



Психолого-педагогическая поддержка
развития человека
в образовательных процессах

УДК 159.9

<https://www.doi.org/10.33910/3034-4255-2024-1-4-361-367>

Эмоциональная устойчивость как фактор превенции эмоционального выгорания у педагогов

А. В. Бойцова ✉

Аннотация. Актуальность эмоционального выгорания среди педагогов растет с каждым годом. В ситуации быстроизменяющихся стандартов образования возникает необходимость реализации индивидуального подхода к обучению и потребность в постоянном самообразовании. С каждым десятилетием педагоги вынуждены вкладывать все более объемные эмоциональные ресурсы в работу, что выводит на первый план целесообразность формирования факторов профилактики синдрома эмоционального выгорания. По мнению научного педагогического и психологического сообщества одним из подобных факторов может стать эмоциональная устойчивость. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи компонентов эмоциональной устойчивости и факторов эмоционального выгорания педагогов. Среди компонентов представлены волевой компонент как способность выдерживать эмоциональные переживания и эмоциональный компонент в форме эмоционального интеллекта, способствующий саморегуляции педагога. В результате исследования обнаружены положительные взаимосвязи между компонентами эмоциональной устойчивости и их отрицательные взаимосвязи с эмоциональным выгоранием.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость педагогов, эмоциональный интеллект, выдержка, эмоциональное выгорание

Emotional stability as a protective factor against teacher burnout

A. V. Boitsova ✉

Abstract. Emotional burnout among teachers is becoming an increasingly important problem. The rapidly changing education standards, the need to ensure an individual approach to teaching, and the requirement for constant self-education — all this makes teachers invest more and more emotional resources in their work with each decade. This brings to the forefront the fostering of factors contributing to the prevention of the emotional burnout syndrome. According to pedagogy and psychology scholars, emotional stability can be one of such factors. The article presents the results of a study of the relationship between various components of emotional stability and the factors of emotional burnout in teachers. Emotional stability components include the volitional component, which is understood as the ability to withstand emotional experiences, and the emotional component in the form of emotional intelligence, which contributes to self-regulation of a teacher. The study identified positive correlations between the components of emotional stability and their negative correlations with emotional burnout.

Keywords: emotional stability of teachers, emotional intelligence, endurance, emotional burnout

Педагогическая деятельность никогда не воспринималась как легкая форма труда, но она никогда не была столь динамичной и притязательной, как в настоящее время. Увеличение объема знаний в геометрической прогрессии с быстро развивающимися междисциплинар-

ными областями наук побуждает государство изменять федеральные образовательные стандарты. При этом быстрый рост цифровизации образования требует поспешного освоения новых навыков, а увеличение разрыва в ментальности и структуре мышления между близко

находящимися поколениями требует более индивидуализированного подхода к каждому ученику. Это требует от педагогов быстро адаптироваться и приспосабливаться к освоению новых технологий и навыков. В таких условиях растет не только умственная и физическая нагрузка, но в том числе и эмоциональная, что часто приводит к синдрому эмоционального выгорания.

Поскольку в МКБ-11 синдром эмоционального выгорания определяется как «результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться», то вопросы совладания со стрессом выходят на передний план. Коллектив исследователей (Н. В. Уварина, М. А. Лазарева, О. В. Стукалова, Т. В. Темирова) придерживаются мнения, что важным аспектом в преодолении профессионального выгорания является так называемая профессиональная устойчивость педагогов, которую зарубежные исследователи (Т. Восс, В. Вагнер, У. Клузмманн, У. Траутвейн, М. Кунтер) отождествляют с эмоциональной устойчивостью (Уварина 2019, 37–38).

Эмоциональная устойчивость не имеет конкретного определения на данный момент. В зарубежной литературе эмоциональную устойчивость определяют как личностное качество педагога, помогающее успешно адаптироваться к эмоционально напряженным ситуациям, а также избегать эмоционального истощения, что предполагает бережный расход своих психических ресурсов. По мнению Т. Восс, В. Вагнер, У. Клузмманн, У. Траутвейн, М. Кунтер, успешная адаптация к напряженным ситуациям предполагает и способность педагога управлять эмоциональным состоянием обучающихся и предотвращать конфликты (Уварина 2019).

