



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 364.628

^{1, 2} Гольцов Д.Д.,

¹ Антонова Е.Н.,

¹ Московский государственный институт международных отношений (университет)

Министерства иностранных дел Российской Федерации,

¹ Тольяттинский государственный университет, магистрант по направлению Психология

Факторы эмоционального выгорания у педагогов дополнительного образования, средней и высшей школы

Аннотация: в статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние эмоциональное выгорание у педагогов дополнительного образования, средней и высшей школы. Представлен анализ существующих подходов к выявлению и работе с синдромом эмоционального выгорания (далее СЭВ), его профилактики в историческом разрезе. Развитие современных технологий, которые в массе своей призваны облегчить работу педагогов, не решает основную проблему педагогов – эмоционального выгорания. Педагоги подвержены различным стрессогенным факторам: к уязвимости в межличностных отношениях прибавились информационная перегрузка, необходимость осваивать новые технологии в период пандемии и после нее, отвечать другим вызовам 21 века. В статье анализируются причины, порождающие синдром эмоционального выгорания, фазы развития данного состояния, а также перспективные способы профилактики СЭВ. Цель статьи – стимулировать дискуссию заинтересованных сторон в разработке образовательных и профилактических программ СЭВ на всех уровнях системы образования в Российской Федерации.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональный стресс в педагогической деятельности, профилактика СЭВ у педагогов

Для цитирования: Гольцов Д.Д., Антонова Е.Н. Факторы эмоционального выгорания у педагогов дополнительного образования, средней и высшей школы // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 359 – 364.

Поступила в редакцию: 10 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

^{1, 2} Goltssov D.D.,

¹ Antonova E.N.,

¹ Moscow State Institute of International Relations (MGIMO)

Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation,,

² Togliatti State University

Factors contributing to emotional burnout among teachers in supplementary education, secondary schools, and higher education institutions

Abstract: the article examines factors affecting the emotional burnout of teachers in supplementary education, secondary schools, and higher education. It presents an analysis of existing approaches of burnout identification and its prevention from a historical perspective. The development of modern technologies, most of which are designed to facilitate the work of teachers, does not solve the main problem faced by teachers – emotional burnout. Teachers are exposed to various stressors: in addition to vulnerability in interpersonal relationships, they face information overload, the need to master new technologies during COVID-19 and in post-pandemic period, respond

to numerous 21st century challenges. The article also analyses the causes of emotional burnout syndrome, the phases of development of its development, and methods of its potential prevention. The purpose of the article is to stimulate discussion among all parties interested in promoting burnout educational and preventive programs at all levels of the Russian education system.

Keywords: emotional burnout, occupational stress in teaching, teachers' burnout prevention

For citation: Goltsov D.D., Antonova E.N. Factors contributing to emotional burnout among teachers in supplementary education, secondary schools, and higher education institutions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 359 – 364.

The article was submitted: September 10, 2025; Approved after reviewing: November 7, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

Введение

Педагогическая деятельность – это сложная многокомпонентная система, включающая педагогические, организационные, методические, научные, инновационные и межличностные аспекты, которые в своей совокупности направлены на формирование у учащихся навыков обучения, анализа, развития областей специальных знаний, способствующих готовности к будущей профессиональной деятельности.

Система школьного, дополнительного и высшего образования, дополняя друг друга, способствуют развитию многогранности личности учащегося, содействует раскрытию его творческого потенциала, оказывают помочь в социализации в новой образовательной среде, закладывают основы профессионального самоопределения. Педагог на всех уровнях образовательной системы – это не просто преподаватель, а вдохновитель и организатор творческой деятельности. К сожалению, именно специфика данной работы делает педагогов уязвимыми к психологическому и профессиональному выгоранию.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что, несмотря на множество работ по данной теме и известность проблемы, до сих пор не существуют специальные образовательные программы, системы профилактических мер и поддержки педагогов на ранних стадиях психологического выгорания в образовательных организациях на всех уровнях, что приводит как личностной и профессиональной деформации педагогов, так и снижению качества образовательных услуг.

