

Научно-исследовательский журнал «**Вестник педагогических наук / Bulletin of Pedagogical Sciences**»  
<https://vpn-journal.ru>  
2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://vpn-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)  
УДК 378.126:159.923  
DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-190-196

<sup>1</sup> Никонорова М.А.

<sup>1</sup> Керченский государственный морской технологический университет

### **Особенности функциональных состояний преподавателей высших учебных заведений со складывающимся и сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания**

**Аннотация:** актуальность исследования обусловлена повышающейся ролью личности преподавателя в учебно-воспитательном процессе в высшем учебном учреждении. В статье представлены результаты эмпирического исследования функциональных состояний преподавателей высшего учебного заведения с выраженным симптомами эмоционального выгорания. Особое внимание уделено определению уровня стресса у респондентов и выявлению его взаимосвязи с различными социально-психологическими факторами. Так же определено, что преподаватели со сформированным синдромом выгорания испытывают апатию, негативизм, стресс, фрустрацию и тревогу, что негативное влияет на удовлетворенность трудом и может стать причиной конфликтных отношений в педагогическом коллективе и даже профессиональной деформации личности работника. Преподаватели с несформированным синдромом характеризуются отсутствием конфликта, стресса. Так же очерчены перспективы дальнейшего исследования проблемы профилактики эмоционального выгорания в системе человек – человек.

**Ключевые слова:** модель личности, компетенции, эмоциональное выгорание, функциональное состояние, синдром выгорания, симптомы выгорания, факторы, критерии

**Для цитирования:** Никонорова М.А. Особенности функциональных состояний преподавателей высших учебных заведений со складывающимся и сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания // Вестник педагогических наук. 2025. № 1. С. 190 – 196. DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-190-196

Поступила в редакцию: 28 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 16 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 10 января 2025 г.

<sup>1</sup> Nikonorova M.A.

<sup>1</sup> Kerch State Marine Technological University

### **Features of the functional states of teachers of higher educational institutions with developing and formed syndrome of emotional burnout**

**Abstract:** the relevance of the research is due to the increasing role of the teacher's personality in the educational process at a higher educational institution. The article presents the results of an empirical study of the functional states of university teachers with pronounced symptoms of emotional burnout. Special attention is paid to determining the level of stress among respondents and identifying its relationship with various socio-psychological factors. It is also determined that teachers with a formed burnout syndrome experience apathy, negativism, stress, frustration and anxiety, which negatively affects job satisfaction and can cause conflict relations in the teaching staff and even professional deformation of the employee's personality. Teachers with an unformed syndrome are characterized by a lack of conflict and stress. The prospects for further research on the problem of preventing emotional burnout in the human–human system are also outlined.

**Keywords:** personality model, competencies, emotional burnout, functional state, burnout syndrome, burnout symptoms, factors, criteria

**For citation:** Nikonorova M.A. Features of the functional states of teachers of higher educational institutions with developing and formed syndrome of emotional burnout. Bulletin of Pedagogical Sciences. 2025. 1. P. 190 – 196. DOI: 10.62257/2687-1661-2025-1-190-196

The article was submitted: October 28, 2024; Accepted after reviewing: December 16, 2024; Accepted for publication: January 10, 2025.

### Введение

В современных условиях развития общества, информатизации и технологизации образования, при повышении требований к качеству преподавания, уровню профессионализма преподавателей, возрастающей роли преподавателя в воспитательном процессе нагрузка на одного работника системы высшего образования кратно возросла. Существует несколько моделей личности преподавателя. Выделяются два основных блока в модели личности преподавателя вуза – личность преподавателя и профессионализм преподавателя. Основными структурными блоками модели личности преподавателя можно выделить [1, 3]. В другой структурной модели преподавателя вуза выделяются такие блоки — наличие базовых и ключевых компетенций [5]. К базовым относятся: теоретико-методологическая, научно-исследовательская, психолого-педагогическая, методическая и предметная компетенции.

Предметом нашего эмпирического исследования является психолого-педагогическая компетенция, а именно функциональные состояния преподавателей с наличием признаков синдрома эмоционального выгорания.