Т. А. Суркова и Т. И. Аврамова отмечают изначальное определение «устойчивости» в технических науках как способность испытывать внешние воздействия без разрушения (Суркова 2020). В психологическом контексте это можно перевести как способность реагировать на внешние воздействия, выдерживая внутренние переживания и сохраняя свою целостность и адекватность. Подобное понимание перекликается с представлениями ряда авторов о данном конструкте. Например, Б. Х. Варданян уравнивает эмоциональную устойчивость и эмоциональную стабильность (то есть устойчивость определенного эмоционального состояния). Похожий подход у Л. М. Аболиной, который под эмоциональной устойчивостью понимает интегративное свойство личности, позволяющее эффективно работать в стрессовых ситуациях. Т. А. Савина объединила концепции Б. Х. Варданяна

и Л. М. Аболиной (Суркова 2020), выделив отдельные категории эмоциональной устойчивости: уравновешенность и стабильность, позволяющие противостоять неблагоприятному давлению обстоятельств в различных ситуациях.

Н. И. Вьюнова, В. Ю. Плотникова и С. И. Пуртова придерживаются похожей позиции, что эмоциональная устойчивость — «интегральное свойство личности, позволяющее стабилизировать ее психомоторное состояние, гармонизировать эмоции» в различных ситуациях, и как способность функционировать вне зависимости от силы и интенсивности внешних раздражителей (Вьюнова и др. 2018). Ими были выделены различные компоненты эмоциональной устойчивости педагога: мотивационный, когнитивный, эмоциональный, волевой, коммуникативный. Н. В. Уварина же выделяет лишь три компонента: мотивационный, когнитивный и эмоциональный (Уварина, Савченков 2019, 39). Е. А. Дугинова определяет эмоциональную устойчивость как целостную характеристику личности, подразумевающую способность выдерживать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, обеспечивая готовность противостоять стрессам и сохранять высокий уровень активности. В то время как Т. А. Савина считает, что эмоциональная устойчивость проявляется в выдержке, самообладании, способности длительно переносить неблагоприятные психические воздействия (Савина 2010).

Учитывая подобные представления об эмоциональной устойчивости, можно отметить важные ее стороны, а именно эмоциональную стабильность как способность выдерживать интенсивность переживаний, сохраняя работоспособность и высокую активность, а также способность эмоциональной саморегуляции. Исходя из этого, эмоциональная устойчивость как психологическое качество личности определено включает в себя волевой и эмоциональный компоненты. Стоит отметить, что подобные элементы эмоциональной устойчивости выделяют Т. А. Суркова и Т. И. Аврамова (Суркова, Аврамова 2020), Т. А. Савина (Савина 2010), а также Ю. В. Яковлева (Яковлева 2016).

В данной статье как раз освещаются результаты исследования взаимосвязи эмоционально-волевого компонента эмоциональной устойчивости и показателей эмоционального выгорания у педагогов. Конкретизируя данные элементы эмоциональной устойчивости, можно сказать, что эмоциональный компонент включает в себя способность адекватно понимать и оценивать свое эмоциональное состояние в различных ситуациях, а также регулировать его

в соответствии с ситуацией. Данное понимание довольно близко соотносится с эмоциональным интеллектом (Шингаев и др. 2019). Волевой же компонент можно определить как способность к выдерживанию интенсивных переживаний, что очень близко к такому явлению, как «психологическое контейнирование» эмоций и чувств. Оно позволяет человеку осознавать и проживать свои интенсивные переживания, не выплескивая их наружу. Данный концепт берет свое начало из теории привязанности Дж. Боулби (Олейникова 2020, 18–21), который можно метафорически определить как объем внутреннего эмоционального резервуара, способного удерживать и психологически перерабатывать эмоции и чувства.