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) представляет собой состояние физического, эмоционального и интеллектуального истощения, возникающее в результате хронического стресса на работе, связанного с интенсивным общением и высокой эмоциональной отдачей. Такому состоянию в большей степени подвержены специалисты образовательной сферы как представители такого типа профессий, как «человек-

человек» [9], что в целом можно охарактеризовать как профессиональный кризис, связанный не только с межличностными отношениями [3], но и несоответствием реальности с собственными ожиданиями, ожиданиями и требованиями клиентов и администрации. Состояние синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) развивается у педагогов на фоне постоянно увеличивающейся академической нагрузки, растущих требований к результатам работы, высокой интенсивности межличностных взаимодействий, общей информационной перегрузки, что приводит к психическому, физическому и эмоциальному перенапряжению, потере внутренней мотивации и, в итоге, к психическому и эмоциальному истощению педагогов всех сфер образовательной системы [2, 5, 7].

Материалы и методы исследований

Эмпирическая база данного исследования состоит из анализа научных публикаций, экспертных комментариев в области СЭВ, анализе интернет-запросов пользователей по данной проблематике в Яндекс Вордстат, опросе и анализе эмоционального состояния педагогов дополнительного образования, прежде всего лингвистических школ и преподавателей иностранных языков высших учебных заведений. Был использован метод фокус-группового интервью, что позволило получить качественные данные об эмоциональном состоянии педагогов. В исследовании приняли участие педагоги дополнительного образования и вузов в возрасте 22-55 лет г. Москвы. Интервьюирование проводилось в групповом формате, в форме обсуждений, где участники групп имели возможность свободно говорить о своем эмоциональном состоянии, что позволило получить достоверные данные об психически-эмоциональном восприятии педагогов своей профессиональной деятельности и факторах, влияющих на нее. Результаты данных опросов могут быть использованы в создании образовательных программ с целью профилактики СЭВ у педагогов.

Результаты и обсуждения

В отечественной и зарубежной психологии СЭВ рассматривают как профессиональное деформационное явление, ведущее к снижению эффективности труда и нарушению межличностных отношений [6]. Факторы возникновения состояния синдрома эмоционального выгорания в своих работах рассматривали В.В. Бойко, О.И. Бабич, Н.Е. Водопьянова, К. Маслак, С. Джексон, М Лейтер, Е.П. Ильин, Е.С. Старченкова, Лапина А.С., Г. Дж. Фройденбергер.

Интерес к данному феномену высказывало много ученых в разных странах в 20 веке. Системно же обратили на это внимание в своих работах американские исследователи – Г.Дж. Фройденбергер [12, 13], а позднее к нему присоединились С. Джексон, М. Лейтер и К. Маслак. В 1976 году статье «Выгоревшие» К. Маслак эффективно использовала метафору горения для наглядного описания феномена профессионального выгорания. В дальнейшем К. Маслак развивала идею образ «выгорания», сконцентрировавшись на деталях данного процесса - дегамунизации в процессе профессионального межличностного общения, описала стратегии, сознательно или бессознательно применяемые специалистами для минимизации психологического стресса. Так появилась первая шкала оценки состояния эмоционального выгорания, известная как MBI (Maslach Burnout Inventory) [14-15]. В настоящий момент большая часть диагностических опросников так или иначе базируются на MBI модели.

Первые практические шкалы оценки в значительной мере стимулировали интерес ученых к развитию данного вопроса во многих странах, что привело, в свою очередь, к созданию диагностики эмоционального выгорания личности В.В. Бойко [1], разработке методики диагностики синдрома эмоционального выгорания в помогающих профессиях типа «человек-человек» Н.Е. Водопьяновой, развитию описательного метода, различных профайл-характеристик, анкетировании и проективным методикам, нацеленных на выявление ранних стадий СЭВ.

