

DOI 10.34853/NZ.2023.15.55.005

УДК 159

**Руденко Андрей Михайлович**

Доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой «Социально-гуманитарные дисциплины», Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) Донского государственного университета в г. Шахты

[amrudenko@list.ru](mailto:amrudenko@list.ru)

**Котлярова Виктория Валентиновна**

Доктор философских наук, профессор кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины», Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) Донского государственного университета в г. Шахты

[biktoria66@mail.ru](mailto:biktoria66@mail.ru)

**Дмитриенко Надежда Алексеевна**

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Иностранные языки», Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) Донского государственного университета в г. Шахты

[stilst4486@mail.ru](mailto:stilst4486@mail.ru)

**Andrey M. Rudenko**

Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Service and Entrepreneurship (branch) Don State Technical University in Shakhty, Head of Department

[amrudenko@list.ru](mailto:amrudenko@list.ru)

**Victoria V. Kotlyarova**

Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Service and Entrepreneurship (branch) Don State Technical University in Shakhty, Department of Social and Humanitarian Disciplines

[biktoria66@mail.ru](mailto:biktoria66@mail.ru)

**Nadezhda A. Dmitrienko**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Foreign Languages, Institute of Service Sector and Entrepreneurship (branch) of Don State University in Shakhty

[stilst4486@mail.ru](mailto:stilst4486@mail.ru)

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР  
РИСКА ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**EMOTIONAL BURNOUT OF A TEACHER AS A RISK FACTOR FOR  
DEVIATIONS FROM MENTAL HEALTH**

*Аннотация.* Настоящая статья посвящена проблемам эмоционального выгорания педагогов, которые возникают и усиливаются вследствие трансформации системы образования, стрессов и негативных условий работы. Педагоги представляют собой социально-профессиональную группу, наиболее

*подверженную синдрому эмоционального выгорания. Факторы эмоционального выгорания – личностные, организационные и сопряженные с профессиональными стрессами – являются также факторами риска для психического здоровья педагогов, ведущими к различным психическим расстройствам и проблемам адаптации.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психическое здоровье, риски психического здоровья, педагогические работники, профессиональный стресс, синдром эмоционального выгорания, жизненное благополучие, профессиональное благополучие.*

***Abstract.** This article is devoted to the problems of emotional burnout of teachers, which arise and intensify because of the transformation of the education system, stress and negative working conditions. Teachers are a socio-professional group most susceptible to emotional burnout syndrome. Factors of emotional burnout – personal, organizational, and associated with professional stress – are also risk factors for the mental health of teachers, leading to various mental disorders and adaptation problems.*

***Keywords:** emotional burnout, professional burnout, mental health, mental health risks, teaching staff, professional stress, emotional burnout syndrome, life well-being, professional well-being.*

**Введение:** Проблема формирования профессионального синдрома эмоционального выгорания педагога в образовательной сфере является сегодня вполне изученной, однако при этом не только не утрачивает своей остроты, но все больше актуализируется в условиях трансформации образовательной системы, молниеносных изменений, высокого стрессогенного фона в профессиональной деятельности, что в совокупности ведет к ухудшению психического здоровья [1].

Кроме того, синдрому выгорания подвергаются профессиональные группы, находящиеся в постоянной коммуникации, и одной из самых уязвимых групп можно назвать педагогов.

**Обсуждение:** Синдром эмоционального выгорания изучается в научной литературе с 1974 г., когда Г. Фрейденбергер охарактеризовал эмоциональное выгорание как нарастающее эмоциональное истощение, сопряженное с ощущением собственной бесполезности и состоянием изнеможения, психологического состояния здорового человека в результате работы в социальной сфере [2, с. 60]. И уже к 1982 г. в группу риска, включающую первоначально работников медицинской сферы и благотворительных организаций, добавили педагогов, полицейских, политиков, менеджеров, тюремных работников и юристов [3].

По мнению В.В. Бойко, отечественного пионера в области исследований синдрома эмоционального выгорания педагогов, педагоги наиболее подвержены профессиональной деструкции по причине сложности профессиональных ситуаций; высокой продолжительности стрессов; коммуникативных проблем и отсутствия разрядки для накопленных отрицательных эмоций; повышенной ответственности; а также дестабилизирующей обстановки в организации учебно-

педагогического процесса и, как следствие, вероятного фактора прокрастинации (откладывания дел «на потом» в силу многозадачности) [4, 5].

Н. Е. Водопьянова, адаптируя и развивая теории С. Джексона и К. Маслач о трехмерности конструкта эмоционального выгорания – психическом истощении, деперсонализации и редукции собственных достижений [6], выделяет три группы факторов, провоцирующих развитие эмоционального выгорания: профессиональные стрессы, личностные и организационные факторы [7].