Опираясь на теоретико-методологическую базу исследования взаимосвязи эмоционально-волевых компонентов эмоциональной устойчивости и уровня эмоционального выгорания, были подобраны следующие методики:

1. Для исследования волевого компонента, отдельная шкала «выдержка» опросника диагностики эмоционально-волевой сферы личности М. В. Чумакова (взрослый вариант) (Чумаков 2023), направленная на общую оценку степени развитости эмоционально-волевой регуляции.
2. Для диагностики эмоционального интеллекта краткая версия опросника TEIQue К. Петридиса и А. Фернхейма (адаптация А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко, А. В. Фетисова) (Панкратова и др. 2021), которая основана на смешанной модели, где учитываются не только способности самоанализа переживаний, но и личностные черты, позволяющие лучше оперировать эмоциями.
3. Диагностика уровня «Эмоционального выгорания» В. В. Бойко (трехфакторная модель), которая отражает также и фазность развития синдрома.

Исследование проводилось в онлайн-формате посредством заполнения Яндекс-формы.

В исследовании приняли участие 62 педагога: большинство из Санкт-Петербурга (32 педагога), из Сахалинской области (22 педагога), остальные участники из Москвы, Тулы, Самары, Петрозаводска и других городов. Среди опрошенных было всего 7 мужчин, остальные — женщины.

В результате исследования выборка по средним показателям характеризуется сформировавшимся фактором «резистенция» (средний показатель — 61) по симптомам эмоционального выгорания, а также формирующимися факторами «напряжение» (средний показатель — 42)

и «истощение» (средний показатель — 44). По описанию средних значений эмоционального выгорания можно отметить, что у выборки наблюдается постепенное формирование симптомов. Средние значения по общему эмоциональному интеллекту — 141,5, по шкале «поддержание отношений» — 90, по шкале «социальная компетентность» — 51, соответствуют средним показателям по результатам апробации методики (Панкратова и др. 2021). Средние показатели по шкале «выдержка» — 17,1, что относится к усредненным значениям по выделенным М. В. Чумаковым типам испытуемых (Чумаков 2023).

В результате математико-статистической обработки (коэффициент корреляция r-Спирмена) по всей выборке были обнаружены положительные связи между результатами по шкале «выдержка» как показателя волевого компонента в диагностике М. В. Чумакова с показателями эмоционального интеллекта в модели К. Петридиса и А. Фернхейма, а также отрицательные связи с результатами по шкалам диагностики эмоционального выгорания на 5-процентном уровне значимости (рис. 1). Что подтверждает предположение о связи эмоционального выгорания и эмоционально-волевого компонента эмоциональной устойчивости.

Из представленной корреляционной плеяды можно отметить высокие коэффициенты корреляции (0,5) между волевым компонентом в показателях по шкале «выдержка» и эмоциональным компонентом в виде поддержания отношений, отражающий внутриличностный эмоциональный интеллект. Это может указывать на взаимодополняемость этих компонентов: возможности эмоционального резервуара для выдерживания эмоций связаны со способностью осознавать и понимать свои переживания. Способность эмоционально контейнировать (Реймер 2023) переживания закладывается у человека еще в детстве. В некоторой степени данный механизм отражает внешний процесс усвоения ребенком опыта взрослых ассимилировать детские переживания. В момент интенсивных волнений у ребенка взрослый дает названия эмоциям и чувствам, а также транслирует уверенность в его способности справиться с ними. Данный опыт развивает эмоциональный интеллект и формирует когнитивные представления о мире эмоций и чувств, а также легализует их право присутствовать в жизни человека, что снижает в перспективе вероятность возникновения внутреннего конфликта с собственными переживаниями как явлениями, которые трудно поддаются контролю.