Проявления синдрома эмоционального выгорания в различных сферах деятельности достаточно изучены. Только в последние 5 лет вышло более 30 научных работ предметом исследования которых было эмоциональное выгорание. Т. Калымжан, Ж.В. Романова, А.Т. Душпанова [7], И.Я. Сибгатуллин, Л.М. Фатхутдинова, Ф.Р. Габдулхакова [8] провели исследование проявлений выгорания у медицинских работников, работы И.А. Дроздовой, Н.А. Шереметьевой и др. [4] посвящены изучению эмоционального выгорания у ИТ-специалистов; О.Г. Смирнова, Е.А. Процукович [9], Ц. Сунь, О.А. Анисимова проанализировали особенности выгорания у педагогов и учителей [10]; Н.В. Волкова [2] проводит эмпирическое исследование проявлений эмоционального выгорания у сотрудников санаторно-курортных учреждений; выгорание в производственных организациях исследовали О.В. Челнокова, А.В. Юнышева, Ю.В. Пономарчук [11].

### Материалы и методы исследований

Исследование эмоционального выгорания педагогов проводилось среди работников высших учебных заведений Республики Крым. Выборку составили 144 человека. Из них 90 женщины и 52 мужчины. Средний возраст выборки 37,9 лет.

Принявшие участие в исследовании респонденты имеют разный профессиональный стаж. Стаж профессиональной деятельности от 0 до 3 лет имеет 5% респондентов, стаж от 1 до 3 лет – 23%, стаж от 3 до 5 лет – 40%, стаж от 5 до 10-ти и более лет – 33%. Тестирование респондентов проводилось индивидуально и в малых группах (по 3-5 человек). Инструкции зачитывались и давались объяснения по заполнению бланков ответов. Полученные результаты были обработаны и представлены в виде таблиц сырых баллов и диаграмм.

Нами были использованы следующие методы и методики исследования: наблюдение, анализ, беседа, математическая статистика, тестирование с использованием различных методик, позволяющих определить наличие синдрома профессионального выгорания и у педагогов высших учебных заведений и описать их личностные особенности.

Для диагностики профессионального выгорания использовались: «Опросник для выявления выгорания» К. Маслач (MBI), методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Проективная методика «Тест Люшера» используется нами как дополнительный способ изучения особенностей функциональных состояний у преподавателей.

### Результаты и обсуждения

Данные эмпирического исследования по методикам К. Маслач и В. Бойко позволяют разделить выборку на три группы, по такому критерию как сформированность – не сформированность синдрома (рис. 1).

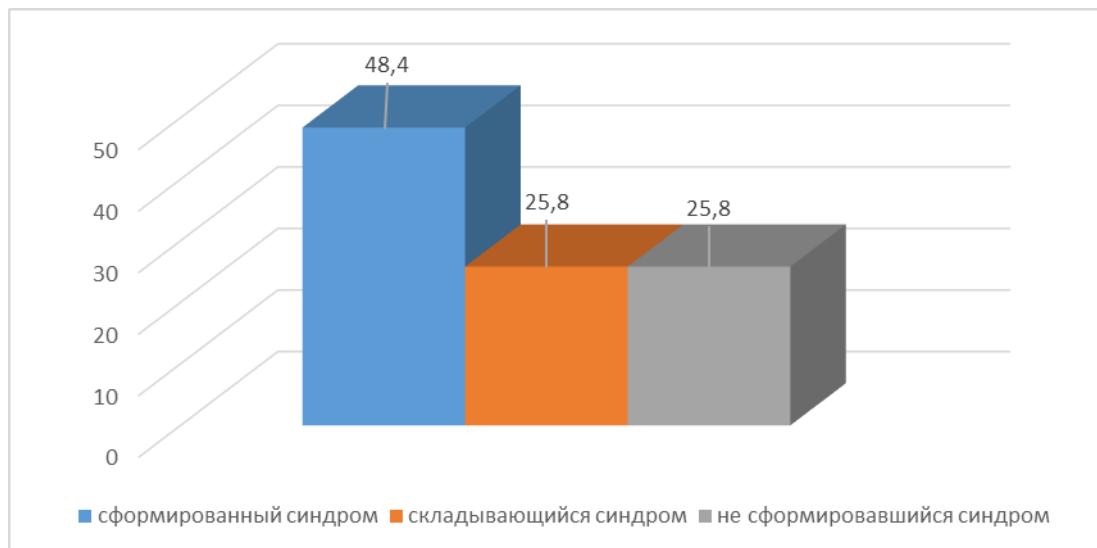


Рис. 1. Уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных учреждений (%).

Fig. 1. The level of development of emotional burnout syndrome among teachers of higher educational institutions (%).

