

**Тема: Как учителю управлять эмоциональным состоянием и предотвращать профессиональное выгорание**

**Список литературы**

1. Волкова, Татьяна Валерьевна. Практическая психология в воспитании и образовании: навигатор для родителей и педагогов / Т. В. Волкова, Т. Т. Котович. — Москва: ТЦ Сфера, 2022. — 110.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения: [12+] / автор-составитель О. И. Бабич. — Изд. 4-е, испр. — Волгоград: Учитель, [2024]. — 122 с. 20 см — (В помощь школьному психологу, ФГОС, ФООП).
3. Райн, Александр Сергеевич. Душевный разговор: о смысле жизни, семейных секретах и утюге, который оказался вечным двигателем / Александр Райн. - Москва: АСТ, 2024. - 269с.
4. Смирнова С. С. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинезиология [пособие] / Светлана Смирнова, Ольга Цыплёнкова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Центр развития межличностных коммуникаций, 2017. — 125 с.
5. Старшенбаум Г.В. Выгорание и стресс. Доказательная психология для тех, кто устал уставать. Тесты, упражнения, рекомендации. - Москва: Аст: 2024. 704 с.
6. Барретт Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями / Л. Ф. Барретт — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017. - 432 с.
7. Дремина Ю. В. Почему я так реагирую? Причины и польза эмоций/Юлия Дремина. -Изд.-2-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2023. - 314 с.
8. Неболсин, Э. Твои эмоции - твоя суперсила: как поймать баланс, понять себя и стать тем, кем хочешь / Э. Неболсин, Д. Бек; перевод с

английского А. Цыганкова. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 192 с.

9. Экман, П. Психология эмоций: я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; перевод с английского В. Кузин. — Санкт-Петербург: Питер, 2023. — 334 с.

10. Аптикиева, Л. Р. Влияние отрицательных эмоций на человека / Л. Р. Аптикиева, А. Е. Толкачев, К. А. Трофимова // Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Оренбург, 26–27 мая 2022 года. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2022. — С. 286-289.

11. Барретт Л. Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями / Л. Ф. Барретт — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017, 432 с.

12. Башкирова, Е. Н. Эмоциональная культура педагога / Е. Н. Башкирова // Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). — 2021. — Т. 2, № 1(12). — С. 94-97.

13. ВОЗ признала синдром эмоционального выгорания заболеванием. [Электронный ресурс]: <https://anadolu-tatarstan.ru/novosti/voz-priznala-sindrom-emotionalnogo-vygoraniya-zabolevaniem.html> (дата обращения: 12.12.2025)

14. Гончаров, М.А. (2012). О психологическом климате в педагогическом коллективе и о возможностях руководителя на него повлиять. Вестник практической психологии образования, 9(1), 71–75.

15. Гордеева, Е. П. К проблеме терминологии: "эмоциональные состояния, чувства, эмоции" / Е. П. Гордеева // Вестник магистратуры. — 2018. — № 4-3(79). — С. 88-90.

16. Гордеева, О. В. Исследования продолжительности эмоций в западной психологии: сколько "живет" радость? / О. В. Гордеева // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2018. – № 4. – С. 164-177.
17. Гулина, Е. В. Факторы, влияющие на эмоциональное состояние человека / Е. В. Гулина, О. Н. Ракитская // Актуальные проблемы общественных и гуманитарных наук: научный подход молодых исследователей: Сборник научных статей обучающихся Вологодского института права и экономики ФСИН России / Под общей редакцией В.Н. Некрасова. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 60-63.
18. Дьячкова, Е. С. Эмоционально-неблагоприятные состояния в структуре личности педагога / Е. С. Дьячкова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 17, № 1. – С. 233-241.
19. Егорышев, С. А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С. А. Егорышев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 61-73.
20. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 954 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39174> (дата обращения: 12.12.2025)
21. Киктева, А. А. Эмоциональная реакция типов темперамента как основа для формирования универсальных пространств / А. А. Киктева // Инновационная наука. – 2022. – № 5-1. – С. 117-122.
22. Кочемасова, Л. А. Психологические аспекты профессиональной деятельности классного руководителя / Л. А. Кочемасова, М. И. Жулева // Вестник университета. – 2023. – № 5. – С. 204-210

23. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с.
24. Образ жизни и самооценка здоровья учителей / Г. Е. Аимбетова, А. Ж. Сулейменова, М. А. Рамазанова, А. М. Ауезова // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2020. – № 2-1. – С. 609-613
25. Психология труда: учебник для вузов / под редакцией Е. А. Климова, О. Г. Носковой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16233-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562756> (дата обращения: 12.12.2025).
26. Симонов П. В. Потребностно-информационная теория эмоций// Вопросы психологии. — 1964. — № 6. С. 44-56
27. Список эмоций для развития эмоциональной гранулярности в целом и успокоения в частности. Павел Зыгмантович [Электронный ресурс]: [https://zygmantovich.com/?page\\_id=24205](https://zygmantovich.com/?page_id=24205) (дата обращения 12.12.2025)
28. Сынтимирова, З. Я. факторы влияния на развитие эмоционального выгорания педагогов общеобразовательных учреждений / З. Я. Сынтимирова, Л. Ю. Жуковская // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 1-3(64). – С. 48-52.
29. Цифровой детокс: способы сбалансированного использования технологий / О. Дурдыев, Э. Овезмырадов, А. Русланов, И. Атагельдиев // Символ науки: международный научный журнал. – 2024. – Т. 1, № 11-1. – С. 64-66.
30. Чернякова, С. А. Цифровизация образовательной среды как способ снижения нагрузки на педагогические кадры / С. А. Чернякова // Юридическая наука. – 2023. – № 1. – С. 26-30.

31. Черчен, О. А. Генез понятия "аффект" в психологии, психиатрии, праве / О. А. Черчен // XVIII Царскосельские чтения, Санкт-Петербург, 22–23 апреля 2014 года / Под общей редакцией профессора В. Н. Скворцова Редакционная коллегия: проф. Т. А. Бороненко, доц. Л. Л. Букин, доц. Д. Ю. Гришин, проф. Л. М. Кобрина (отв. ред.), проф. Т. С. Комиссарова, проф. Н. М. Космачева, доц. А. М. Макарский, проф. А. Г. Маклаков, проф. Т. В. Мальцева, доц. Е. С. Нарышкина. Том 3. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2014. – С. 211-216.

32. Шагивалеева, Г. Р. Эмоциональная культура педагога как основа внутренних условий психологической безопасности образовательного пространства / Г. Р. Шагивалеева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-1. – С. 402-404.

33. Ширманова Ольга Вячеславовна. Эмотивные реакции в поведении и личности учителя: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07: Москва, 2001 184 с.

34. Штарева, Е. В. Стиль руководства как фактор повышения эффективности управления человеческими ресурсами в образовательной организации / Е. В. Штарева // Актуальные проблемы права, экономики и управления: Сборник материалов студенческой научной конференции. В 2-х частях, Москва, 25 марта 2021 года / Отв. редактор Н.М. Ладнушкина. Том Часть 2. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. – С. 572-577.

35. Экман, П. Психология эмоций: я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; перевод с английского В. Кузин. — Санкт-Петербург: Питер, 2023. — 334 с.

36. Burkland L. J. et al. The common and distinct neural bases of affect labeling and reappraisal in healthy adults //Frontiers in psychology. – 2014. – Т. 5. – С. 221.

37. Dilekçi Ü., Manap A. A Bibliometric Analysis of Research on Teacher Emotions //International Journal of Psychology and Educational Studies. – 2022. – T. 9. – №. 4. – C. 1222-1235.
38. Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.), pp. 3–20.
39. Hoemann K. Et al. Emotional granularity is associated with daily experiential diversity //Affective Science. – 2023. – T. 4. – №. 2. – C. 291-306.
40. Lukic S. Et al. Higher emotional granularity relates to greater inferior frontal cortex cortical thickness in healthy, older adults //Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience. – 2023. – T. 23. – №. 5. – C. 1401-1413.
41. Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2018). The Nonlinear Development of Emotion Differentiation: Granular Emotional Experience Is Low in Adolescence. *Psychological Science*, 29(8), 1346-1357.
42. Plutchik R. *The emotions*. (Revised Edition). Bloomsbury Publishing PLC, 1991, p.222
43. Smidt K. E., Suvak M. K. A brief, but nuanced, review of emotional granularity and emotion differentiation research //Current Opinion in Psychology. – 2015. – T. 3. – C. 48-51.
44. Stromquist N. P. The global status of teachers and the teaching profession //Education International. – 2018.
45. Taylor J. B. *My Stroke of Insight*. Hodder, 2009, p. 184