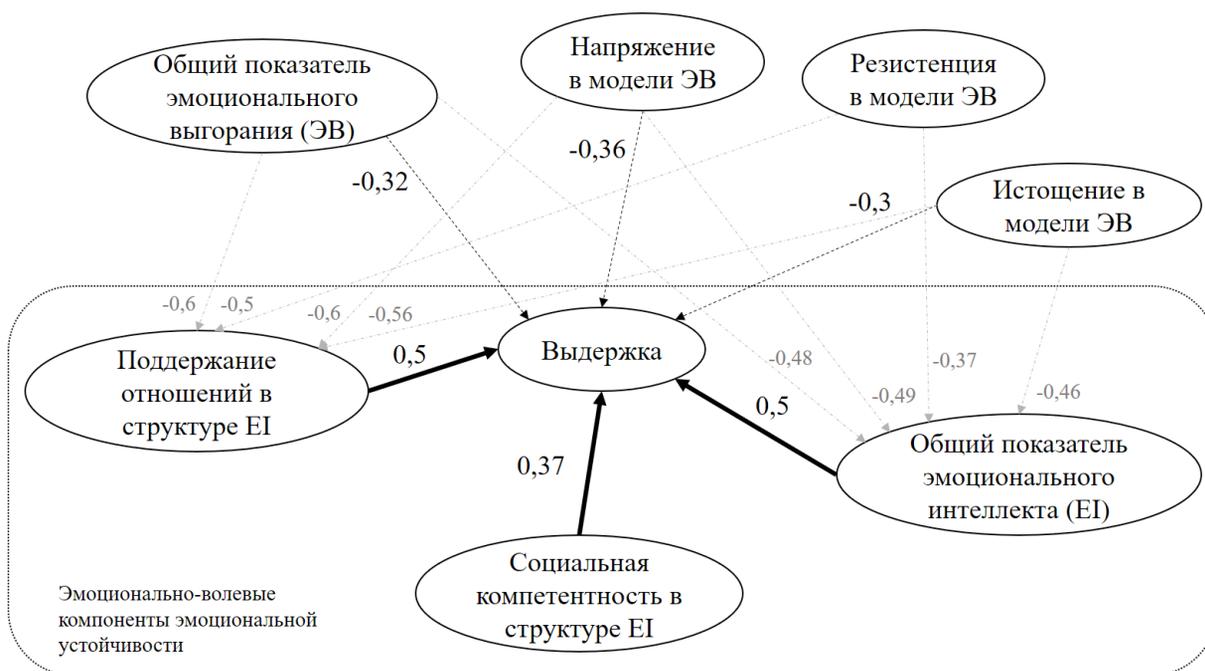


Рис. 1. Корреляционная плеяда показателей по всей выборке

Fig. 1. Correlation diagram for the studied parameters in the entire sample

Также наблюдается положительная связь между выдержкой и социальной компетентностью (0,37), которая в большей степени соотносится с межличностным эмоциональным интеллектом. Вероятно, чем выше способность педагога проживать и перерабатывать эмоциональный опыт внутри себя, тем выше фокусирование в контакте на другом человеке. В данном случае это позволяет увидеть эмоциональное состояние собеседника, представить себя на его месте и понять свою реакцию, чтобы подобрать варианты действий, которые могут повлиять на его переживания.

Отрицательная взаимосвязь между волевым компонентом (выдержка) и фактором эмоционального выгорания — напряжение (−0,36) отражает возможности педагога контейнировать переживания как реакции на психотравмирующие ситуации. Вероятно, эмоциональные переживания в эмоционально-волевом резервуаре осознаются и проживаются, что позволяет психической энергии разряжаться, а не накапливаться. Это в свою очередь связано со способностью понимать свои переживания, так как наделяет чувства и эмоции смысловым содержанием, что реализует регулирующую функцию аффективных психических образований, а именно — обозначить потребность как ответ на изменение среды. Данный сложный процесс возможен во внутреннем плане, если эмоциональный резервуар позволяет выдерживать

различные интенсивные переживания. В противном случае психическая энергия выплескивается во внешнюю среду в виде неконтролируемых эмоциональных реакций.

Также отрицательная взаимосвязь (−0,3) наблюдается между выдержкой и истощением, что может быть связано с сохранением внутреннего энергетического ресурса в ответ на внешние изменения. Чем выше способность педагога контейнировать свои переживания и осознавать их в этом процессе, тем меньше ему требуется ресурсов для сдерживания внутренних неосознаваемых реакций как неконтролируемой психической энергии. Что в целом способствует поддержанию эмоционального баланса.