В 1 группу вошло 68 человек, что составляет 48,4% от выборки: синдром полностью сформировался в трёх или двух фазах (т.е. итоговое количество баллов по каждой из субшкал относится к высокому уровню). У 38 респондентов (25,8%) синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из субшкал (2 группы). Синдром не сформировался у 38 преподавателей (25,8%), которые составили 3 группу. Полученные данные статистически не отличаются от результатов нашего исследования выгорания у моряков [6].

Таким образом, самой многочисленной оказалась группа с синдромом выгорания, сформировавшимся по двум и трём субшкалам. Их можем отнести к группе риска. Так же к группе риска выгорания можно отнести респондентов где синдром находится на стадии формирования.

Опишем особенности функциональных состояний преподавателей, полученных по тесту Люшера, со сформировавшимся и со складывающимся синдромом выгорания (табл. 1).

Анализ процентных соотношений выборов 8 цветов теста Люшера преподавателями с учётом сформированности синдрома профессионального выгорания, в %.

Table 1  
Analysis of percentage ratios of choices of 8 colors of the Luscher test by teachers taking into account the formation of professional burnout syndrome, in %.

Предпочитаемые преподавателями цвета для характеристики своего состояния	Стадии формирования синдрома выгорания		
	сформировался	формируется	отсутствует
	%	%	%
Синий цвет	14%	12%	31%
Сине-зелёный цвет	17%	25%	25%
Красный цвет	28%	6%	25%
Желтый цвет	14%	12%	12%
Фиолетовый цвет	7%	-	-
Коричневый цвет	18%	7%	-
Чёрный цвет	10%	12%	6%
Серый цвет	7%	12%	-

Синий цвет на первых позициях 14% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 12% - со складывающимся синдромом выгорания предпочли синий цвет, что свидетельствует о чувствительности, ранимости, потребности в спокойствии. Так же этот цвет выявляет потребность в глубокой при-

вязанности как инструмент достижения внешней защиты, покоя. В частности, сочетание +1 и +2 означает чувство удовлетворенности, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах.

17% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 25% - со складывающимся синдромом выгорания выбрали зеленый цвет. Зеленый цвет выявляет потребность в оборонительной позиции, агрессивность защитного характера, а также о подавленной потребности в социальном самоутверждении, ущемленном самолюбии, нереализованных привязанностей.

Красный цвет символизирует физиологическое состояние, связанное с расходом энергии, потребность активно действовать (28% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 6% - со складывающимся синдромом выгорания), выявляет потребность в достижении, обладании, лидировании.

Отвержение красного выявляет физиологическое или нервное истощение, свидетельствует о потребности в защите от возбуждающих факторов (25% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 37% - со складывающимся синдромом выгорания).

Сочетание желтого и красного цветов на первой позиции характеризует небольшое беспокойство, стремление к признанию, демонстративность преподавателей.

Желтый цвет символизирует надежду, потребность в перспективе, мечты, отражает повышенное настроение, возбуждение, стремление к самоутверждению, выявляет потребность в эмоциональной вовлеченности и защищенности в социальном плане. Его предпочли 14% респондентов со сформировавшимся синдромом выгорания и 12% - со складывающимся синдромом выгорания.

У 13% опрошенных служащих со сформировавшимся синдромом выгорания и 42% - со складывающимся синдромом выгорания в начале первого ряда присутствуют серый, коричневый и черный цвета. Это может свидетельствовать о негативном отношении к жизни.

Стресс считается относительно слабым, когда основной цвет находится на 6 месте (40% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 50% - со складывающимся синдромом выгорания).

Стресс представляется более выраженным, если основной цвет находится на 8-м месте (25% опрошенных со сформировавшимся синдромом выгорания и 50% - со складывающимся синдромом выгорания).

Цвета 6,7,0 на последних позициях не выявляют стресса у 25% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания и 6% - со складывающимся синдромом выгорания.

Присутствие черного цвета на первых позициях символизирует отказ, непринятие, говорит о потребности в независимости через протест, давлению извне и оказывает сильное влияние на любой цвет рядом с ним (10% респондентов со сформировавшимся синдромом выгорания и 12% - со складывающимся синдромом выгорания). Сочетание 7 и 2 отражает возбуждение, гневное отношение к окружающим, стремление уйти от проблем, то есть, девиз «оставили бы меня все в покое». Сочетание 7 и 0 отражает чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

В условиях утомления и стресса серый цвет смещается в начало ряда. Сочетание 06, 60 на первых позициях отражает негативное состояние, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений, желание уйти от активности.

