

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Оригинальная статья / Original paper



doi:10.17853/1994-5639-2025-10-65-91

Феномен профессионального выгорания педагогов: сущность и проявления

М.Э. Паатова¹, А.К. Берсирова², Е.Ю. Шебанец³

Адыгейский государственный университет, Майкоп, Российская Федерация.
E-mail: ¹mpraatova@mail.ru; ²asya.bersirova@mail.ru; ³elena-shebanets@yandex.ru

О.С. Кобякова

Russian Research Institute of Health, Москва, Российская Федерация.

E-mail: o.s.kobyakova@gmail.com

✉ mpraatova@mail.ru

Аннотация. Введение. Один из инструментов повышения качества образования –совершенствование кадровой политики. Профессиональная деятельность педагога постоянно связана с высоким эмоциональным напряжением, что выступает предиктором профессионального выгорания. Учитывая факт дефицита учителей, педагогических работников и руководителей школ в стране, актуальной становится проблема сохранения имеющихся кадров, создание благоприятной профессиональной атмосферы для труда и профессионального роста, выявление факторов риска и предотвращение развития профессионального выгорания и профессиональной деформации. Важно своевременно диагностировать эмоциональное и профессиональное выгорание с целью реализации программ профилактики среди педагогических сотрудников и недопущения развития профессиональной деформации. Цель исследования заключалась в выявлении факторов риска и оценке уровня профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ. *Материалы, методы и методики.* Авторы провели исследование, используя специально разработанную анкету, включающую сокращенную версию опросника Maslach Burnout Inventory в русскоязычной адаптации Н. Е. Водопьяновой и вопросы, оценивающие профессиональную деятельность учителей для определения факторов профессионального выгорания. В исследовании приняло участие 1 863 респондента. Изучалась распространенность и выраженность профессионального выгорания среди учителей ($n = 1863$), а также организационные компоненты профессионального выгорания по классам, должностям, подразделениям и опыту работы. *Результаты.* Проведенное исследование показало, что 67,2 % педагогов общеобразовательных организаций, принявших участие в исследовании подвержены профессиональному выгоранию. *Научная новизна* исследования заключается в выявлении факторов риска профессионального выгорания педагогов современных школ, функционирующих в новых социально-экономических условиях и определении основных направлений профилактики профессионального выгорания педагогов. *Практическая значимость* исследования

заключается в детальном изучении реальной картины уровня профессионального выгорания на примере одного из регионов Российской Федерации и проведении аудита профессионального выгорания с целью дальнейшей разработки мер по его предотвращению среди педагогов.

Ключевые слова: педагогические работники, кадровая политика, профессиональное выгорание, факторы риска профессионального выгорания

Для цитирования: Паатова М.Э., Берсирова А.К., Шебанец Е.Ю., Кобякова О.В. Феномен профессионального выгорания педагогов: сущность и проявления. *Образование и наука*. 2025;27(10):65–91. doi:10.17853/1994-5639-2025-10-65-91

The phenomenon of professional burnout in teachers: its nature and manifestations

M.E. Paatova¹, A.K. Bersirova², E.Y. Shebanets³

Adygea State University, Maykop, Russian Federation.

E-mail: ¹mpaatova@mail.ru; ²asya.bersirova@mail.ru; ³elena-shebanets@yandex.ru

O.S. Kobyakova

Russian Research Institute of Health, Moscow, Russian Federation.

E-mail: o.s.kobyakova@gmail.com

✉ mpaatova@mail.ru

Abstract. *Introduction.* One of the tools for enhancing the quality of education is the improvement of personnel policies. The professional activities of teachers are consistently associated with high emotional stress, which serves as a predictor of professional burnout. Given the shortage of teachers, teaching staff, and school leaders in the country, the issue of retaining existing personnel, creating a favourable professional environment for work and career development, identifying risk factors, and preventing the onset of professional burnout and occupational maladjustment becomes increasingly urgent. It is essential to diagnose emotional and professional burnout promptly in order to implement preventative programmes among teaching staff and avert the development of occupational maladjustment. *Aim.* The present study aimed to identify risk factors and assess the level of professional burnout among secondary school teachers. *Methodology and research methods.* The authors conducted the study using a specially developed questionnaire, which included a shortened version of the Maslach Burnout Inventory adapted into Russian by N. E. Vodopyanova, alongside questions assessing teachers' professional activities to identify factors contributing to professional burnout. The study involved 1,863 respondents. The authors examined the prevalence and severity of professional burnout among teachers ($n = 1,863$), as well as the organisational factors contributing to professional burnout, analysed according to class, position, department, and years of work experience. *Results.* The study showed that 67.2% of teachers in general education organisations who participated in the study are susceptible to professional burnout. *Scientific novelty.* The scientific novelty of this study lies in identifying the risk factors for professional burnout among teachers in contemporary schools operating under new socio-economic conditions, as well as in determining the primary strategies for preventing professional burnout in teachers. *Practical significance.* The practical significance of this study lies in a detailed examination of the actual extent of professional burnout, using one region of the Russian Federation as a case study, and conducting an audit of professional burnout to inform the development of measures aimed at its prevention among teachers.

Keywords: teachers, HR policies, professional burnout, occupational burnout risk factors

For citation: Paatova M.E., Bersirova A.K., Shebanets E.Y., Kobyakova O.V. The phenomenon of professional burnout in teachers: its nature and manifestations. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2024;27(10):65–91. doi:10.17853/1994-5639-2025-10-65-91

Введение

По данным Центра экономики непрерывного образования РАНХиГС, в большинстве федеральных округов в РФ в настоящее время существует дефицит педагогических работников. «В целом по стране число вакансий в общеобразовательной сфере превышает число занятых в ней работников на 3,1 %, по федеральным округам этот показатель варьируется от 4,8 % до 1,2 %. Наименьший дефицит специалистов был зафиксирован в Северо-Кавказском (1,2 %), Приволжском (2,5 %) и Центральном (2,1 %) федеральных округах, наибольший – в Южном федеральном округе (4,8 %)»¹.

В настоящее время в образовательных организациях Республики Адыгея Южного федерального округа (ЮФО) работает 6 780 педагогических работников общеобразовательных организаций, из них учителей 5 933, а именно: 1 595 учителей начальных классов, 3 786 учителей основного и старшего звена, 522 иные педагогические работники (учителя-дефектологи, логопеды, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования, педагоги-психологи и др.)².

По результатам мониторинга обеспеченности кадрами государственных и муниципальных общеобразовательных организаций Республики Адыгея на 1 января 2024 года, число вакантных должностей составляет: 564 педагога, из них 25 единиц начальных классов, 160 единиц основного и старшего звена, иных работников 85 – учителя-дефектологи, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования, педагоги-психологи и др.³.

Устранение кадрового дефицита, дисбаланса, привлечение молодых специалистов к работе в сфере образования, непрерывное педагогическое образование – все это, безусловно, верные направления развития кадровой политики, однако их успешная реализация зависит от ряда факторов, одним из которых является уровень профессионального выгорания педагогов.

Современные требования к представителям педагогических профессий требуют значительных личностных и организационных ресурсов для успешного выполнения рабочих задач. Одним из результатов недостатка ресурсов вкупе с высокими требованиями является синдром профессионального выгорания или профессиональный стресс [1]. Следует отметить, что профессиональное выгорание в его современных моделях характеризуется через эмоциональное истощение, деперсонализацию и отстранение от своей работы, и получателей результата, снижение веры в способность повлиять на результаты

¹ Мануйлова А. Просвещение не без труда. В РФ сформировался дефицит учителей. Газета «Коммерсантъ». № 134 от 27.07.2022. Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/5481128> (дата обращения: 31.08.2024).

² Режим доступа: <http://gas01.ru/index.php?razdel=6&podrazdel=1>(дата обращения: 31.08.2024).

³ Режим доступа: <http://gas01.ru/index.php?razdel=6&podrazdel=1>(дата обращения: 31.08.2024).

своей работы, угнетение когнитивной и эмоциональной сферы, а также соматические симптомы (Н. Е. Водопьянова, Т. И. Ронгинская, Н. В. Козина и др.) [2].

Данное исследование направлено на выявление факторов, ассоциированных с развитием профессионального выгорания у педагогов и педагогических работников Республики Адыгея, и определение уязвимых групп педагогов с точки зрения развития данной проблемы.

Цель исследования заключалась в выявлении факторов риска и оценки уровня профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ Республики Адыгея.