Также для более тщательного изучения полученных данных группа педагогов была разделена на две подгруппы: педагоги (32 человека), не имеющие признаков эмоционального выгорания (по методике В. В. Бойко), и педагоги (30 человек), которые продемонстрировали высокие показатели по одному или двум факторам эмоционального выгорания (табл. 1). В сравнении этих групп по критерию U-Манна — Уитни были обнаружены статистические различия по шкале «истощение» в структуре эмоционального выгорания ($p = 0,01$), по шкале «выдержка» ($p = 0,05$), по показателям «поддержание отношений» в структуре эмоционального интеллекта ($p = 0,01$) и по общему показателю эмоционального интеллекта ($p = 0,01$).

Табл. 1. Средние показатели двух групп, различных по степени эмоционального выгорания (ЭВ)

Table 1. Mean scores of two groups with different degrees of emotional burnout

Группы	Общий показатель ЭВ	Фаза «напряжение»	Фаза «резистенция»	Фаза «истощение»	Выдержка	Поддержание отношений	Социальная компетентность	Общий эмоциональный интеллект
Педагоги без признаков ЭВ	94	24	44	27	18,3	100,2	54,8	155
Педагоги с симптомами ЭВ	197	60	78	60	15,9	79,8	48,2	128

В результате математико-статистической обработки (коэффициент корреляция r -Спирмена на 5-процентном уровне значимости) в первой группе «невыгоревших» педагогов наблюдались следующие связи: показатель по шкале «выдержка» положительно коррелировал со шкалами «поддержание отношений» в структуре эмоционального интеллекта (0,49) и общим показателем эмоционального интеллекта (0,41). Поскольку в модели К. Петридиса и А. Фернхейма фактор «поддержание отношений» в большей степени отражает внутренний контакт человека с самим собой (показатели понимания эмоций, регуляции эмоций, выражение эмоций, низкая импульсивность, счастье, оптимизм и т. д. (Панкратова и др. 2021, 137–138), то положительная взаимосвязь с показателями по шкале «выдержка», как выше обозначалось, указывает на способность человека самому контейнировать свои переживания, то есть способность их сознательно определять и проживать внутри себя (выдерживать их интенсивность без ущерба для деятельности и окружающих). Это косвенно отражается в отрицательной взаимосвязи шкалы «поддержание отношений» с результатами общего эмоционального выгорания ($-0,37$) и фактора «напряжение» ($-0,43$) в трехфакторной модели В. В. Бойко. Таким образом, можно отметить, что в данной группе, чем выше показатели «выдержки», тем выше результаты общего эмоционального интеллекта, в особенности шкала «поддержание отношений», и тем ниже степень эмоционального выгорания, преимущественно фактора «напряжение».

Во второй группе, где педагоги продемонстрировали симптомы эмоционального выгорания, показатель по шкале «выдержка» положительно коррелировал со значениями социальной компетентности (0,48 при $p = 0,05$) в структуре эмоционального интеллекта. Такое

различие с первой группой может указывать, предположительно, на изменение функциональности волевого компонента эмоциональной устойчивости. Вероятно, в данной группе наблюдается более устойчивый показатель по социальной компетентности, что указывает на более высокую сфокусированность педагогов на окружающих (эмпатичность и управление чужими эмоциями). И поскольку под волевым компонентом понимается способность выдерживать эмоциональные переживания без «разрушения» и в этой группе наблюдается положительная связь выдержки и социальной компетентности, то можно предположить, что выдержка в данной группе выполняет функцию сдерживания и накопления эмоциональных переживаний. Эмоциональный интеллект в данной группе скорее ориентирован на адаптацию к окружающей среде, нежели на внутреннюю обработку эмоционального опыта. Вследствие этого при развитии симптоматики эмоционального выгорания при недостаточном осознании своих переживаний и сложности контейнирования своих чувств у данной группы волевой компонент эмоциональной устойчивости выполняет функцию эмоциональной «дамбы», которая у педагогов порой «разгружается» неадекватным эмоциональным реагированием. Это опосредовано наблюдается в положительной корреляции (0,44 при $p = 0,05$) социальной компетентности и фактора «резистенция» в структуре эмоционального выгорания.