Профессиональные стрессы являются рискогенным фактором развития эмоционального выгорания вследствие их перехода в хронический стресс, что приводит к истощению личностных и эмоционально-энергических ресурсов педагога [6].

Безусловно, все эти факторы, особенно комплексно, способны негативно сказываться на психическом здоровье в целом.

Понятие «психическое здоровье» («mental health») было введено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1979г. и определено как «состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека» [8].

Каковы же стадии эмоционального выгорания педагога?

Стадии эмоционального выгорания педагога:

- Нулевая стадия – выгорания нет, педагог как профессионал чувствует прилив энергии, с утра полон сил и вдохновения.

- Первая стадия – начинает появляться усталость. Падает уровень энергии, появляется ощущение, «дефицита топлива». При этом еще присутствует психоэмоциональная возможность справляться с ситуациями и капризами подопечных, хотя это требует уже напряжения и дополнительных сил. Педагог пытается уйти в т.н. энергосберегающий режим. Появляется раздражение на отклонение от плана и необходимость побыть в одиночестве, возникает фоновое чувство напряжения, чувство легкой фрустрации. Если не предпринять никаких шагов по восстановлению, то первая стадия быстро переходит во вторую.

- Вторая стадия – начинаются проблемы со сном, становится тяжело уснуть. Появляется ощущение безвыходности и безысходности. На втором уровне очень тяжело вывести себя в психофизический и эмоциональный режим ресурсности. Короткий отдых уже не помогает. В этой стадии требуется задействовать психологическую помощь со стороны.

- Третья стадия – это деформация личности. Включаются все защиты и убираются все ненужные эмоции, как позитивные, так и негативные. Остаются только негативные эмоции: озлобленность, раздражение, виноватыми становятся все вокруг. Может проявляться во всей красе буллинг, грубость, хамство и оскорбления (как в скрытой, так и явной форме). Отключается человечность – фактор сострадания, человечности, эмпатии и доброты. В этой ситуации требуется серьезная помощь психотерапевта.

В целом, психическое здоровье россиян в целом, и педагогического состава, в частности, – довольно острая проблема в настоящее время. Об этом свидетельствуют, в том числе, и данные социологических опросов. Так, например, служба психологической поддержки страхового дома ВСК, реализованной в рамках проекта «Цифровая клиника» [9], собирает статистику о востребованности психологической поддержки среди россиян. Согласно их данным, в январе 2023 г. количество обращений к специалистам психологической сферы выросло на 15% по сравнению с декабрем 2022 г. [10]. Среди причин на втором месте находятся вопросы профессиональной деятельности – у 29% обратившихся за помощью выявляется эмоциональное выгорание, основанное на рабочих конфликтах, адаптационных сложностях, многозадачности и срочности выполнения профессиональной деятельности, а также отсутствии саморазвития.

Следующий опрос касался именно профессионального выгорания [11], он был проведен сервисом по поиску работы и сотрудников Superjob.ru с 25 июня по 5 июля 2022 года среди 1600 респондентов в 399 населенных пунктах России. Респондентам был задан вопрос о главных признаках эмоционального выгорания на работе, им было предложено указать не более 3 вариантов ответов. Распределение представлено на рис. 1.



*Рис.1. Общее распределение ответов на вопрос: «На ваш взгляд, какие три главных симптома свидетельствуют об эмоциональном выгорании на работе?» (открытый опрос, у респондентов была возможность указать не более трех вариантов ответа). Составлено авторами на основе опроса сервиса Superjob.ru [11].*

Более трети (35%) респондентов назвали потерю интереса к работе и нежелание работать, по 29% отметили чувство хронической усталости и равнодушие, безразличие, апатию.

Учитывая феминизацию профессиональной педагогической среды [12], представляется важным посмотреть распределение ответов в зависимости от пола респондентов. Данные проиллюстрированы на рис.2.

Как видно из этих данных, женщины ощущают психологические проблемы острее, а также способны их лучше идентифицировать, чем мужчины, что связано с полинейронностью нервной системы женщин и экспансивными свойствами женской психики, а также большей развитостью психоэмоциональной сферы по сравнению с мужчинами.