Эмоциональное выгорание не возникает внезапно – оно формируется постепенно и проходит несколько стадий. На первой стадии наблюдается фаза напряжения: педагог испытывает тревогу, чувство постоянной занятости, снижается способность к восстановлению после работы. На второй стадии формируется фаза резистенции (сопротивления): педагог старается защитить себя от эмоциональных перегрузок с помощью отстраненности, снижения эмпатии, автоматизации профессиональных действий. На третьей стадии – фазе ис-

тощения – это проявляется в виде хронической усталости, апатии, цинизме по отношению к работе и обучающимся, физическом недомогании [1, 7].

Анализ, проведенный в интернете (Яндекс Вордстат) и социальных сетях, показал, что проблема синдрома эмоционального выгорания является актуальной среди представителей всех помогающих профессий, и прежде всего в сфере образования и социальных услуг. Вопросы, косвенно и напрямую связанные с синдромом эмоционального выгорания, отражают как сезонные пики активности запросов, это прежде всего зимний и весенний периоды, так и другие периоды запросов, которые не в равной степени распределены в течение года, что отражает не спадающую актуальность данного состояния в целом среди представителей помогающих профессий. Значительная часть запросов осуществляется работниками образовательной сферы – как высшей, так и средней, младшей школ, педагогами дополнительного образования, что свидетельствуют о растущей обеспокоенности профессиональным здоровьем педагогов и необходимости разработки эффективных мер профилактики и поддержки.

В большей степени запросы касаются причин возникновения, личностным факторам, фазам развития СЭВ, мерам профилактики, стратегиям выхода из СЭВ самостоятельно и с помощью специалистов.

Среди запросов на причины возникновения СЭВ выделяются запросы на влияния индивидуальных особенностей личности педагога, подверженной СЭВ, – такие, как повышенная эмпатия, низкая самооценка, перепады настроения в течение рабочего дня и другие.

Большой процент запросов составляют «диагностические» вопросы о фазах развития СЭВ, характеризующие соответствующие стадии – напряжения, резистенции и истощения. Ключевыми словами и фразами таких запросов являются: эмоциональное истощение, хроническая усталость, переутомление, потеря интереса к педагогической деятельности, выгорание, повышенная тревожность, бессонница, быстрая утомляемость, эмоциональное отчуждение, недовольство собой, снижение профессиональной активности, циничное отношение к работе и др.

Яндекс в своих исследованиях фокусирует внимание на том, что самый большой процент (75%) «выгоревших» среди представителей различных профессий приходится на долю российских учителей [15].

Результаты опросов фокус групп выявили, что у педагогов дополнительного образования симптомы

СЭВ могут включать в себя снижение креативности, утрату интереса к разработке новых программ, раздражительность по отношению к учащимся, приводить к формальному подходу к занятиям. Опросов фокус групп преподавателей высшей школы выявил, что у педагогов наблюдается большой информационный перегруз, потеря к освоению новых образовательных программ из-за их постоянно увеличивающегося количества, неудобного расписания, межличностных конфликтов как со студентами, так и с коллегами, что приводит к эмоциональной отстраненности и профессиональной деформации. На психосоматическом уровне были зафиксированы следующие проявления: бессонница, головные боли, проблемы с сердечно-сосудистой системой и потеря веса.

Эмоциональное выгорание у педагогов всех уровней образования часто сопровождается внутренним конфликтом между профессиональными идеалами и реальностью. Школьный учитель, университетский педагог или педагог дополнительного образования – все они, стремясь вдохновлять своих учащихся или студентов, и развивать их таланты, сталкиваются с низкой мотивацией учащихся, нехваткой времени и зачастую формальным подходом администрации. Необходимость постоянно демонстрировать результат усиливают внутреннее напряжение. В результате возникает чувство бессилия и фрустрации.

Интересно, что, несмотря на высокий риск выгорания, многие педагоги сферы дополнительного образования и средней школы долго сохраняют внешнюю активность и энтузиазм, скрывая внутреннюю усталость. Это связано с профессиональной установкой на «позитивное влияние» - педагог не имеет права показывать усталость, ведь он должен быть примером для воспитанников. Подобное несоответствие между внутренним состоянием и внешним.