Можно заключить, что эмоционально-волевой компонент эмоциональной устойчивости взаимосвязан с признаками эмоционального выгорания. Развитый эмоциональный интеллект и способность выдерживать и осознавать внутренние переживания как показатели эмоциональной устойчивости у педагогов будут способствовать снижению уровня эмоционального

выгорания. В ситуации сниженного эмоционального интеллекта и фокусировании на окружающих эмоционально-волевой компонент эмоциональной устойчивости адаптивно будет выполнять функции сдерживания внутренних переживаний, что в свою очередь будет приводить к внутреннему перенапряжению и, как следствие, выгоранию. В практическом отношении данная взаимосвязь может иметь важное значение для профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Финансирование

Исследование не имело финансовой поддержки.

Funding

The study did not receive any external funding.

Литература

- Вьюнова, Н. И., Плотникова, В. Ю., Пуртова, С. И. (2018) Эмоциональная устойчивость будущих педагогов-психологов: критерии и показатели. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия «Педагогика, психология»*, № 1 (32), с. 38–42. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2018-1-38-42>
- Олейникова, Н. Г. (2020) Ребенок плачет: разрешить нельзя успокоить (рекомендации для беседы педагога-психолога ДОУ с родителями). *Педагогический поиск*, № 10, с. 18–21.
- Панкратова, А. А., Корниенко, Д. С., Фетисова, А. В. (2021) Русскоязычная адаптация краткой версии опросника TEIQue (Trait emotional intelligence questionnaire) К. Петридеса и А. Фернхема. *Вопросы психологии*, № 1, с. 130–144.
- Реймер, Е. В., Крутько, И. С. (2023) Контейнирование переживаний как механизм субъективного благополучия молодежи. В кн.: *Физическая культура, спорт и молодежная политика в условиях глобальных вызовов: материалы Международного научного конгресса, посвященного 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ*. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, с. 385–392.
- Савина, Т. А. (2010) Система формирования эмоциональной устойчивости будущего педагога. *Информация и образование: границы коммуникаций*, № 2 (10), с. 105–107.
- Суркова, Т. А., Аврамова, Т. И. (2020) Исследование эмоциональной устойчивости у студентов. *Педагогический вестник*, № 17, с. 81–82.
- Уварина, Н. В., Савченков, А. В. (2019) Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки*, т. 11, № 2, с. 36–46. <http://dx.doi.org/10.14529/ped190204>
- Чумаков, М. В. (2023) *Эмоционально-волевая сфера личности*. М.: Юрайт, 106 с.
- Шингаев, С. М., Юркова, Е. В., Бунакова, А. В., Каликина, С. А. (2019) Формирование и развитие эмоционального интеллекта у участников образовательного процесса. В кн.: В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой (ред.). *Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог — 2019*. М.: Изд-во МГППУ, с. 174–179.
- Яковлева, Ю. В. (2016) Тренинг по развитию эмоциональной устойчивости как способ здоровьесбережения педагогов. *Вестник Саратовского областного института развития образования*, № 4 (8), с. 92–95.