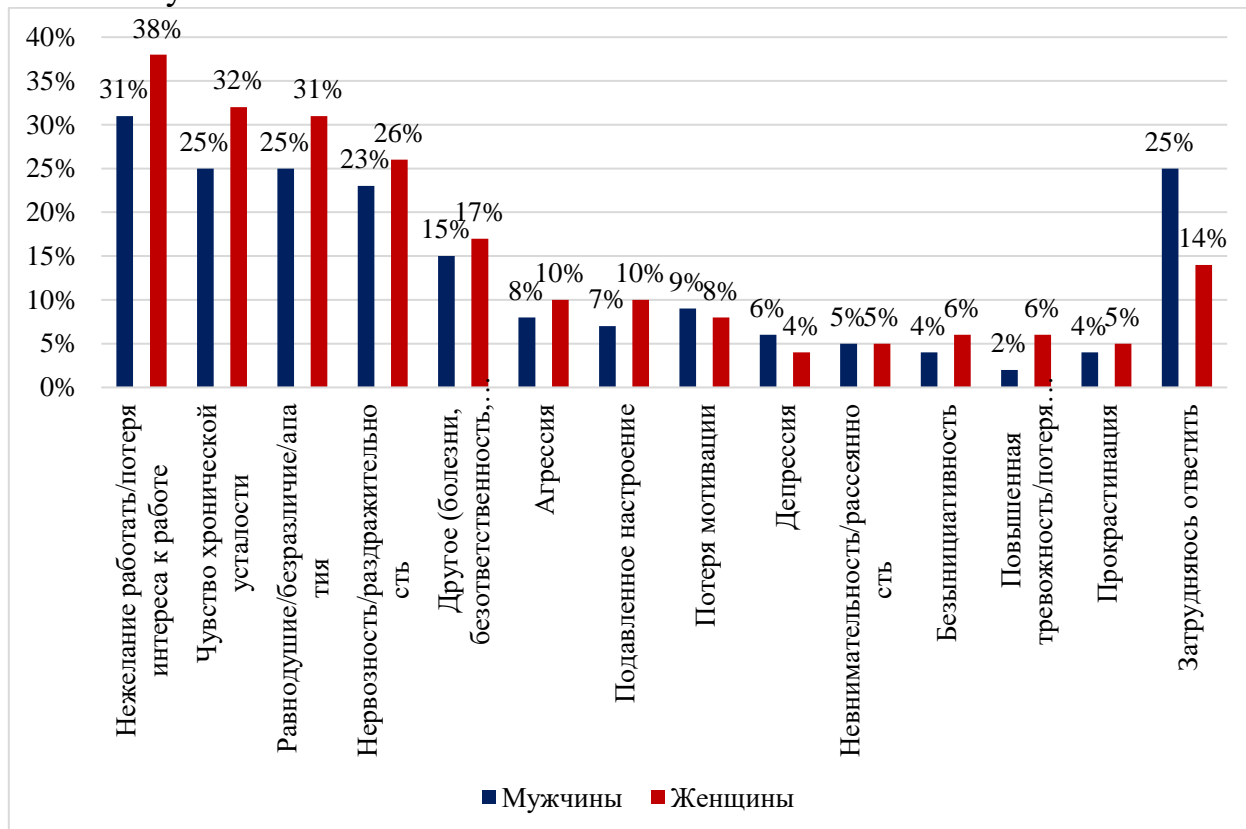


Рис.2. Распределение ответов в зависимости от пола респондентов на вопрос: «На ваш взгляд, какие три главных симптома свидетельствуют об эмоциональном выгорании на работе?» (открытый опрос, у респондентов была возможность указать не более трех вариантов ответа). Составлено авторами на основе опроса сервиса Superjob.ru [11].

Эмоциональное выгорание становится риском «возникновения различных психогенно-обусловленных расстройств, увеличивается риск дезадаптационных процессов», что, так или иначе, отражается на психическом здоровье педагогов [13].

Благополучие педагогических работников зависит и от профессионального благополучия, а также от баланса жизни и труда [14]. Исследователи [14] подчеркивают мнение респондентов о том, что благополучие в одной сфере способствуют повышению уровня благополучия в другой. Нарушение баланса жизни и труда приводит к снижению профессионального развития. В этом аспекте рискогенными факторами, способствующими эмоциональному выгоранию и, как следствие, ведущими к развитию отклонений от психического здоровья, можно назвать усиление бюрократической и административной нагрузки, формирование

(зачастую довольно скоростное) новых требований и стандартов работы, а также необходимость адаптироваться к ним в сжатые сроки, прекаризацию социально-трудовых отношений.

**Результаты:** Подводя итог, нужно подчеркнуть, что специфика педагогической сферы, основанная на высокой коммуникативной, когнитивной и эмоциональной нагрузке и достаточно разноплановом и многозадачном функционале педагогов, дает «благодатную» почву для развития синдрома эмоционального выгорания. Данный синдром, как комплекс отрицательных психологических переживаний, негативно влияет на психическое благополучие педагогов, их физическое и психическое здоровье и работоспособность, что создает риски не только для нормальной жизни самих педагогов, но и учащихся, с которыми они взаимодействуют.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

### **Conflict of interest**

Not specified.

### **Review**

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). Reviews can be provided to interested parties upon request.