Исследовательские вопросы: 1) определить уровень профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ Республики Адыгея; 2) выделить основные факторы риска профессионального выгорания учителей современных общеобразовательных школ Республики Адыгея.

Гипотеза исследования предполагает, что выявление реального уровня профессионального выгорания и определение ключевых факторов риска среди учителей общеобразовательных школ Республики Адыгея позволит разработать и внедрить более целенаправленную, эффективную и контекстно-адекватную программу профилактики профессионального выгорания в педагогической среде региона.

Ограничения исследования: исследование проводилось в общеобразовательных организациях Республики Адыгея.

Обзор литературы

Проблема профессионального выгорания педагогов имеет давнюю историю, и за время ее исследования сложилось множество точек зрения на факторы, обуславливающие возникновение и развитие обозначенного синдрома.

Н. В. Самоукина отмечает, что отечественные и зарубежные авторы едини во мнении о том, что специалисты «помогающих профессий» (учителя, врачи, социальные работники) наиболее подвержены профессиональному выгоранию, так как постоянно находятся в коммуникации, к ним предъявляют высокие требования, как к личностным качествам, так и профессиональным [3]. По мнению А. И. Mota, J. Lopes, C. Oliveira, в контексте формирования эмоционального выгорания учителей чаще всего рассматриваются личностные и организационные переменные [4]. Например, С. В. Егорышев причисляет к факторам эмоционального выгорания учителей повышение требований к ним со стороны администрации школ и органов управления образованием, а его следствием он считает формальное отношение к преподаванию и отсутствие стремления к развитию в профессии и применению инновационных образовательных методов [5]. Так, резкий рост требований к педагогам наблюдался во время пандемии COVID-19, когда появилась необходимость реорганизации и переноса образовательного процесса в онлайн-формат. С. В. Hodges, S. Moore, B. B. Lockee подчеркивают, что экстренное дистанционное обучение

(Emergency Remote Teaching) требовало от педагогов освоения цифровых компетенций в кратчайшие сроки, что, при отсутствии должной поддержки, могло привести к их эмоциональному выгоранию [6]. Известно, что больше всего взаимосвязей с признаками эмоционального выгорания у учителей, согласно мета-анализу J. Roloff и коллег, демонстрирует нейротизм – эмоциональная устойчивость, играющая большую роль в борьбе со стрессом [7]. Стресс же, в свою очередь, преследуя учителя на работе, также становится фактором роста риска эмоционального выгорания [8].

S. Lim и S. Ео установили, что эмоциональное выгорание учителей также в некоторой степени взаимосвязано с социальными аспектами, а именно с качеством организационного климата в школе, что опосредовано общей эффективностью всех ее учителей: чем выше качество социального взаимодействия между учителями школы, тем выше их общая эффективность, а чем выше коллективная эффективность, тем ниже уровень эмоционального выгорания у педагогов школы [9]. Кроме того, A. Kariou, P. Koutsimani, A. Montgomery, O. Lainidi обнаружено наличие взаимосвязи эмоционального выгорания с эмоциональным трудом в целом, а также с поверхностными действиями, под готовыми подразумевается подавление (сокрытие) естественных эмоций [10]. Это может также косвенно подтверждать данные о взаимосвязи качества организационного климата и эмоционального выгорания у педагогов школ, поскольку открытость также влияет на социальное взаимодействие учителей. Кроме того, подтверждена взаимосвязь эмоционального выгорания с ИМТ, типом школы, удовлетворенностью доходом, депрессией и восприятием стресса.

Говоря о коррекции и профилактике эмоционального выгорания среди учителей, K. C. Ghasemi с коллегами указывают на эффективность когнитивно-поведенческого воздействия [11], физической активности, развития саморегуляции, работы с супервизором, и овладевания приемами самоподдержки самим педагогом [13]. Также, по мнению C. M. Floricica, T. Tanase, S. Antonia, важным фактором коррекции и профилактики эмоционального выгорания, в том числе у учителей, является социальная поддержка [14], работа с депрессивными состояниями, которые также демонстрируют взаимосвязи с компонентами эмоционального выгорания [15]. Коллективная эффективность учителей, упомянутая ранее, а точнее ее повышение, также оказывает корректирующий эффект на состояние эмоционального выгорания учителя, согласно исследованию M. Aydogmus, H. Serçe [16]. Эмоциональное выгорание учителей, как отмечают Y. Inandi, A. S. Büyüközkan, также связано с моббингом со стороны администрации школы [17], что обуславливает необходимость коррекционной работы на уровне организационной культуры в школе для предотвращения и искоренения выгорания учителей. В связи с этим А. А. Струтинская в качестве векторов коррекции эмоционального выгорания указывает смягчение административного воздействия и развитие конструктивных моделей копинга [19]. В контексте профилактики эмоционального выгорания учителей важно также

работать с их готовностью получать обратную связь и их реакцией на нее, поскольку такая готовность, по данным P. N. Kermanshahi, R. Pishghadam, позволяет отсрочить формирование синдрома эмоционального выгорания [20].

Требования к представителям педагогических и смежных профессий требуют значительных личностных и организационных ресурсов для успешного выполнения рабочей деятельности. Согласно Международной классификации болезней (МКБ-10) «синдром эмоционального выгорания» относится к рубрике Z73.0 – «Переутомление», который характеризуется крайней усталостью и ослаблением организма из-за чрезмерной и продолжительной деятельности¹. Используются разные термины для описания этого состояния: «синдром эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание» (Н. В. Самоукина [3]), «профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание» (К. Ю. Брешковская, Н. С. Бобровникова [22]), «психическое выгорание, синдром выгорания» (Н. Е. Водопьянова, Т. И. Ронгинская [2]).

Феномен эмоционального выгорания остается актуальным благодаря исследованиям ученых как зарубежных, так и отечественных, что подтверждается большим количеством публикаций и аналитических обзоров. Так, Э. Морро в 1981 году ввел выразительное образное описание для внутреннего состояния человека, страдающего профессиональным выгоранием: «запах горящей психологической проводки» [23]. С. Maslach, W. B. Schaufeli и M. P. Leiter охарактеризовали профессиональное выгорание как «психологическое состояние, характеризующееся истощением, цинизмом, некомпетентностью, вызванное длительной реакцией на стрессовые ситуации в профессиональном окружении» [24]. В результате профессионального выгорания, по мнению Д. А. Светличной, Е. В. Волобуева, А. В. Михайловой, К. М. Власова, происходит значительное несоответствие между работниками и профессиональной сферой, что может привести к серьезным последствиям как для отдельного сотрудника, так и для всей организации [25; 26].

Как отмечают О. Ю. Багадаева с соавторами, психологическая поддержка педагогов в ситуации синдрома профессионального выгорания должна стать приоритетной линией в работе школьных психологов [27; 28]. А. В. Микляева, С. А. Безгодова считают, что педагогам, «страдающим эмоциональным истощением (профессиональным выгоранием), прежде всего, необходимо вновь почувствовать свою значимость и нужность, найти новый источник вдохновения и мотивации» [29].

В России проведено немного исследований профессионального выгорания педагогических работников современных образовательных организаций, функционирующих в новых, быстро меняющихся социально-экономических условиях, на крупных выборках. Так, С. В. Егорышев в ходе проведенного в 2022 году в Республике Башкортостан социологического исследования с выборкой

¹ World Health Organization. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (10th ed.). Geneva: World Health Organization; 1992. Accessed August 31, 2024. <https://mkb-10.com/index.php?pid=22502>

из 4 529 учителей выявил корреляции между профессиональным выгоранием и психологической безопасностью образовательной среды [5]. Исследование доказывает, что благоприятная атмосфера на рабочем месте замедляет развитие выгорания, а неблагоприятная его ускоряет. Однако последующих интервенций за исследованием не последовало, что обосновывает проведение настоящей работы.

Методология, материалы и методы

Методологической основой исследования выступили интерперсональный подход К. Маслач [25], организационный подход, выраженный в трудах Y. Inandi, A. S. Büyüközkan [18], C. B. Hodges, S. Moore, B. B. Lockee [7].

Источники для обзора литературы отбирались из международных реферативных баз данных – Web of Science, Scopus, PsycINFO, PsycCR, EPIC, Psybase, PsycSCAN и российской научной электронной библиотеки eLibrary.ru – с целью комплексного обзора феноменологии и детерминант эмоционального выгорания, представленных в данном предметном поле по ключевым словам «педагоги», «учителя», «педагогические работники», «профессиональное выгорание», «факторы риска профессионального выгорания». Дата публикации с 2016 года и по настоящее время.

