $r = 0.44$ ), заторможенностью эмоциональных реакций ( $r = 0.43$ ), отсутствием социальной поддержки ( $r = 0.46$ ), неблагоприятными условиями жизни ( $r = 0.25$ ), склонностью к драматизации существования ( $r = 0.40$ ) и конформизмом ( $r = 0.43$ ) [3].

Стресс является частью ежедневного рабочего режима учителей, что может снизить качество их жизни. Исследование М. Стейнхардт и соавт. показало, что, когда учитель чувствует, что его профессиональные действия не приводят к ожидаемым результатам, ученики ничему не научились на его уроках, их образовательные потребности не удовлетворены, а его личностные стандарты профессиональных достижений редуцируются и началось отчуждение от педагогического процесса, тогда проявляется хронический рабочий стресс. Это вызывает неудовлетворенность и усталость, что приводит к еще большим проблемам со здоровьем. Как показывают исследования, суммарное влияние стресса на психическое здоровье, включая прямое и косвенное влияние через эмоциональное выгорание, составило 43% от факторов общей дисперсии [18].

М. Стейнхардт с соавт. пришла к выводу о связи между хроническим стрессом на работе и депрессивными симптомами. При этом стресс связан с каждым из компонентов эмоционального выгорания. Деперсонализация, которую нередко используют в качестве копинг-механизма, зачастую приносит вред физическому и психологическому здоровью. М. Стейнхардт с соавт. считают, что в школах необходимо имплементировать психопрофилактические мероприятия для педагогов, направленные на снижение уровня их эмоционального выгорания и симптомов депрессии. Превенция профессионального выгорания должна быть направлена не только на обучение учителей распознаванию симптомов профессионального выгорания, но и на коррекцию тревожных симптомов и оказание поддержки педагогическому коллективу [18].

Несмотря на то что каждый учебный год приносит учителям неожиданные испытания, 2020/2021 учебный год кардинально изменил существующую методику обучения во всем мире. Причина этому – коронавирус, который привел к глобальной пандемии, вынудившей жителей большинства стран мира, включая Россию, сидеть на карантине. Стараясь и дальше предоставлять обучающимся непрерывное образование, большинство школ внедрили дистанционное обучение посредством цифровых технологий. Появились новые принципы преподавания, режим учебной работы и ощущения от работы. Вследствие этих изменений возросли требования к учителям [12].

Результаты опроса, проведенного Т. Прессли, продемонстрировали, что не менее 45% учителей испытывают стресс, тревогу и эмоциональное выгорание. Основными сложностями, провоцирующими эмоциональное выгорание, явились онлайн-обучение, тревожность при общении с родителями и недостаток поддержки администрации [12].

Основываясь на результатах исследования, Т. Прессли дал следующие рекомендации по профилактике педагогического выгорания:

1. Административный корпус должен обеспечить онлайн-поддержку, чтобы учителя, находящиеся в состоянии стресса, могли открыто выражать свои чувства.

2. Администрации образовательных учреждений необходимо заботиться о своих сотрудниках, поощрять у них стремление к здоровому образу жизни, обучать навыкам позитивного совладания со стрессом/тревогой и повышения психологической устойчивости учителей.

3. Администрации образовательных учреждений нужно оказывать поддержку учителям, принимающим на себя основную тяжесть критики со стороны родителей. Поэтому необходимо быть более компетентным, оказывая помощь и поддержку родителям [12].

Симптоматика профессионального выгорания педагогов отличается индивидуальной динамикой и своеобразием. Некоторые педагоги могут реагировать негативным эмоциональным фоном и соматическими психогенными заболеваниями. Учителя также могут оставить профессию, которую они продолжают любить, считая ее смыслом своей жизни.

Дж. Мирнс и Дж. Кейн выявили, что стресс и выгорание являются предметом интереса на протяжении многих лет. Учителя ежедневно сталкиваются с множеством факторов, которые могут повысить уровень их стресса, включая «межличностные требования, разнообразие требуемых задач, отсутствие профессионального признания, проблемы с дисциплиной, отсутствие социальной поддержки, эмоциональные перегрузки, постоянно меняющиеся сроки отчетов и невероятное количество отчетной документации» [11, с. 71-72]. Эти факторы оказывают влияние как на эмоциональное, так и на физическое состояние учителя.

И. Прокопов и его коллеги утверждают, что синдром профессионального выгорания является болезнью современных учителей, поскольку он встречается преимущественно у этой категории работников. Выгорание не одинаково для всех. У учителей проявляются симптомы эмоционального истощения,

деперсонализации и обесценивание профессиональных и личностных достижений, но степень их тяжести может быть различной. Если не корректировать или не профилактировать профессиональное выгорание, то оно неизменно приведет к психическим и физическим недомоганиям, таким как депрессия, хроническая бессонница и, возможно, рост сердечно-сосудистых заболеваний, что вынуждает педагогов покидать профессию [13].