### **Литература:**

1. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 3. DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 2010. 464 с.
3. Шляева И. Ф., Биктагирова А. Р. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности // Педагогический журнал Башкортостана. 2017. № 1(68). С. 93-101.
4. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Питер, 2000. 105 с.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. 3-е изд. М.: Юрайт, 2018. 343 с.
6. Бахтиярова Я.А., Крамаренко А.С., Терещенко А.С. Эмоциональное выгорание педагога и его профилактика // Теория и практика современной науки. 2019. №1 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilaktika> (дата обращения: 23.09.2023).

7. Добыш А. В. Причины эмоционального выгорания педагогов // *Образование и воспитание*. 2023. № 1 (42). С. 45-46.

8. Психическое здоровье: информационный бюллетень ВОЗ от 30 марта 2018 года. URL: <http://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения 15.09.2023).

9. Страховой дом ВСК: проект «Цифровая клиника» [Электронный ресурс] URL: <https://www.vsk.ru/dms/advantages/digital-clinic>

10. ТАСС: Россияне в начале 2023 года стали чаще обращаться к психологам [Электронный ресурс] URL: <https://tass.ru/obschestvo/17244133>

11. Топ-3 симптомов эмоционального выгорания на работе: потеря интереса, усталость и апатия [Электронный ресурс] URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/113561/top-3-simptomov-emocionalnogo-vygoraniya-na-rabote/>

12. Гафиатулина Н.Х. Гендерная картина сферы социального здравоохранения в период пандемии // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2021. № 4-1. С. 63-67.

13. Бартош Т.П., Бартош О.П., Мычко М.В. Оценка факторов риска профессионального эмоционального выгорания педагогов разных образовательных учреждений Магаданской области // *Анализ риска здоровью*. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-faktorov-riska-professionalnogo-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-raznyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-magadanskoj-oblasti> (дата обращения: 24.09.2023).

14. Яковлева Е. А., Филоненко Ю. В. Теоретические контуры взаимосвязи субъективного и профессионального благополучия в концепции баланса жизни и труда (на примере академической профессии) // *Общество в поисках баланса : Материалы XII международной социологической Грушинской конференции, Москва, 23–27 мая 2022 года / отв. ред. А. В. Кулешова; Фонд «Всероссийский центр изучения общественного мнения»*. М., 2022. С. 211-214.

#### **Literature:**

1. Zhestkova N.A. The essence and structure of the concept of "psychological human health" // *Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology*. 2018. Issue 3. DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392.

2. Izard, K.E. *Psychology of emotions*. St. Petersburg, 2010. 464 p.

3. Shilyaeva. I. F., Biktagirova A. R. Emotional burnout in professional activity // *Pedagogical Journal of Bashkortostan*. 2017. No. 1(68). pp. 93-101.

4. Boyko V. V. *Emotional burnout syndrome in professional communication* / V. V. Boyko. St. Petersburg: Peter, 2000. 105 p.

5. Vodopyanova, N. E. *Burnout syndrome. Diagnostics and prevention* / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. 3rd ed. Moscow: Yurayt, 2018. 343 p.

6. Bakhtiyarova Ya.A., Kramarenko A.S., Tereshchenko A.S. Emotional burnout of a teacher and its prevention // *Theory and practice of modern science*. 2019. No.1 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-profilaktika> (accessed: 09/23/2023).

7. Dobysh A.V. *The causes of emotional burnout of teachers // Education and upbringing*. 2023. No. 1 (42). pp. 45-46.

8. *Mental health: WHO newsletter of March 30, 2018*. URL: <http://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed 15.09.2023).

9. *RIC Insurance House: Digital Clinic project [Electronic resource]* URL: <https://www.vsk.ru/dms/advantages/digital-clinic>

10. *TASS: Russians at the beginning of 2023 began to turn to psychologists more often [Electronic resource]* URL: <https://tass.ru/obschestvo/17244133>

11. *Top 3 symptoms of emotional burnout at work: loss of interest, fatigue and apathy [Electronic resource]* URL: <https://www.superjob.ru/research/articles/113561/top-3-simptomov-emocionalnogo-vygoraniya-na-rabote/>

12. *Gafiatulina N.Kh. Gender picture of the social healthcare sector during the pandemic // Humanitarian, socio-economic and social sciences*. 2021. No. 4-1. pp. 63-67.

13. *Bartosh T.P., Bartosh O.P., Mychko M.V. Assessment of risk factors for professional emotional burnout of teachers of various educational institutions of the Magadan region // Health risk analysis*. 2018. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-faktorov-riska-professionalnogo-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-raznyh-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-magadanskoy-oblasti> (accessed: 09/24/2023).

14. *Yakovleva E. A., Filonenko Yu. V. Theoretical contours of the relationship between subjective and professional well-being in the concept of life and work balance (on the example of an academic profession) // Society in search of balance : Materials of the XII International Sociological Grushin Conference, Moscow, May 23-27, 2022 / ed. by A.V. Kuleshova; Foundation «All-Russian Center for the Study of Public opinions». Moscow, 2022. pp. 211-214.*