В рамках исследования авторами была разработана анкета из 35 вопросов, направленных на оценку факторов жизни учителей Республики Адыгея: социальных (пол, возраст), профессиональных (специальность, нагрузка на рабочем месте, организация трудового распорядка, комфорт на рабочем месте). В анкету также была включена сокращенная версия опросника Maslach Burnout Inventory (MBI) в русскоязычной адаптации, определяющего синдром эмоционального выгорания. Авторы опросника выделяют, следующие шкалы: «психоэмоциональное истощение», «деперсонализация» и «чувство личных достижений». В исследовании приняли участие 1 863 респондента, работающих в общеобразовательных организациях Республики Адыгея, из них женщин – 1 725 (92,6 %), мужчин – 138 (7,4 %). В анкетировании приняли участие учителя начального образования (1–4 классы) – 829 (44,5 %); основного образования (5–9 классы) – 1174 (63 %); среднего образования (10–11 классы) – 648 (34,8%); социальные педагоги (педагоги-психологи) – 138 (7,4%) (рис. 1).

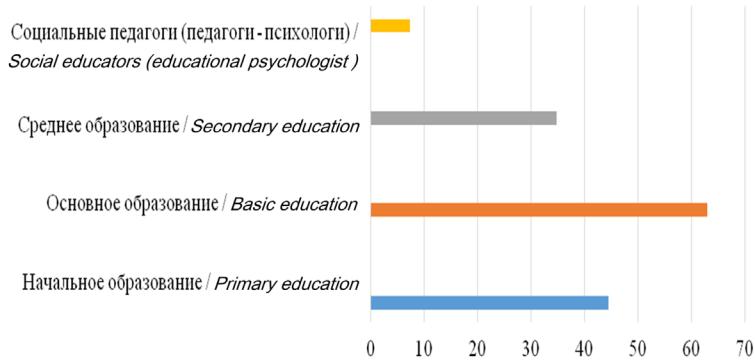


Рис. 1 . Распределение респондентов по педагогическим профессиям
Fig. 1. Distribution of respondents by teaching professions

Ответы респондента оценивались по шкале от 0 до 6 баллов, где 0 – «никогда», 6 баллов – «каждый день». Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у респондента выражены различные аспекты выгорания, о тяжести выгорания можно судить по сумме баллов всех шкал [5]. Высокие оценки по шкалам психоэмоционального истощения и деперсонализации в совокупности с низкими оценками по шкале персональных достижений (обратная шкала) указывают на наличие у субъекта состояния профессионального выгорания.

Участие в опросе было анонимным и добровольным. Заполненная анкета считалась подписанным информированным согласием респондента на участие в исследовании и разрешением на обработку предоставленных данных, о чем свидетельствовала соответствующая запись в начальной части опросника.

Статистические методы включали в себя стандартный пакет описательной статистики. С целью выявления различий между тремя и более группами респондентов рассчитывался Н-критерий Крускала-Уоллиса. Для попарного сравнительного анализа были использованы как параметрический критерий – t-критерий Стьюдента (проверка на нормальное распределение исследовательских выборок при этом осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова), так и непараметрический – U-критерий Манна-Уитни. Выявление влияния возраста и стажа профессиональной деятельности педагогов, выполняющих новые задачи в современной школе, на риск возникновения профессионального выгорания осуществлялось с помощью однофакторного дисперсионного анализа.

Результаты исследования и обсуждение результатов

Проанализированы значения результатов опросника на определение уровня психического выгорания по трем шкалам опросника: психоэмоциональное истощение, деперсонализация (личностное отдаление), редукция личных достижений (профессиональная мотивация). В таблице 1 представлено распределение уровней профессионального выгорания у респондентов женского и мужского пола.

Таблица 1
Уровни профессионального выгорания у респондентов (n, %)

Table 1

The respondents' levels of professional burnout (n, %)

Шкалы / Scales	Уровень / Level	Всего / Total		Женщины / Female		Мужчины / Male	
		n = 1863	%	n = 1725	%	n = 138	%
Психоэмоциональное истощение / Psychoemotional exhaustion	Высокий / High	644	34,6	617	35,8	27	19,6
	Средний / Middle	903	48,5	816	47,3	87	63
	Низкий / Low	316	16,9	292	16,9	24	17,4
Деперсонализация / Depersonalisation	Высокий / High	607	32,6	573	33,2	34	24,6
	Средний / Middle	918	49,3	843	48,8	75	54,3
	Низкий / Low	338	18,1	309	18	29	21,1
Редукция личных достижений / Reduction of personal achievements	Высокий / High	607	32,6	567	32,9	40	29
	Средний / Middle	923	49,5	863	50	60	43,5
	Низкий / Low	333	17,9	295	17,1	38	27,5

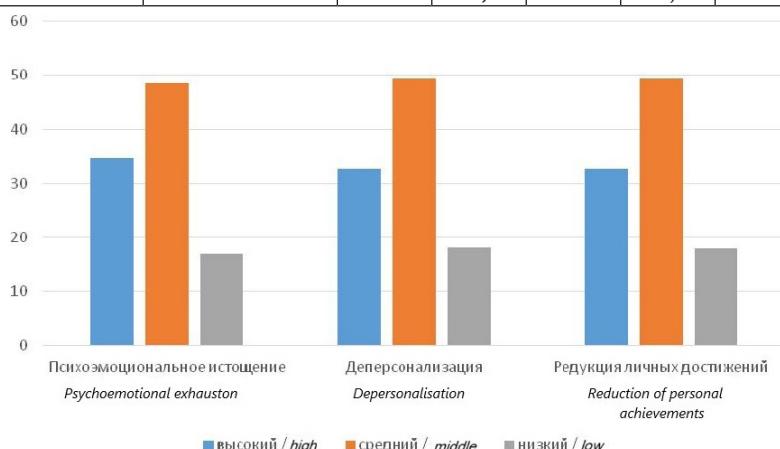


Рис. 2. Процентное распределение педагогов по уровням развития (n, %)

Fig. 2. Percentage distribution of teachers by level of development (n, %)

Обращает на себя внимание тот факт, что у 34,6 % учителей выявлен максимально возможный балл по шкале «Психоэмоциональное истощение». Такие высокие показатели свидетельствуют о наличии профессионального выгорания учителей, проявляющегося, прежде всего, в истощении эмоциональных ресурсов и редукции профессиональных качеств. В таком состоянии педагоги часто испытывают раздражительность, быструю утомляемость, усталость, нарастает безразличие и равнодушие как в профессиональной деятельности, так и в сфере межличностного общения. Такое эмоциональное истощение может привести к депрессии и является одним из основных признаков профессионального выгорания. У респондентов мужского пола высокие значения всего у 19,6 %, а у педагогов женского пола у 35,8 %. Гендерный аспект эмоционального выгорания в целом изучен довольно скучно.

Сравнительный анализ степени выраженности профессионального выгорания в женской и мужской выборках показал статистически значимые различия между группами (табл. 2).

Таблица 2
Гендерные различия в показателях профессионального выгорания
современных педагогов (U-критерий Манна-Уитни)

Table 2
Gender differences in professional burnout rates among modern educators (Mann-Whitney U-test)

Показатели / Indicators	Мужчины / Male	Женщины / Female	Уровень значимости / The level of significance (p)
Психоэмоциональное истощение / <i>Psychoemotional exhaustion</i>	$20,44 \pm 2,21$	$30,65 \pm 3,12$	0,0089 (< 0,01)
Деперсонализация / <i>Depersonalisation</i>	$10,46 \pm 1,28$	$17,24 \pm 1,64$	0,0322 (< 0,05)
Редукция личных достижений / <i>Reduction of personal achievements</i>	$26,32 \pm 2,84$	$28,89 \pm 1,48$	0,9927 (> 0,05)

Мы можем предполагать, что полученные нами различия между респондентами мужского и женского пола в показателях эмоционального истощения обусловлены личностными особенностями и социальными ролями, характерными для мужчин и женщин. Так, в качестве набора характеристик роли мужчины можно назвать стрессоустойчивость, эмоциональную холодность, ригидность, ответственность, что может быть особенно актуально для респондентов, проживающих в рассматриваемом географическом положении. Для социальной роли женщины, в свою очередь, более характерна эмоциональность, чувствительность, ответственность, внимание к деталям. Эти аспекты

могут оказывать влияние на скорость и интенсивность развития эмоционального истощения.