И. Прокопов с соавт. [15] в своем исследовании проанализировали психическое, физическое и эмоциональное состояние 251 учителя болгарских школ. Участники были в возрасте от 25 до 65 лет и с педагогическим стажем от 5 до 15 лет.

Анализ данных показал, что болгарские учителя проявляют симптомы синдрома профессионального выгорания. Было отмечено, что 37% опрошенных учителей страдают от высокого эмоционального истощения, 35% испытывают деперсонализацию и 49% считают свои профессиональные достижения в незначительными [13, с. 320–321]. Результаты свидетельствуют о том, что испытуемые страдают синдромом выгорания и это отразилось на образовательных достижениях учащихся и здоровье преподавателей. Администрации школ необходимо осознавать риски для здоровья, с которыми сталкиваются учителя, а также устанавливать процедуры и политику, которые положительно поддерживают психическое, физическое и эмоциональное здоровье учителей [15].

Учителя испытывают высокий уровень стресса на работе в течение всего учебного года. Ежедневные требования, предъявляемые к ним, многочисленны и включают в себя мотивацию учащихся, управление классным коллективом, повышенную рабочую нагрузку с ограниченными сроками для ее выполнения, смешение ролей и неудовлетворительные межличностные отношения. Когда рабочие стресс-факторы становятся слишком невыносимыми, педагоги страдают от эмоциональных или психических заболеваний и в конечном счете

могут уйти из профессии, независимо от того, что они дорожат своей педагогической карьерой [2].

Исследования показали, что причины профессионального выгорания учителей проявляются в трех аспектах: макросоциальные условия, организационная среда и индивидуальные факторы. Однако, при столкновении с одной и той же социальной системой и организационной средой не все учителя одинаково страдают от профессионального выгорания. Индивидуальные факторы являются важной причиной различий в развитии профессионального выгорания. Проведенный Т. Хашер и Дж. Уобер обзор 98 исследований с 2000 по 2019 год показал, что психологическое благополучие учителей влияет на качество преподавания [5].

Исследование К. Хермана с соавт., в котором приняли участие 121 учитель и 1817 учащихся (от детских садов до четвертых классов), выявило четыре модели адаптации учителей к стрессу. Высокий уровень стресса был обнаружен в трех из четырех типов, которые были описаны как высокий уровень совладения / низкий уровень выгорания (60%), умеренный уровень совладания и выгорания (30%) и низкий уровень совладания / высокий уровень выгорания (3%). Учителя с низким уровнем совладания со стрессом и высоким уровнем выгорания продемонстрировали самые низкие результаты обучающихся [6].

Д. Маршалл и соавт. пришли к заключению, что руководители образовательных учреждений могут сосредоточиться на ограничении требований, предъявляемых к учителям, и предоставлении ресурсов посредством административной поддержки и поддержки их психического здоровья в течение года. Кроме того, руководители школ могут создавать условия для профессионального саморазвития учителей в области технологий учебно-воспитательного процесса и повышения психологической культуры. Также руководители школ должны найти способы предоставить учителям дополнительную профессиональную автономию и дать им пространство для

принятия решений, которые наиболее оптимально учитывают индивидуальные особенности их учеников [10].

На основе анализа зарубежных исследований можно предложить следующие рекомендации по профилактике педагогического выгорания:

1. Разработать концепцию непрерывного обучения и повысить чувство автономии в профессиональном развитии.
2. Обращать внимание на психологическое здоровье педагога и создавать оптимальные межличностные отношения.
3. Совершенствование профессиональных навыков педагогов.
4. Администрация должна ориентироваться на демократические методы управления.
5. Необходимы вариативные формы оценки педагогической эффективности.
6. Снизить административное давления на учителей.
7. Проведение тренингов, направленных на содействие профессиональному развитию учителей и их психологической устойчивости.

Таким образом, профессиональное выгорание наиболее распространено среди учителей, в отличие от представителей других профессий. Профессиональный стресс становится важным предиктором эмоционального выгорания педагогов, а его причинами являются организационная среда и личностные особенности.

Профилактика профессионального выгорания учителей будет способствовать повышению педагогической эффективности и образовательных результатов обучаемых, снижать текучесть кадров среди молодых специалистов.