Присутствие серого на первых позициях является компенсирующим. Если на первых позициях три цвета 3, 4, 0, то, возможно, «произошло выключение», а расширение поля деятельности будет только компенсаторным. Испытуемый чувствует себя потерянным, и ничто не имеет для него уже значения (14%).

Выбор 607 и 670 выявляет состояние выраженного стресса у 6% преподавателей вуза со сформировавшимся синдромом выгорания и 18% - со складывающимся синдромом выгорания. Наличие коричневого цвета в начале ряда свидетельствует о физическом дискомфорте или болезни, чувство утраты корней, домашнего очага. Он отражает проблему тревожности с соматической окраской, переживание чувства неуверенности.

Фиолетовый цвет незначим с 3 по 7 позиции. На первых местах отражает эмоциональную незрелость, возбуждение, стремление произвести впечатление, склонность к фантазированию, свидетельствует о потребности в снижении тревоги, стремлении к психологическому и физическому комфорту (7% преподавателей со сформировавшимся синдромом выгорания).

Таким образом, 20% преподавателей высших учебных заведений со сформированным синдромом выгорания испытывают апатию, негативизм, стресс, фрустрацию и тревогу, тогда как 83% преподавателей характеризуются отсутствием конфликта, стресса.

Состояние 7% респондентов со сформированным синдромом выгорания можно отнести к пограничному. 42% опрошенных со складывающимся синдромом выгорания испытывают апатию, негативизм, стресс, фрустрацию и тревогу, тогда как 50% респондентов характеризуются отсутствием конфликта, стресса. Состояние 6% можно отнести к пограничному.

На рисунке 2 указаны процентные соотношения наличия или отсутствия стресса в группах преподавателей высших учебных заведений.

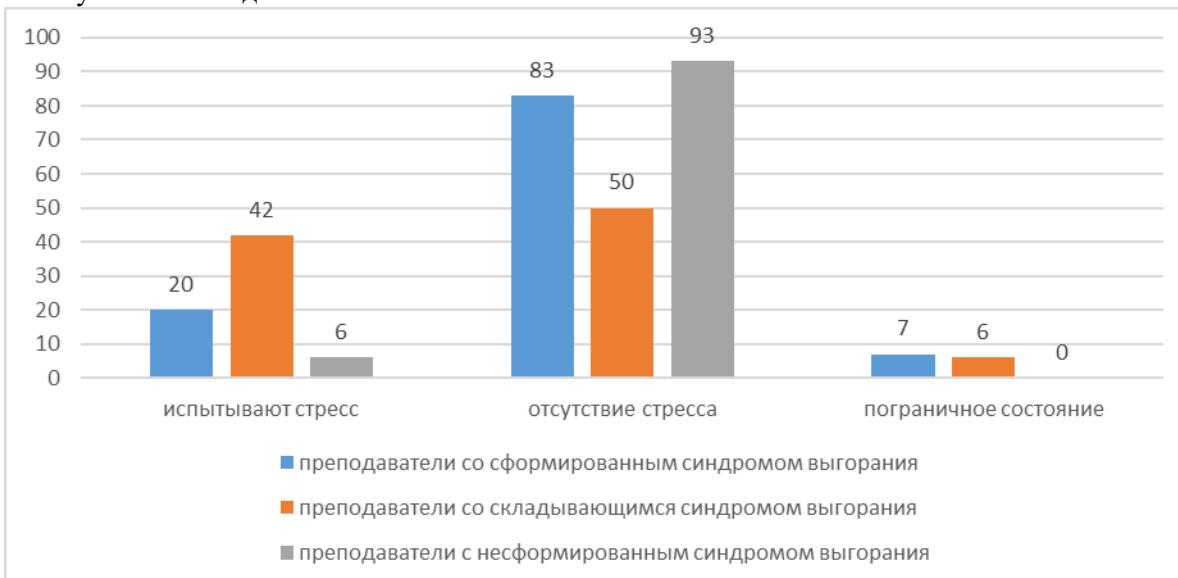


Рис. 2. Выраженность стресса группах преподавателей с разной степенью выраженности выгорания (в %).  
Fig. 2. Severity of stress in groups of teachers with different degrees of burnout (in %).