Высокие значения по шкале деперсонализации были выявлены у 32,6 % опрошенных учителей, что свидетельствует о высокой подверженности сотрудников образовательных организаций Республики Адыгея тенденциям к негативному общению как с коллегами, так и с учениками и их родителями. Уменьшается желание проводить совместно время, организовывать совместные внеурочные мероприятия. Учителя часто испытывают раздражительность и нетерпимость в общении, становятся вспыльчивыми, и возникает желание отгородиться и уединиться. Особенно у педагогов женского пола наблюдаются более высокие на 8,6 % склонности к деперсонализации, по сравнению с педагогами мужского пола.

Показатель редукции личных достижений также на уровне высоких баллов баллов выявлен у 32,6 % педагогов. Это говорит о снижении чувства компетентности, недовольстве собой, утрате ценности своей работы и негативном восприятии себя в профессиональном плане. Появление чувства вины за негативные проявления, снижение самооценки и профессиональной компетентности, безразличие к работе. У педагогов мужского пола высокий уровень редукции личных достижение выражен у 29 %, а у педагогов женского пола у 32,9 %. Хотя и показатель редукции личностных достижений у респондентов женского пола немного выше, он находится примерно на одном уровне с показателем респондентов мужского пола. Это может быть обусловлено тенденцией уравнивания амбиций и возможностей профессиональной самореализации среди мужчин и женщин в современном мире.

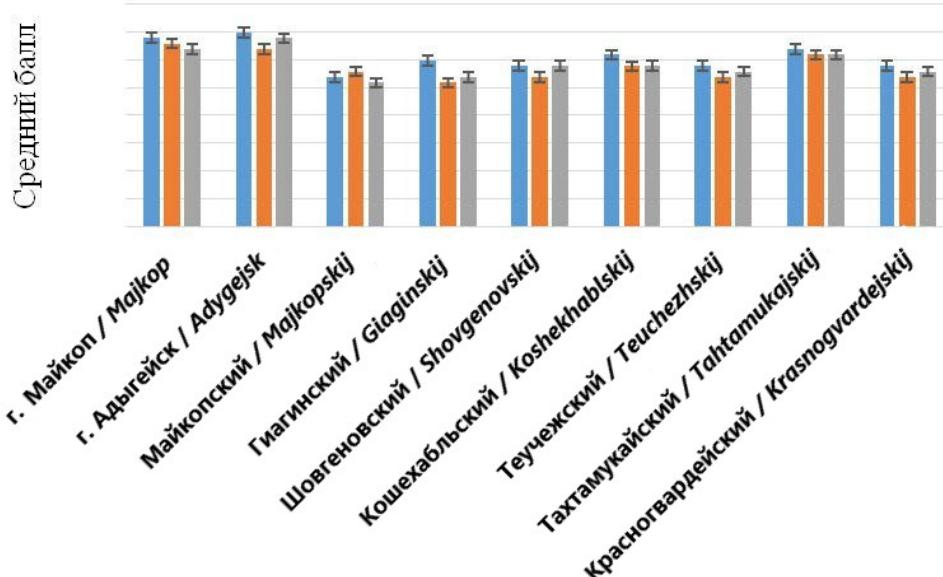
В целом, результаты исследования гендерных различий особенностей профессионального выгорания учителей женского и мужского пола обуславливаются, на наш взгляд, рядом факторов. Прежде всего, личный многолетний опыт позволяет говорить о том, что учителя-женщины подвержены более выраженному психоэмоциональному напряжению и утомлению вследствие своих личностных особенностей. Так, учителя-женщины в среднем чаще берут на себя ответственность по выполнению дополнительных поручений, чаще, чем мужчины, соглашаются вести классное руководство, проводить внеклассные мероприятия, организовывать внеурочную деятельность. Также в силу своей гендерной специфики женщины-преподаватели подвержены большей чувствительности к критике их профессиональной деятельности как со стороны коллег, так и со стороны родителей учеников.

Таким образом, 33,2 % исследованных педагогов Республики Адыгея подвержены синдрому профессионального выгорания высокой степени. Женщины-педагоги чаще подвержены профессиональному выгоранию, чем мужчины.

На выборке педагогов Республики Адыгея продемонстрировано, что женщины достоверно чаще ($p < 0,01$) сталкиваются с психоэмоциональным истощением и деперсонализацией, что согласуется с теорией «эмоционального

труда» А. Р. Hochschild [30.] и с метаанализом R. K. Purvanova, J. P. Muros [31], показавшим, что женщины в профессиях «человек–человек» чаще страдают от эмоционального истощения. Однако в отличие от западных стран, где гендерный разрыв сокращается, в российских он остается выраженным, что указывает на влияние социокультурного контекста и требует учета культурно-региональных особенностей Северного Кавказа, где традиционные гендерные роли могут усиливать нагрузку на женщин-педагогов.

Анализ распределения степени выраженности профессионального выгорания в разрезе районов Республики Адыгея показал, что учителя общеобразовательных школ больше подвержены влиянию состояния психического выгорания, причем, наиболее выражен у учителей городских школ (рис.2).



■ Психоэмоциональное истощение / *Psychoemotional exhaustion*

Рис. 3. Распределение степени выраженности профессионального выгорания в разрезе районов Республики Адыгея

Fig. 3. Distribution of the degree of professional burnout across the regions of the Republic of Adygea

Расчет Н-критерия позволяет констатировать факт наличия статистически значимых различий на уровне $p < 0,05$ между группами учителей, работающих в разных районах Республики Адыгея.

Помимо этого, попарный сравнительный анализ показал статистически значимые различия между группами педагогов городских и сельских школ (табл. 3).

Таблица 3
Сравнительный анализ показателей профессионального выгорания у учителей городских и сельских школ Республики Адыгея

Table 3
Comparative analysis of indicators of professional burnout among teachers of urban and rural schools of the Republic of Adygea

Показатели / Indicators	Учителя городских школ / Teachers of urban schools	Учителя сельских школ / Rural school teachers	t	p
Психоэмоциональное истощение / Psychoemotional exhaustion	$29,67 \pm 2,74$	$21,42 \pm 2,02$	2,42	< 0,05
Деперсонализация / Depersonalization	$16,48 \pm 1,24$	$11,22 \pm 1,12$	3,14	< 0,05
Редукция личных достижений / Reduction of personal achievements	$29,54 \pm 2,62$	$25,67 \pm 2,34$	1,18	> 0,05

Возможно, на это повлияли такие особенности, как социально-демографических фактор и социально-психологический климат в коллективе. Это может быть связано с такими особенностями профессиональной деятельности учителей сельских школ, как меньшая конкуренция, более разумеренный темп жизни, возможность больше проводить времени на свежем воздухе, больше физической активности, из-за отсутствия поездок в общественном транспорте.

Таким образом, учителя городских школ демонстрируют значительно более высокие уровни выгорания по всем ключевым шкалам ($p < 0,05$), чем их коллеги из сельской местности. Это противоречит распространённому стереотипу о «трудных условиях» сельской школы и указывает на то, что именно урбанизированная образовательная среда – с ее высокой плотностью взаимодействий, цифровой перегрузкой и социальным давлением – становится сегодня основным источником стресса. Так, С. В. Егорышев [5] показывает, что цифровая нагрузка, характерная для городских школ, усиливает эмоциональное истощение. В Китае, напротив, выше уровень выгорания у сельских учителей из-за изоляции и нехватки ресурсов N. Zhao [32].

Далее мы проанализировали взаимосвязь эмоционального выгорания и стажа педагогической деятельности.

Согласно полученным нами были оценены возраст и стаж работы респондентов (рис. 4, 5). Средний стаж работы в образовательных организациях более 30 лет (55,3 %) респондентов, а их средний возраст составил 55 лет. Таким образом, на сегодняшний день в Республике Адыгея наибольшее количество работающих (61,4 %) в образовательных организациях относятся к пред пенсионному (55,3 %) и пенсионному возрасту (6,1 %), что может говорить о снижении привлекательности данной профессии для молодых специалистов.