#### **Список литературы:**

1. Akbari R., Eghtesadi Roudi A. Reasons of burnout: the case of Iranian English language teachers // Psychol. Stud. 2020. Vol. 65. P. 157–167. Doi: 10.1007/s12646-019-00541-y

2. Camacho D.A., Hoover S.A., Rosete H.S. Burnout in urban teachers: The predictive role of supports and situational responses // *Psychology in the Schools*. 2021. Vol. 158(9). P. 1816–1831. URL: <https://doi.org/10.1002/pits.22561>
3. Candeias A., Galindo E., Calisto I., Borralho L., Reschke K. Stress and burnout in teaching. Study in an inclusive school workplace // *Health Psychology Report*. 2020. Vol. 9(1). P. 63–75. URL: <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.100786>
4. De Heus P., Diekstra R.F. Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms in *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice*, eds E.R. Vandenberghe and A. Huberman Cambridge: Cambridge University Press. 1999. Vol. 2. P. 69–284. Doi: 10.1017/CBO9780511527784.019
5. Hascher T., Waber J. Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019 // *Educational Research Review* 2021. Vol. 34:100411. URL: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>.
6. Herman K. C., Hickmon-Rosa J., Reinke W. M. Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes // *Journal of Positive Behavior Interventions*. 2017. Vol. 20(2). P. 90–100. URL: <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
7. Kumawat K. Perceived stress and burnout in online teaching in teachers in India during pandemic COVID-19 // *Indian Journal of Health and Well-Being*. 2020. Vol. 11(10–12). P. 486–492.
8. Leiter M.P., Maslach C. *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons. 2005. 208 p.
9. Marken S., Agrawal S. K-12 workers have the highest burnout rate in U.S. Gallup Education. 2022, June 13. URL: <https://news.gallup.com/poll/393500/workers-highest-burnout-rate.aspx>
10. Marshall D.T., Neugebauer N.M., Pressley T., Brown-Aliffi K. Teacher Morale, Job Satisfaction, and Burnout in Schools of Choice Following the COVID-19 Pandemic // *Journal of School Choice*. 2023. Vol. 17, No. 4. P. 542–562. DOI: 10.1080/15582159.2023.2201737. – EDN OYPBBF.
11. Maslach C., Leiter M.P. New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout // *Med. Teach*. 2017. Vol. 39. P. 160–163. Doi: 10.1080/0142159X.2016.1248918.
12. Mearns J., Cain J. E. Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies // *Anxiety, Stress, & Coping*. 2003. Vol. 16(1), P. 71–82. URL: <https://doi.org/10.1080/1061580021000057040>
13. Norbu Ch., Ghalay B.B. Leadership Practices, Teacher Motivation, Burnout, and Teacher Satisfaction in Tsirang Dzongkhag // *Educational Innovation and Practice*. 2023. Vol. 6. DOI: 10.17102/eip.6.2023.05. – EDN UBUFCJ.

14. Pressley T. Factors contributing to teacher burnout during COVID-19 // *Educational Researcher*. 2021. Vol. 50(5). P. 325–327. URL: <https://doi.org/10.3102/0013189x211004138>
15. Prokopov Iv., Legurska M., Mircheva V. Burnout” Syndrome among teachers and model for its diagnosis // *Trakia Journal of Sciences*. 2020. Vol. 18. P. 315–322. URL: <https://doi.org/10.15547/tjs.2020.s.01.053>
16. Rajendran N., Watt H.M., Richardson P.W. Teacher burnout and turnover intent // *Aust. Educ. Res.* 2020. Vol. 47. P. 477–500. Doi: 10.1007/s13384-019-00371-x
17. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // *Career Development International*. 2009. Vol. 14(3). P. 204–20. Doi: 10.1108/13620430910966406
18. Schonert-Reichl K.A., Kitil M.J., Hanson-Peterson J. To Reach the Students, Teach the Teachers: A National Scan of Teacher Preparation and Social and Emotional Learning. A Report Prepared for the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Vancouver, BC: University of British Columbia. 2017.
19. Steiner E.D., Woo A. Job-related stress threatens the teacher supply: Key findings from the 2021 State of the U.S. Teacher Survey. Research Report. 2021. RAND. Doi: [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA1108-1.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-1.html)
20. Steinhardt M.A., Smith Jaggars S.E., Faulk K.E., Gloria, C.T. Chronic work stress and depressive symptoms: Assessing the mediating role of teacher burnout // *Stress and Health*. 2011. Vol. 27(5). P. 420–429. Doi: <https://doi.org/10.1002/smi.1394>
21. Xia J., Butler S. Exploring Teacher Leadership’s Effect on Teacher Burnout: Does School Rurality Make a Difference? // *Asia Pacific Journal of Educators and Education*. 2023. Vol. 38, No. 2. P. 107–129. DOI: 10.21315/apjee2023.38.2.7. – EDN HWGAFQ