Анализа научных источников позволяет выделить ряд характерных признаков синдрома эмоционального выгорания, к числу которых относят: хроническую усталость, психосоматические расстройства, нарушения сна, негативное отношение к клиентам и профессиональной деятельности, пренебрежение служебными обязанностями, злоупотребление психостимулирующими веществами (кофеин, алкоголь), снижение аппетита или передание, повышенную агрессивность или увеличившаяся пассивность, чувство собственной профессиональной неполноценности и бесполезность.

Согласно Климу Е.А., Сидоровой И.В. Леоновой А.Б. профессиональное эмоциональное выгорание – это устойчивая форма поведенческого реагирования, обеспечивающую экономное расходо-

дование личностных ресурсов специалиста. Тем не менее, такая стратегия оказывает негативное влияние как на профессиональную эффективность, так и на качество межличностных взаимодействий в трудовом коллективе [4, 5, 8].

В число профилактических мероприятий, направленных на предотвращение развития эмоционального выгорания у педагогов, исследователи включают следующее: развитие увлечений, не связанных с профессиональной деятельностью, разнообразие и вариативность занятий в повседневной деятельности, осознание важности и соблюдение баланса труда и отдыха, здоровый образ жизни, быть открытым новому опыту, групповой и индивидуальный тренинг навыков релаксации и аутотренинга, тренинги само рефлексии и осознания текущих внутренних психоэмоциональных процессов, участие в тренингах личностного и профессионального роста, способность развивать самодостаточность и реалистичную самооценку, системное взаимодействие с кругом людей вне профессиональной деятельности – с родными, близкими и единомышленниками по увлечениям, своевременное выявление признаков усталости и опустошенности [7, 10].

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что к числу факторов, влияющих на снижение и преодоление симптомов эмоционального выгорания, относятся управляемая рабочая нагрузка, справедливое материальное и нематериальное вознаграждение труда, налаживание здоровых межличностных отношений внутри коллектива, поддержка администрации, создание условий профессионального и интеллектуального развития [4, 5].

Профилактика синдрома эмоционального выгорания должна носить комплексный характер и включать как организационные, так и личностные меры.

На уровне организации важно:

- оптимизировать рабочую нагрузку и обеспечить справедливую систему материального и нематериального стимулирования;
- развивать корпоративную культуру взаимопомощи и поддержки;
- предоставлять педагогам возможность повышения квалификации, участия в творческих проектах и обмена опытом;
- внедрять программы психологического сопровождения.

На личностном уровне педагогу рекомендуется:

- формировать навыки само регуляции и стрессоустойчивости (релаксация, дыхательные техники, аутотренинг);

- развивать осознанность и способность отделять профессиональную сферу от личной;
- поддерживать баланс между работой и отдыхом, уделять внимание хобби и саморазвитию;
- осознавать свои границы и уметь отказываться от избыточных обязанностей.

Особое значение имеет поддержка профессионального сообщества – участие в методических объединениях, конференциях, обмен опытом с коллегами позволяет осознать общность проблем и найти пути их решения.

Выводы

Эмоциональное выгорание педагогов дополнительного образования, средней и высшей школ – это сложный многокомпонентный феномен, обусловленный спецификой профессиональной дея-

тельности, высоким уровнем эмоциональной вовлеченности и социально-экономическими факторами. Оно приводит не только к снижению эффективности работы и ухудшению психофизиологического состояния педагогов, но и к потере качества образовательного процесса.

Понимание механизмов и особенностей развития выгорания, своевременная профилактика и создание благоприятных условий труда способны существенно снизить риски профессиональной деформации у педагогов всех уровней образовательной системы страны. Требуется всесторонняя поддержка педагогов как со стороны администраций образовательных организаций, так внимания на уровне и ответственных государственных структур.