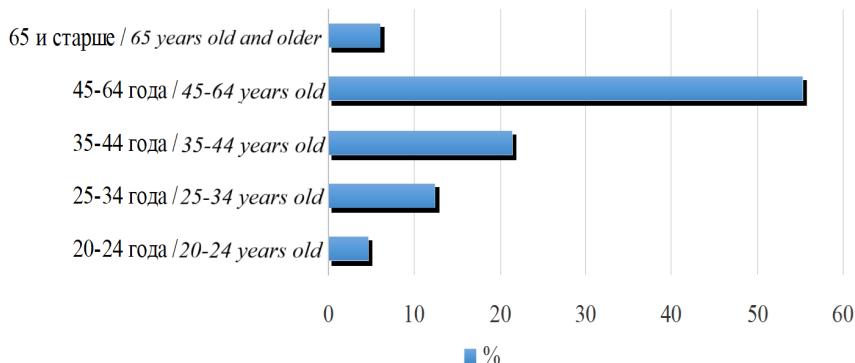


Рис. 4. Возраст и стаж респондентов, работающих в общеобразовательных организациях Республики Адыгея

Fig. 4. Age and work experience of respondents working in general education institutions of the Republic of Adygea

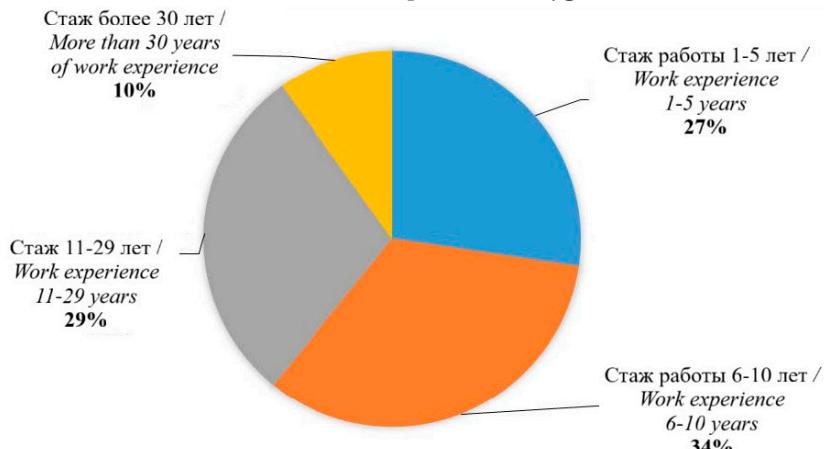


Рис. 5. Выраженность эмоционального истощения у учителей в соответствии со стажем работы

Fig. 5. The severity of emotional exhaustion among teachers in accordance with work experience

Согласно данным, представленным на рис. 3, наиболее подвержены эмоциональному истощению и, как следствие, профессиональному выгоранию педагоги, стаж работы которых составляет от 1 года до 5 лет. Педагоги со стажем от 6 до 10 лет и от 11 до 29 также имеют высокий уровень эмоционального истощения (в диапазоне от 25 до 54). Учителя со стажем работы более 30 лет менее подвержены эмоциональному истощению, имеют показатель на нижней границе среднего уровня (в диапазоне от 16 до 24), что отображено на рис. 4. Исходя из этого, можно сделать вывод, что среди педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет уровень профессионального выгорания – наиболее высокий.

Расчет Н-критерия показал отсутствие статистически достоверных различий между группами педагогов с разным стажем профессиональной деятельности. О том, что возраст и стаж профессиональной деятельности современных педагогов не оказывают линейного влияния на уровень их профессионального выгорания свидетельствуют и результаты однофакторных дисперсионных анализов. Вследствие этого, были проведены попарные сравнения показателей профессионального выгорания в группах учителей разного возраста.

Выявлены статистически достоверные различия, причем, на достаточно высоком уровне значимости, между группами педагогов со стажем профессиональной деятельности от 6 до 10 лет и более 30 лет ($p < 0,001$), причем, в группах опытных педагогов показатели профессионального выгорания значительно ниже, чем в сравниваемой группе. Напротив, выявлено отсутствие таких различий между группами молодых педагогов и педагогов со стажем профессиональной деятельности от 11 до 29 лет ($p > 0,05$) (табл. 4).

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа показателей профессионального выгорания педагогов с разным стажем профессиональной деятельности

(U-критерий Манна-Уитни)

Table 4

The results of a comparative analysis of the indicators of professional burnout of teachers with different professional experience (Mann-Whitney U-test)

Показатели / Indicators	Различия между группами / Differences between groups					
	1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
Психоэмоциональное истощение / <i>Psychoemotional exhaustion</i>	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,001	< 0,01
Деперсонализация / <i>Depersonalisation</i>	< 0,05	> 0,05	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Редукция личных достижений / <i>Reduction of personal achievements</i>	< 0,05	> 0,05	< 0,001	> 0,05	< 0,01	< 0,01

Примечание. 1 – учителя со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 5 лет; 2 – от 6 до 10 лет; 3 – 11–29 лет; 4 – более 30 лет

Note. 1 – teachers with professional experience from 1 to 5 years; 2 – from 6 to 10 years; 3 – 11–29 years old; 4 – more than 30 years

Рассматривая возрастные особенности и профессиональное выгорание в педагогическом сообществе Адыгеи, можно констатировать факт старения коллектива, что свидетельствует о кадровом дефиците и сказывается на квалификационных характеристиках. Это связано с закономерностями возрастной психологии – с кризисом зрелости у педагогов от 55 до 65 лет. В данном возрастном диапазоне педагоги сталкиваются с кризисом зрелости – естественным этапом личностного развития, который может сопровождаться пересмотром ценностно-мотивационной сферы. В этот период учителям приходится адаптироваться к физическим и умственным изменениям, а также к трансформациям в их профессиональных обязанностях. Физическое и психическое здоровье становится ключевым фактором в поддержании профессиональной активности и эффективности.

Предпенсионный возраст может стать периодом испытаний, требующим от педагогов внимания к своим потребностям, умения отдыхать, заниматься саморазвитием и сохранять внутреннюю мотивацию. Профилактика профессионального выгорания в зрелом возрасте включает не только физические и психологические аспекты, но и поддержку со стороны коллег, руководства и близких. По мнению Е. В. Дьяченко важны регулярные мероприятия по профилактике стресса, развитию профессиональных навыков и поддержанию коллективного духа [33]. Такие меры помогают педагогам успешно преодолевать возрастные и профессиональные вызовы.

Участие в исследовании приняли и педагоги в возрасте до 35 лет (17,1 %), их профессиональный стаж не превышает 10 лет. И у данной категории молодых педагогов в современных условиях высока необходимость в формировании стрессоустойчивости и активизации личностных ресурсов.

E. R. Burke, R. J. Greenglass, R. Schwarzer отмечают, что стрессоустойчивость является профессионально значимым качеством педагога, и ее развитие является задачей повышения профессиональной компетенции [34]. Условия современного образования, динамичные изменения в информационно-технологическом поле и особая роль педагога в условиях обновляющегося общества создают для молодых специалистов дополнительные источники психологической нагрузки.

Е. В. Дьяченко и В. Р. Манукян обращают внимание на то, что к среднему возрасту педагог сталкивается с комплексом факторов, которые могут спровоцировать эмоциональное выгорание. В этом возрасте совпадает так называемый кризис середины жизни с особо напряженным периодом, связанным с наличием собственной семьи и детей. «Кризис середины жизни» связан с оглядыванием на прошлое, оценкой достижений и профессиональных успехов, таких как статус, должность, заработка плата [33; 35]. Возникает осознание нереализованных возможностей и несоответствия между ожиданиями и реальностью. Эта ретроспектива вызывает эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение и неудовлетворенность.

Еще одним фактором, который может способствовать выгоранию, является «педагогический кризис» – спад профессиональной деятельности после 10–15 лет работы. Угасает первоначальный энтузиазм, приходит понимание ограниченности возможностей и перспектив. Это может привести к переутомлению, потере мотивации и разочарованию в выбранной профессии. В среднем возрасте усиливается физическая утомляемость, снижается защитная реакция организма на стрессовые факторы. На фоне этих изменений возникают проблемы со сном, повышенная тревожность, истощение. Все это усугубляет эмоциональное выгорание. Кроме того, к формированию синдрома эмоционального выгорания могут привести: нестабильная экономическая ситуация, угроза потери работы или снижения дохода. Неблагоприятные условия труда, дефицит времени и ресурсов. Личностные особенности, такие как перфекционизм, низкая самооценка и неумение выстраивать границы. Следует уточнить, что эмоциональное выгорание в среднем возрасте может проявляться в различных формах: физиче-

ские симптомы: усталость, проблемы со сном, снижение иммунитета, головные боли, *эмоциональные симптомы:* раздражительность, апатия, потеря интереса к работе, цинизм, *поведенческие симптомы:* снижение производительности труда, уход от профессиональной деятельности, избегание социальных контактов, *когнитивные симптомы:* трудности с концентрацией внимания, принятием решений и запоминанием информации [35].