References

- Chumakov, M. V. (2023) *Emotsional'no-volevaya sfera lichnosti [Emotional-volitional sphere of personality]*. Moscow: Yurajt Publ., 106 p. (In Russian)
- Olejnikova, N. G. (2020) Rebenok plachet: razreshit' nel'zya uspokoit' (rekomendatsii dlya besedy pedagoga-psihologa DOU s roditelyami) [The Baby is crying: Allow cannot be appeased (recommendations for the conversation of the teacher-psychologist of a preschool educational institution with parents)]. *Pedagogicheskij poisk — Pedagogical Search*, no. 10, pp. 18–21. (In Russian)
- Pankratova, A. A., Kornienko, D. S., Fetisova, A. V. (2021) Russkoyazychnaya adaptatsiya kratkoj versii oprosnika TEIQue (Trait Emotional intelligence questionnaire) K. Petridesa i A. Fernkhema [Russian adaptation of the TEIQue-SF (Trait emotional intelligence questionnaire — short form) by K. Petrides and A. Furnham]. *Voprosy psikhologii*, no. 1, pp. 130–144. (In Russian)
- Rejmer, E. V., Krutko, I. S. (2023) Kontejnirovanie perezhivaniy kak mekhanizm sub'ektivnogo blagopoluchiya molodezhi [Containment of experiences as a mechanism of subjective well-being of young people]. In: *Fizicheskaya kul'tura, sport i molodezhnaya politika v usloviyakh global'nykh vyzovov: materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa, posvyashchennogo 90 letiyu Instituta fizicheskoy kul'tury, sporta i molodezhnoj politiki UrFU [Physical education, sports and youth policy in the context of global challenges: Proceedings of the International Scientific*

- Congress dedicated to the 90th anniversary of the Institute of Physical Education, Sports and Youth Policy of UrFU*. Ekaterinburg: Ural University Publ., pp. 385–392. (In Russian)
- Savina, T. A. (2010) Sistema formirovaniya emotsional'noj ustojchivosti budushchego pedagoga [The system of formation of emotional stability of a future teacher]. *Informatsiya i obrazovanie: granitsy kommunikatsij*, no. 2 (10), pp. 105–107. (In Russian)
- Shingaev, S. M., Yurkova, E. V., Bunakova, A. V., Kalikina, S. A. (2019) Formirovanie i razvitiye emotsional'nogo intellekta u uchastnikov obrazovatel'nogo protsesssa [Formation and development of emotional intelligence in participants of the educational process]. In.: V. V. Rubtsova, Yu. M. Zabrodina, I. V. Dubrovinoj, E. S. Romanovoj (eds.). *Psiholo-gopedagogicheskie programmy i tekhnologii v obrazovatel'noj srede: katalog — 2019 [Psychological and pedagogical programmes and technologies in the educational environment: catalogue — 2019]*. Moscow: Moscow State Psychological and Pedagogical University Publ., pp. 174–179 (In Russian)
- Surkova, T. A., Avramova, T. I. (2020) Issledovanie emotsional'noj ustojchivosti u studentov [Study of emotional resilience in students]. *Pedagogicheskij vestnik*, no. 17, pp. 81–82. (In Russian)
- Uvarina, N. V., Savchenkov, A. V. (2019) Emotsional'naya ustojchivost' kak vazhnejshij komponent professional'noj ustojchivosti pedagoga [Emotional resilience as an essential component of professional stability of teachers]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki — Bulletin of the South Ural State University. Series: "Education. Educational Sciences"*, vol. 11, no. 2, pp. 36–46. <http://dx.doi.org/10.14529/ped190204> (In Russian)
- Vyunova, N. I., Plotnikova, V. Yu., Purtova, S. I. (2018) Emotsional'naya ustojchivost' budushchikh pedagogov-psikhologov: kriterii i pokazateli [Emotional stability of future educational psychologist: Criteria and indicators]. *Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Pedagogika, psikhologiya" — Vector of Science of Tolyatti State University. Series: "Pedagogy, Psychology"*, no. 1 (32), pp. 38–42. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2018-1-38-42> (In Russian)
- Yakovleva, Yu. V. (2016) Trening po razvitiyu emotsional'noj ustojchivosti kak sposob zdorov'esberezheniya pedagogov [Training on the development of emotional stability as a way of health care educators]. *Vestnik Saratovskogo oblastnogo instituta razvitiya obrazovaniya*, no. 4 (8), pp. 92–95. (In Russian)

Сведения об авторе

БОЙЦОВА Анна Викторовна — *Anna V. Boitsova*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: 1458-5120, ORCID: 0009-0002-9539-3611, e-mail: bunakova2010@yandex.ru

Ассистент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании института психологии.