Список источников

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 480 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 544 с.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Москва: Академия, 2010. 304 с.
5. Леонова А.Б. Психологические механизмы профессионального стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 3. С. 78 – 89.
6. Маслач К., Лейтер М. П. Понимание выгорания. Наука и практика преодоления стресса на работе / пер. с англ. Москва: Альпина Паблишер, 2019. 288 с.
7. Мищенко Л.А. Проблема профессионального выгорания педагогов дополнительного образования // Вестник педагогических инноваций. 2021. № 3. С. 115 – 121.
8. Сидорова И.В. Психологическое сопровождение педагогов в условиях профессионального стресса // Современное образование. 2020. № 2. С. 52 – 58.
9. Солошенко И.М. Синдром эмоционального выгорания личности: сущность, причины возникновения, симптомы и формы проявления // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 5-1 (68). С. 169.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.
11. Яндекс новости. Исследование Яндекса: 75% российских учителей испытывают профессиональное выгорание. Режим доступа: URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (дата обращения: 10.08.2025)
12. Canter M.B., Freudenberger L. Herbert J. Freudenberger (1926-1999). American Psychologist, 56(12). 2001. Режим доступа: URL: https://archive.org/details/sim_americanspsychologist_2001-12_56_12 (дата обращения: 08.10.2025)
13. Herbert J. Freudenberger, Geraldine Richelson, Geraldine Richelson. Burn-out: the high cost of high achievement. Toronto; New York: Bantam Books, 1981. 246 p.
14. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior. 1981. № 2(2). P. 99 – 113.
15. Maslach K., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. V. iss.1. P. 397 – 422.

References

1. Boyko V.V. The Energy of Emotions in Communication: A Look at Oneself and Others. St. Petersburg: Piter, 2008. 480 p.
2. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout Syndrome: Diagnostics and Prevention. St. Petersburg: Piter, 2008. 336 p.
3. Grishina N.V. Psychology of Conflict. St. Petersburg: Piter, 2008. 544 p.

4. Klimov E.A. Psychology of Professional Self-Determination. Moscow: Academy, 2010. 304 p.
5. Leonova A.B. Psychological Mechanisms of Professional Stress. Psychological Journal. 2004. Vol. 25. No. 3. P. 78 – 89.
6. Maslach K., Leiter M.P. Understanding Burnout. Science and Practice of Overcoming Stress at Work. Translated from English. Moscow: Alpina Publisher, 2019. 288 p.
7. Mishchenko L.A. The Problem of Professional Burnout of Teachers of Supplementary Education. Bulletin of Pedagogical Innovations. 2021. No. 3. P. 115 – 121.
8. Sidorova I.V. Psychological Support for Teachers Under Professional Stress. Modern Education. 2020. No. 2. P. 52 – 58.
9. Soloshchenko I.M. Emotional Burnout Syndrome: Essence, Causes, Symptoms, and Forms of Manifestation. International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2022. No. 5-1 (68). P. 169.
10. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Social and psychological diagnostics of personality and small group development. Moscow: Publishing house of the Institute of Psychotherapy, 2002. 490 p.
11. Yandex news. Yandex study: 75% of Russian teachers experience professional burnout. Access mode: URL: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020> (date of access: 10.08.2025)
12. Canter M.B., Freudenberger L. Herbert J. Freudenberger (1926-1999). American Psychologist, 56(12). 2001. Access mode: URL: https://archive.org/details/sim_amERICAN-psychologist_2001-12_56_12 (date of access: 10.08.2025)
13. Herbert J. Freudenberger, Geraldine Richelson, Geraldine Richelson. Burn-out: the high cost of high achievement. Toronto; New York: Bantam Books, 1981. 246 p.
14. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior. 1981. No. 2 (2). P. 99 – 113.
15. Maslach K., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. V. iss.1. P. 397 – 422.

Информация об авторах

Гольцов Д.Д., старший преподаватель, Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации; Тольяттинский государственный университет

Антонова Е.Н., старший преподаватель, Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации

© Гольцов Д.Д., Антонова Е.Н., 2025