Так, эмоциональное выгорание в среднем возрасте можно рассматривать как комплексное явление, обусловленное как возрастными факторами, так и индивидуальными и внешними обстоятельствами. Понимание причин и признаков выгорания, а также своевременное принятие профилактических мер позволяет сохранять эмоциональное и физическое здоровье, а также поддерживать высокую работоспособность и удовлетворенность жизнью.

Таким образом, возраст и стаж работы могут выступать факторами риска профессионального выгорания учителей. В исследовании C. Maslach et al. [24] также отмечался пик выгорания на 5–10 годах работы. Однако в ряде европейских стран G. Czerniawski отмечает [36] снижение выгорания у опытных педагогов благодаря системам менторства и карьерной гибкости — чего пока нет в большинстве российских школ.

Дальнейшее исследование показало, что 39 % учителей начальных классов имеют более выраженный уровень профессионального выгорания (рис. 6).

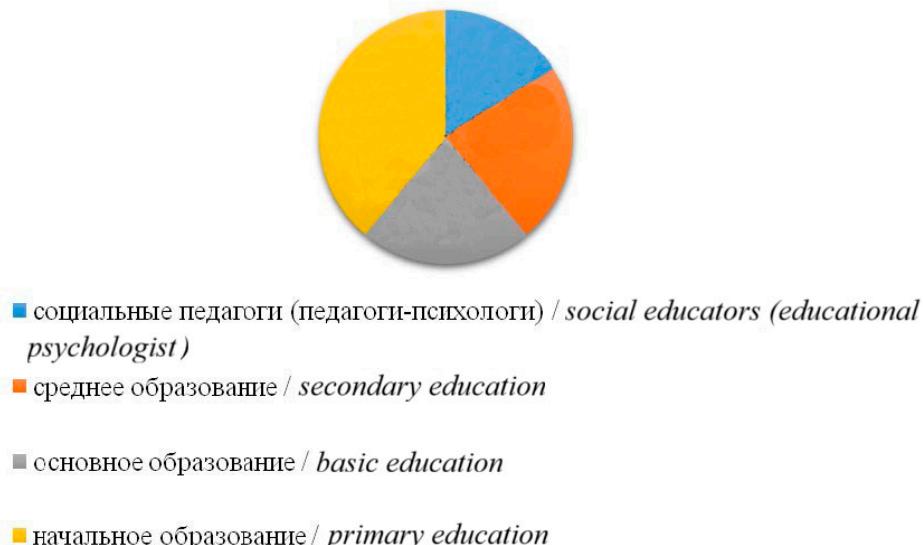


Рис. 6. Высокий уровень профессионального выгорания у педагогов, работающих на разных ступенях образования (%)

Fig. 6. High level of professional burnout among teachers working at different levels of education (%)

Следует отметить, что специфика начальной школы включает в себя преподавание различных предметов, в том числе: математики, гуманитарных и естественных наук, художественно-эстетических циклов, а также общение с родителями. Учитель начальных классов, как отмечают О. О. Гофман с коллегами, прикладывает большие усилия по созданию благоприятных условий для успешной адаптации первоклассников к школьной жизни [38]. Это, в свою очередь, может выступить фактором риска профессионального выгорания данной категории респондентов.

В блоке опросника о профессиональных характеристиках на вопрос о нагрузке на рабочем месте 78 % респондентов ответили, что основным фактором риска, влияющим на развитие профессионального выгорания, является «мультизадачность» – это огромное количество дел и поручений, которые они должны выполнять в течение рабочего дня, что, по их мнению, негативно влияет на качество выполнения их основных профессиональных задач. По мнению С. Е. Покровской и П. С. Суравьевской, именно режим мультизадачности усиливает стресс (в долгосрочной перспективе это приводит к переутомляемости), снижает когнитивные способности, что ухудшает качество работы [39].

Полученные нами результаты перекликаются с выводами организации экономического сотрудничества и развития (OECD), согласно которым российские учителя входят в число лидеров по объему внеучебной и административной нагрузки, при этом менее 30 % из них имеют гарантированное время на подготовку к урокам, а доступ к психологической поддержке остаётся крайне ограниченным [40]. В то же время в скандинавских странах, несмотря на высокие профессиональные требования, нагрузка компенсируется структурной поддержкой: коллективным планированием, сокращенной учебной нагрузкой и системой менторства [36].

Заключение

Проведенное исследование показало, что в Республике Адыгея 67,2 % педагогов общеобразовательных организаций, принявших участие в исследовании, подвержены профессиональному выгоранию разной степени.

Факторами риска профессионального выгорания учителей выступают:

1. *Гендерный аспект.* Женщины-педагоги чаще подвержены профессиональному выгоранию, чем мужчины. Учителя-женщины в среднем чаще берут на себя ответственность по выполнению дополнительных поручений, чаще, чем мужчины, соглашаются вести классное руководство, проводить внеклассные мероприятия, организовывать внеурочную деятельность. Также ввиду своей гендерной специфики женщины-преподаватели подвержены большей чувствительности к критике их профессиональной деятельности как со стороны коллег, так и со стороны родителей учеников.

2. *Географический аспект.* Учителя общеобразовательных школ подвержены влиянию состояния профессионального выгорания, причем наиболее выражен у учителей городских школ. Перегруженность детей в школах, работа в

две смены, высокая конкуренция, темп городской жизни, снижение физической активности и времени пребывания на свежем воздухе.

3. *Возраст и стаж* – стоит отметить, что педагоги разных возрастных групп подвержены профессиональному выгоранию, однако существуют различия в факторах, его вызывающих. Так, молодые педагоги выгорают в связи с разочарованием в выборе профессии и несоответствием реальной действительности их ожиданиям. Небольшой стаж работы приводит к выгоранию по причине недостаточности опыта и сомнений в своей профессиональной компетенции, порой испытывают чувство беспомощности и потребность в более опытном наставнике. В среднем возрасте чаще испытывают неудовлетворенность собой, психическое напряжение и переутомление, часто наблюдается спад профессиональной деятельности. Выгорание педагогов старшей возрастной группы может быть связано с пересмотром ценностно-мотивационной сферы, а также с физическим и умственным изменениями в организме.

4. *Педагогическая профессия*. Проанализировав полученные данные, мы выделили, что 38 % учителей начальных классов имеют выраженный уровень профессионального выгорания. Следует отметить, что специфика начальной школы включает в себя преподавание различных предметов, в том числе: математики, гуманитарных и естественных наук, художественно-эстетических циклов, а также общение с родителями. Учитель начальных классов прикладывает большие усилия по созданию благоприятных условий для успешной адаптации первоклассников к школьной жизни. Это в свою очередь может выступить фактором риска профессионального выгорания данной категории респондентов.

5. *Мультизадачность*. Режим мультизадачности усиливает стресс (в долгосрочной перспективе это приводит к утомляемости), снижает когнитивные способности, что ухудшает качество работы.

Таким образом, современные педагоги, реализующие в школах задачи государственной образовательной политики, постоянно сталкиваются в своей профессиональной деятельности с высоким эмоциональным напряжением и стрессом. Большинство учителей не обладают навыками самопомощи и саморегуляции в подобных ситуациях. Так возрастают потребность в профилактике и коррекции психоэмоционального состояния и формирования стрессоустойчивости современного педагога. Необходимо вовремя отслеживать возникновение профессионального выгорания, своевременно выделять группы риска и факторы риска. В свою очередь одновременно обучать педагогов навыкам саморегуляции и восстановления работоспособности. В соответствии с выявленными факторами риска программа профилактики выстраивается следующим образом на основании «целевой мишени»: для молодых педагогов – это погружение и принятие морально-этических норм профессии, помочь на начальных этапах карьеры, разбор сложных ситуаций и кейсов; для учителей среднего возраста необходимо обучать способам саморегуляции и самопомощи; для

старшей возрастной группы педагогов – это восстанавливающие мероприятия, ориентированные на всю симптоматику эмоционального выгорания.

Важно своевременно выявлять признаки выгорания и проводить профилактические мероприятия, учитывая индивидуальные и возрастные особенности педагогического коллектива. Новые формы поддержки педагогов для создания благоприятных условий для профессионального роста и сохранения психологического здоровья педагогов необходимо: создавать систему наставничества для молодых учителей; организовывать регулярные семинары, тренинги и конференции, направленные на повышение квалификации и развитие стрессоустойчивости; предоставлять возможности для профессиональной переподготовки и получения дополнительного образования; создавать условия для реализации творческого потенциала педагогов, поддерживая их участие в профессиональных конкурсах и исследовательской деятельности. Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку педагогам, столкнувшимся с профессиональным выгоранием: внедрить ежегодный скрининг уровня выгорания с последующей индивидуальной обратной связью; организовать индивидуальные консультации психолога; разработать индивидуальный план восстановления педагогов с высоким уровнем выгорания (временная коррекция нагрузки, гибкий график, доступ к ресурсным практикам); создать группы поддержки «Педагоги для педагогов» – пространство для обмена опытом, эмоциями и решения профессиональных трудностей в безопасной среде. Реализуя комплексную программу поддержки и развития педагогического корпуса, можно снизить негативное влияние возрастного фактора и повысить уровень профессионализма и удовлетворенности трудом педагогов. Это в конечном итоге улучшит качество образовательного процесса и создаст благоприятный микроклимат.