Подсчет процентных долей цветовых выборов проводился при помощи критерия Фишера и позволил зафиксировать отличия в выборах отдельных цветов у преподавателей с разной степенью сформированности синдрома профессионального выгорания.

Преподаватели высших учебных заведений со сформированным и с не сформированным синдромом выгорания чаще отдают предпочтение красному в характеристике своего состояния, чем преподаватели со складывающимся синдромом выгорания ( $28\% / 6\%$ , ф эмпирическое = 1,86  $p \leq 0,031$ ,  $25\% / 6\%$ , ф эмпирическое = 1,65  $p \leq 0,05$ , ф эмпирическое  $>$  ф критическое).

Относительно выборов остальных цветов в группах различий не обнаружено ( $p > 0,1$ , ф эмпирическое  $\leq$  ф критическое).

### Выводы

Полученные в ходе исследования результаты убедительно свидетельствуют о том, что профессиональная деятельность преподавателей высших учебных заведений связана с формированием синдрома профессионального выгорания. На формирование синдрома оказывает влияние комплекс организационных и индивидуально-психологических факторов. В связи с этим профилактике и обеспечению психогигиены преподавателя необходимо уделять особое внимание и способствовать созданию системы психологической помощи.

Одним из подходов в решении этой проблемы может быть создание и внедрение психокоррекционных программ, направленных на предотвращение и коррекцию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высших учебных заведений, включающих методики развития и совершенствования самопознания, коммуникативных способностей, навыков саморегуляции и самокоррекции.

### Список источников

1. Белановская Е.Е. Современная модель преподавателя высшей школы // Проблемы инженерно-педагогического образования в Республике Беларусь: материалы VI Международной научно-практической конференции. Минск, 29-30 ноября 2012 года. В 2 ч. Минск: БНТУ, 2012. Ч. 2. С. 3 – 8.
2. Волкова Н.В. Эмоциональное выгорание сотрудников санаторно-курортных учреждений: постановка проблемы // Экономика. Менеджмент. Сервис. Туризм. Культура (ЭМСТК-2017): материалы XIX Международной научно-практической конференции. Барнаул, 03 июня 2017 года. Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2017. С. 65 – 67.
3. Литвинова Е.С., Бушмина О.Н. Профессиональный образ современного преподавателя высшей школы // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 4 (33). С. 118 – 120.

4. Дроздова И.А., Шереметьева Н.А. Синдром эмоционального выгорания у ИТ-специалистов, находящихся на гибридном режиме работы: обзор моделей эмоционального выгорания // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник научных трудов конференции. Москва, 22–23 ноября 2023 года. Москва: Московский психолого-социальный университет, 2023. С. 114 – 121.
5. Магомедова Р.М., Магомедова А.Н., Абдуллаева М.С. [и др.] Модель профессионального и личностного развития преподавателя современного вуза // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 2 (57). С. 117 – 121.
6. Никонорова М.А. Исследование выраженности стресса у моряков с разной степенью эмоционального выгорания // Современные тенденции практической подготовки в морском образовании: материалы IV национальной научно-практической конференции. Керчь, 25–26 ноября 2022 года. Керчь: Керченский государственный морской технологический университет, 2022. С. 211 – 216.
7. Калымжан Г.Т., Романова Ж.В., Душпанова А.Т. [и др.] Профессиональный выгорания врачей-онкологов Казани онкологии и радиологии и связь выгорания со стилем жизни медицинского персонала // Вестник Казахского национального медицинского университета. 2020. № 1-1. С. 302 – 306.
8. Сибгатуллин И.Я., Фатхутдинова Л.М., Габдулхакова Ф.Р. Профессиональное выгорание медицинских работников: влияние факторов трудового процесса на развитие выгорания у врачей амбулаторно-поликлинического звена // Здоровье человека в XXI веке. Качество жизни: сборник научных статей. Казань, 16–17 марта 2023 года. Казань: ИД «МедДоК», 2023. С. 80 – 82.
9. Смирнова О.Г., Процукович Е.А. Составляющие эмоционального выгорания педагога: последствия, заблуждения, факторы, противостоящие выгоранию // Обучение иностранному языку студентов высших и средних образовательных учреждений на современном этапе. Сохранение и ревитализация языков и культур эвенков, эвенов России и орочонов Китая: материалы X Всероссийской национальной научно-методической видеоконференции (с международным участием) и материалы Всероссийской национальной конференции (с международным участием). Благовещенск, 17 декабря 2021 года – 28 января 2022 года. Благовещенск: Амурский государственный университет, 2022. С. 240 – 246.
10. Сунь Ц., Анисимова О.А. Профессиональное выгорание учителей с позиции личностных особенностей и занимаемой должности // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика: материалы Международной научно-практической конференции. Смоленск, 04–05 июля 2022 года. Смоленск: СГУ, 2022. С. 276 – 279.
11. Челнокова О.В., Юнышева А.В., Пономарчук Ю.В. Исследование эмоционального выгорания у работников производственной организации // Languages in Professional Communication, 28 апреля 2022 года, 2022. С. 182 – 188.