#### References:

1. Akbari R., Eghtesadi Roudi A. Reasons of burnout: the case of Iranian English language teachers. *Psychol. Stud.* 2020. Vol. 65. P. 157–167. Doi: 10.1007/s12646-019-00541-y
2. Camacho D.A., Hoover S.A., Rosete H.S. Burnout in urban teachers: The predictive role of supports and situational responses. *Psychology in the Schools*. 2021. Vol. 158(9). P. 1816–1831. URL: <https://doi.org/10.1002/pits.22561>
3. Candeias A., Galindo E., Calisto I., Borralho L., Reschke K. Stress and burnout in teaching. Study in an inclusive school workplace. *Health Psychology Report*. 2020. Vol. 9(1). P. 63–75. URL: <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.100786>
4. De Heus P., Diekstra R.F. Do teachers burn out more easily? A comparison of teachers with other social professions on work stress and burnout symptoms in *Understanding and Preventing Teacher Burnout: A Sourcebook of International Research and Practice*, eds E.R. Vandenberghe and A. Huberman

Cambridge: Cambridge University Press. 1999. Vol. 2. P. 69–284. Doi: 10.1017/CBO9780511527784.019

5. Hascher T., Waber J. Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*. 2021. Vol. 34:100411. URL: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>.

6. Herman K.C., Hickmon-Rosa J., Reinke W.M. Empirically derived profiles of teacher stress, burnout, self-efficacy, and coping and associated student outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*. 2017. Vol. 20(2). P. 90–100. URL: <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>

7. Kumawat K. Perceived stress and burnout in online teaching in teachers in India during pandemic COVID-19. *Indian Journal of Health and Well-Being*. 2020. Vol. 11(10–12). P. 486–492.

8. Leiter M.P., Maslach C. *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons. 2005. 208 p.

9. Marken S., Agrawal S. K-12 workers have the highest burnout rate in U.S. *Gallup Education*. 2022, June 13. URL: <https://news.gallup.com/poll/393500/workers-highest-burnout-rate.aspx>

10. Marshall D.T., Neugebauer N.M., Pressley T., Brown-Aliffi K. Teacher Morale, Job Satisfaction, and Burnout in Schools of Choice Following the COVID-19 Pandemic. *Journal of School Choice*. 2023. Vol. 17, No. 4. P. 542–562. DOI: 10.1080/15582159.2023.2201737. – EDN OYPBBF.

11. Maslach C., Leiter M.P. New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Med. Teach*. 2017. Vol. 39. P. 160–163. Doi: 10.1080/0142159X.2016.1248918.

12. Mearns J., Cain J. E. Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2003. Vol. 16(1), P. 71–82. URL: <https://doi.org/10.1080/1061580021000057040>

13. Norbu Ch., Ghalay B.B. Leadership Practices, Teacher Motivation, Burnout, and Teacher Satisfaction in Tsirang Dzongkhag. *Educational Innovation and Practice*. 2023. Vol. 6. DOI: 10.17102/eip.6.2023.05. – EDN UBUFCJ.

14. Pressley T. Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*. 2021. Vol. 50(5). P. 325–327. URL: <https://doi.org/10.3102/0013189x211004138>

15. Prokopov Iv., Legurska M., Mircheva V. Burnout" Syndrome among teachers and model for its diagnosis. *Trakia Journal of Sciences*. 2020. Vol. 18. P. 315–322. URL: <https://doi.org/10.15547/tjs.2020.s.01.053>

16. Rajendran N., Watt H.M., Richardson P.W. Teacher burnout and turnover intent. *Aust. Educ. Res*. 2020. Vol. 47. P. 477–500. Doi: 10.1007/s13384-019-00371-x

17. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*. 2009. Vol. 14(3). P. 204–20. Doi: 10.1108/13620430910966406

18. Schonert-Reichl K.A., Kitil M.J., Hanson-Peterson J. To Reach the Students, Teach the Teachers: A National Scan of Teacher Preparation and Social and Emotional Learning. A Report Prepared for the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Vancouver, BC: University of British Columbia. 2017.

19. Steiner E.D., Woo A. Job-related stress threatens the teacher supply: Key findings from the 2021 State of the U.S. Teacher Survey. Research Report. 2021. RAND. Doi: [https://www.rand.org/pubs/research\\_reports/RRA1108-1.html](https://www.rand.org/pubs/research_reports/RRA1108-1.html)

20. Steinhardt M.A., Smith Jaggars S.E., Faulk K.E., Gloria, C.T. Chronic work stress and depressive symptoms: Assessing the mediating role of teacher burnout. *Stress and Health*. 2011. Vol. 27(5). P. 420–429. Doi: <https://doi.org/10.1002/smi.1394>

21. Xia J., Butler S. Exploring Teacher Leadership's Effect on Teacher Burnout: Does School Rurality Make a Difference? *Asia Pacific Journal of Educators and Education*. 2023. Vol. 38, No. 2. P. 107–129. DOI: 10.21315/apjee2023.38.2.7. – EDN HWGAFQ