На основании проведенной работы можно не только сделать выводы о необходимости разработки профилактических мер по предупреждению профессионального выгорания педагогов при совершенствовании кадровой политики в сфере образования, но и выявить наиболее значимые мероприятия в данном направлении: внедрение регулярного скрининга уровня эмоционального выгорания (не реже одного раза в год) с последующим индивидуальным сопровождением педагогов, находящихся в группе риска; создание в образовательных организациях системы психологической поддержки, включающей доступ к индивидуальным консультациям, группам взаимопомощи и тренингам по развитию стрессоустойчивости; включение в программы повышения квалификации обязательных модулей, посвященных саморегуляции, эмоциональному интеллекту, построению профессиональных границ и профилактике выгорания; развитие института наставничества для начинающих педагогов с четким регламентом, обучением наставников и материальным стимулированием их деятельности; оптимизация профессиональной нагрузки за счет сокращения избыточной отчетности, внедрения цифровых решений для автоматизации рутинных задач и обеспечения «времени на восстановле-

ние» в рабочем графике; укрепление мотивационной среды через признание профессиональных достижений, вовлечение педагогов в управленческие решения и поддержку их инициатив в области инноваций и исследовательской деятельности.

Реализация этих мер на системном уровне позволит не только снизить уровень профессионального выгорания, но и повысить привлекательность педагогической профессии, способствовать удержанию квалифицированных кадров и обеспечить устойчивое развитие системы образования.

В дальнейших исследованиях планируется разработать и апробировать комплексную программу профилактики профессионального выгорания педагогов, которая будет способствовать повышению эффективности совладения со стрессом и развития эмоциональной устойчивости педагога. Считаем, что настоящее исследование станет референтным для оценки эффективности указанных мероприятий.

Список использованных источников

1. Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей. *Современная зарубежная психология*. 2023;12(2):43–52. doi:10.17759/jmfp.2023120204
2. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой). В книге: *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Институт психотерапии и клинической психологии; 2002:360–362. Режим доступа: https://my-enu-site.narod.ru/files/N.P._Fetiskin_V.V._Kozlov_G.M._Manuilov_Socialno-psihologicheskaya_diagnostika.pdf (дата обращения: 31.08.2024).
3. Самоукина Н.В. *Психология профессиональной деятельности*. Санкт-Петербург: Питер; 2004. 224 с. Режим доступа: <https://elibrary.ru/qxfzbt> (дата обращения: 31.08.2024).
4. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese teachers: a systematic review. *European Journal of Educational Research*. 2021;10(2):693–703. doi:10.12973/eu-jer.10.2.693
5. Егорышев С.В. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности. *Вестник РУДН. Серия: Социология*. 2023;23(1):61–73. doi:10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73
6. Hodges C.B., Moore S., Lockee B.B., Trust T. The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*. 2020. Accessed August 31, 2024. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
7. Roloff J., Kirstges J., Grund S., Klusmann U. How strongly is personality associated with burnout among teachers? A meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 2022;34:1613–1650. doi:10.1007/s10648-022-09672-7
8. Zhao W., Liao X., Li Q., Jiang W., Ding W. The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2022;12:784243. doi:10.3389/fpsyg.2021.784243
9. Lim S., Eo S. The mediating roles of collective teacher efficacy in the relations of teachers' perceptions of school organizational climate to their burnout. *Teaching and Teacher Education*. 2017;44:138–147. doi:10.1016/j.tate.2014.08.007
10. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional labor and burnout among teachers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(23):12760. doi:10.3390/ijerph182312760

11. Ghasemi F., Herman K.C., Reinke W.M. A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: a randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress & Coping*. 2022;9(4):533–541. doi:10.1080/10615806.2022.2103118
12. Madigan D.J., Kim L.E. Towards an understanding of teacher attrition: a meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education*. 2021;105:103425. doi:10.1016/j.tate.2021.103425
13. Alsalhe T.A., Chalghaf N., Guelmami N., Azaiez F., Bragazzi N.L. Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021;15:553230. doi:10.3389/fnhum.2021.553230
14. Floricica C.M., Tanase T., Antonia S. The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*. 2022;34:430–440. doi:10.47577/tssj.v34i1.7156
15. Meier S.T., Kim S. Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021;27(2):195–206. doi:10.1037/ocp0000273
16. Aydogmus M., Serçe H. Investigation of regulatory role of collective teacher efficacy in the effect of job satisfaction and satisfaction with life on professional burnout. *Research in Pedagogy*. 2021;11(1):234–250. doi:10.5937/IstrPed2101234A
17. Inandi Y., Büyüközkan A.S. The relationship between mobbing, alienation and burnout among teachers in Mersin, Turkey. *South African Journal of Education*. 2022;42(1):1–12. doi:10.15700/saje.v42n1a1990
18. Струтинская А.А. Синдром профессионального выгорания: профилактика и коррекция: Методические рекомендации. Тюмень, ТОГИРРО, ЦНППМПР г. Тобольск; 2022. 38 с. Режим доступа: <https://togirro.ru/upload/medialibrary/9d3/k3nnemgwe23xgm20ew2tmxglo6xsclbe.pdf> (дата обращения: 31.08.2024).
19. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*. 2019;24(2):285–308. doi:10.2307/2392498
20. Kermanshahi P.N., Pishghadam R. Teachers' burnout and their feedback-ability. *Iranian Journal of Language Teaching Research*. 2022;10(2):95–114. doi:10.30466/ijltr.2022.121185
21. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019;7(4). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emosionalnoe-vygoranie-pedagoga-i-ego-psihologicheskoe-blagopoluchie> (дата обращения: 31.08.2024).
22. Брешковская К.Ю., Бобровникова Н.С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2021;9(5). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-i-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения: 31.08.2024).
23. Бутова Л.А., Бычкова Е.С., Лыткина А.В. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы. *Известия ВППУ*. 2019;5(136):15–21. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihohemotsionalnyh-i-povedencheskikh-komponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s-razlichnym-stazhem-raboty> (дата обращения: 31.08.2024).
24. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001;52:397–422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
25. Светличная Д.А., Волобуева Е.В. Проблема профессионального выгорания педагогов и пути её разрешения. *Экономика и социум*. 2023;4-1(107):869–872 Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov-i-puti-eyo-razresheniya> (дата обращения: 31.08.2024).

26. Михайлова А.В., Власова К.М. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов. *Педагогическая перспектива*. 2022;2(6):38–44. doi:10.55523/27822559_2022_2(6)_38
27. Багадаева О.Ю., Голубчикова М.Г. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода. *Педагогический ИМДЖ*. 2017;4(37):129–140. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-stressoustoychivosti-pedagoga-s-pozitsiy-deyatelnostnogo-podhoda> (дата обращения: 31.08.2024).
28. Горбунова Н.В., Игнатова О.И. Особенности личностного и профессионального развития учителей начальных классов в профессиональной деятельности. *Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров*. 2019;2(39):15–21. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnogo-i-professionalnogo-razvitiya-uchiteley-nachalnyh-klassov-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 31.08.2024).
29. Микляева А.В., Безгодова С.А. Стессоустойчивость как фактор профессиональной самореализации молодых педагогов. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*. 2016;18:66–73. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-faktor-professionalnoy-samorealizatsii-molodyh-pedagogov> (дата обращения: 10.03.2024).
30. Симонова О.А. Эмоциональный труд в современном обществе: научные дискуссии и дальнейшая концептуализация идей А. Р. Хохильд. *Журнал исследований социальной политики*. 2013;11(3):339–354. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-trud-v-sovremennom-obschestve-nauchnye-diskussii-i-dalneyshaya-kontseptualizatsiya-idey-a-r-hohshild> (дата обращения: 10.03.2024).
31. Purvanova R.K., Muros J.P. Gender differences in burnout: a meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*. 2010;77:168–185. doi:10.1016/j.jvb.2010.04.006
32. Zhao N., Huo M., Van Den Noortgate W. Exploring burnout among preschool teachers in rural China: a job demands-resources model perspective. *Frontiers in Psychology*. 2023;14:1253774. doi:10.3389/fpsyg.2023.1253774
33. Дьяченко Е.В. Особенности эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательной школы в зависимости от возраста и стажа работы. *Вестник магистратуры*. 2020;2-6(101):47–49. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vgoraniya-u-pedagogov-obscheobrazovatelnoy-shkoly-v-zavisimosti-ot-vozrasta-i-stazha-raboty> (дата обращения: 10.03.2024).
34. Burke R.J. Greenglass E.R., Schwarzer R. Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2016;9(3):261–275. doi:10.1080/10615809608249406
35. Манукян В.Р. К вопросу о кризисе середины жизни. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*. 2008;4:94–102. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni> (дата обращения: 10.03.2024).
36. Czerniawski G. Professional development for professional learners: teachers' experiences in Norway, Germany and England. *Journal of Education for Teaching*. 2013;39:383–400. doi:10.1080/02607476.2013.769339
37. Сидорова Т.В. Мультизадачность современного педагога: миф или реальность. *Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество*. 2021;3:48–52. doi:10.18101/2307-3330-2021-3-48-52
38. Гофман О.О., Водопьянова Н.Е., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор. *Организационная психология*. 2023;13(1):117–144. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vgoraniya-spetsialistov-v-sfere-informatsionnyh-tehnologiy-teoreticheskiy-obzor> (дата обращения: 10.03.2024).