### References

1. Belanovskaya E.E. Modern model of a higher education teacher. Problems of engineering and pedagogical education in the Republic of Belarus: materials of the VI International scientific and practical conference. Minsk, November 29-30, 2012. In 2 parts. Minsk: BNTU, 2012. Part 2. P. 3 – 8.
2. Volkova N.V. Emotional burnout of employees of health resort institutions: problem statement. Economy. Management. Service. Tourism. Culture (EMSTK-2017): materials of the XIX International scientific and practical conference. Barnaul, June 03, 2017. Barnaul: Publishing house of Altai State Technical University, 2017. P. 65 – 67.
3. Litvinova E.S., Bushmina O.N. Professional image of a modern higher education teacher. Baltic Humanitarian Journal. 2020. Vol. 9. No. 4 (33). P. 118 – 120.
4. Drozdova I.A., Sheremetyeva N.A. Emotional burnout syndrome in IT specialists working in a hybrid mode: a review of emotional burnout models. Actual problems of modern Russia: psychology, pedagogy, economics, management and law: collection of scientific papers of the conference. Moscow, November 22–23, 2023. Moscow: Moscow University of Psychology and Social Sciences, 2023. P. 114 – 121.
5. Magomedova R.M., Magomedova A.N., Abdullaeva M.S. [et al.] Model of professional and personal development of a modern university teacher. World of science, culture, education. 2016. No. 2 (57). P. 117 – 121.
6. Nikonorova M.A. Study of the severity of stress in seafarers with varying degrees of emotional burnout. Modern trends in practical training in maritime education: materials of the IV national scientific and practical conference. Kerch, November 25-26, 2022. Kerch: Kerch State Marine Technological University, 2022. P. 211 – 216.
7. Kalymzhan G.T., Romanova Zh.V., Dushpanova A.T. [et al.] Professional burnout of oncologists of Kazan oncology and radiology and the relationship of burnout with the lifestyle of medical personnel. Bulletin of the Kazakhstan National Medical University. 2020. No. 1-1. P. 302 – 306.

8. Sibgatullin I.Ya., Fatkhutdinova L.M., Gabdulkhakova F.R. Professional burnout of medical workers: the influence of work process factors on the development of burnout in outpatient doctors. Human health in the 21st century. Quality of life: a collection of scientific articles. Kazan, March 16–17, 2023. Kazan: ID MedDoK, 2023. P. 80 – 82.

9. Smirnova O.G., Protsukovich E.A. Components of emotional burnout of a teacher: consequences, misconceptions, factors counteracting burnout. Teaching a foreign language to students of higher and secondary educational institutions at the present stage. Preservation and revitalization of the languages and cultures of the Evenks, Evens of Russia and the Oroqen of China: Proceedings of the X All-Russian National Scientific and Methodological Videoconference (with international participation) and Proceedings of the All-Russian National Conference (with international participation). Blagoveshchensk, December 17, 2021 – January 28, 2022. Blagoveshchensk: Amur State University, 2022. P. 240 – 246.

10. Sun Ts., Anisimov O.A. Professional burnout of teachers from the standpoint of personal characteristics and position held. Strategies and resources of personal and professional development of a teacher: modern reading and systemic practice: Proceedings of the International scientific and practical conference. Smolensk, July 4–5, 2022. Smolensk: SSU, 2022. P. 276 – 279.

11. Chelnokova O.V., Yunysheva A.V., Ponomarchuk Yu.V. Study of emotional burnout among employees of a manufacturing organization. Languages in Professional Communication, April 28, 2022, 2022. P. 182 – 188.

### **Информация об авторах**

**Никонорова М.А.**, кандидат психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Керченский государственный морской технологический университет», Россия, Республика Крым, г. Керчь

© Никонорова М.А., 2025