39. Покровская С.Е., Суравьева П.С. Синдром эмоционального выгорания педагогов с разным стажем профессиональной деятельности. *Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию.* 2021;1:339–343. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-s-raznym-stazhem-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 10.03.2024).
40. OECD. *Working and Learning: The Teaching Profession Through Teachers' Eyes.* Paris: OECD Publishing; 2022. 184 p. doi:10.1787/2e4b5a5f-en

References

1. Kochetkov N.V., Marinova T.Yu., Orlov V.A., Raskhodchikova M.N., Haymovskaya N.A. Current foreign studies of professional burnout in teachers. *Sovremennaja zarubezhnaja psihologija = Journal of Modern Foreign Psychology.* 2023;12(2):43–52. (In Russ.) doi:10.17759/jmfp.2023120204
2. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Diagnostika professional'nogo vygoranija (K. Maslach, S. Dzhekson, v adaptacii N.E. Vodop'janovo) = Diagnostics of professional burnout (Maslach K., Jackson S., in adaptation of Vodopyanova N.E.). In: *Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp = Socio-Psychological Diagnostics of Personality Development and Small Groups.* Moscow: Institute of Psychotherapy and Clinical Psychology; 2002:360–362. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. https://my-enu-site.narod.ru/files/N.P._Fetiskin_V.V._Kozlov_G.M._Manuilov_Socialno-psihologicheskaya_diagnostika.pdf
3. Samoukina N.V. *Psihologija professional'noj dejatel'nosti = Psychology of Professional Activity.* 2nd ed. Saint Petersburg; 2004. 224 p. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://elibrary.ru/qxfzbt>
4. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese teachers: a systematic review. *European Journal of Educational Research.* 2021;10(2):693–703. doi:10.12973/eu-jer.10.2.693
5. Egoryshev S.V. Emotional burnout of teachers as a factor of their professional inefficiency. *Vestnik RUDN. Serija: Sociologija = RUDN Journal of Sociology.* 2023;23(1):61–73. (In Russ.) doi:10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73
6. Hodges C.B., Moore S., Lockee B.B., Trust T. The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review.* 2020. Accessed August 31, 2024. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
7. Roloff J., Kirstges J., Grund S., Klusmann U. How strongly is personality associated with burnout among teachers? A meta-analysis. *Educational Psychology Review.* 2022;34:1613–1650. doi:10.1007/s10648-022-09672-7
8. Zhao W., Liao X., Li Q., Jiang W., Ding W. The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology.* 2022;12:784243. doi:10.3389/fpsyg.2021.784243
9. Lim S., Eo S. The mediating roles of collective teacher efficacy in the relations of teachers' perceptions of school organizational climate to their burnout. *Teaching and Teacher Education.* 2017;44:138–147. doi:10.1016/j.tate.2014.08.007
10. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional labor and burnout among teachers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2021;18(23):12760. doi:10.3390/ijerph182312760
11. Ghasemi F., Herman K.C., Reinke W.M. A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: a randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress & Coping.* 2022;9(4):533–541. doi:10.1080/10615806.2022.2103118
12. Madigan D.J., Kim L.E. Towards an understanding of teacher attrition: a meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education.* 2021;105:103425. doi:10.1016/j.tate.2021.103425

13. Alsalhe T.A., Chalghaf N., Guelmami N., Azaiez F., Bragazzi N.L. Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2021;15:553230. doi:10.3389/fnhum.2021.553230
14. Floricica C.M., Tanase T., Antonia S. The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*. 2022;34:430–440. doi:10.47577/tssj.v34i1.7156
15. Meier S.T., Kim S. Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021;27(2):195–206. doi:10.1037/ocp0000273
16. Aydogmus M., Serçe H. Investigation of regulatory role of collective teacher efficacy in the effect of job satisfaction and satisfaction with life on professional burnout. *Research in Pedagogy*. 2021;11(1):234–250. doi:10.5937/IstrPed2101234A
17. Inandi Y., Büyüközkan A.S. The relationship between mobbing, alienation and burnout among teachers in Mersin, Turkey. *South African Journal of Education*. 2022;42(1):1–12. doi:10.15700/saje.v42n1a1990
18. Strutinskaya A.A. *Sindrom professional'nogo vygoranija: profilaktika i korrekcija: Metodicheskie rekomendacii = Professional Burnout Syndrome: Prevention and Correction: Methodological Recommendations*. Tyumen: Tyumen Regional State Institute for the Development of Regional Education, Tobolsk Centre for Continuous Professional Development of Teachers; 2022. 38 p. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://togirro.ru/upload/medialibrary/9d3/k3nnemgwe23xgm20ew2tmxglo6xs-clbe.pdf>
19. Karasek R.A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*. 2019;24(2):285–308. doi:10.2307/2392498
20. Kermanshahi P.N., Pishghadam R. Teachers' burnout and their feedback-ability. *Iranian Journal of Language Teaching Research*. 2022;10(2):95–114. doi:10.30466/ijltr.2022.121185
21. Pisarevskaya M.A. Teacher's emotional burnout and psychological wellbeing. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2019;7(4). (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogika-i-ego-psihologicheskoe-blagopoluchie>
22. Breshkovskaya K.Yu., Bobrovnikova N.S. Features of prevention of professional burnout in teaching staff. *Mir nauki. Pedagogika i psihologija = World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2021;9(5). (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogicheskikh-rabotnikov>
23. Butova L.A., Bychkova E.S., Lytkina A.V. Research of psychoemotional and behavioral components of emotional burnout in teachers with different work experience. *Izvestija Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Izvestia of the Volgograd State Pedagogical University*. 2019;3(136):15–21. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihohemotsionalnyh-i-povedencheskikh-komponentov-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s-razlichnymi-stazhem-raboty>
24. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001;52:397–422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
25. Svetlichnaya D.A., Volobueva E.V. The problem of professional burnout of teachers and the ways to resolve it. *Jekonomika i socium = Economics and Society*. 2023;4-1(107):869–872. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov-i-puti-eyo-razresheniya>
26. Mikhailova A.V., Vlasova K.M. Professional deformations and professional burnout of teachers. *Pedagogicheskaja perspektiva = Pedagogical Perspective*. 2022;2(6):38–44. (In Russ.) doi:10.55523/27822559_2022_2(6)_38
27. Bagadaeva O.Yu., Golubchikova M.G. Criteria of teacher's stress resistance from the standpoint of the activity approach. *Pedagogicheskij IMIDZh = Pedagogical IMAGE*. 2017;4(37):129–140. (In Russ.)

- Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-stressoustoychivosti-pedago-ga-s-pozitsiy-deyatelnostnogo-podhoda>
- 28. Gorbunova N.V., Ignatova O.I. Features of personal and professional development of primary school teachers in professional activity. *Nauchnoe obespechenie sistemy povyshenija kvalifikacii kadrov = Scientific Support of the Personnel Training System.* 2019;2(39):15–21. (In Russ.) Accessed August 31, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnogo-i-professionalnogo-razvitiya-uchiteley-nachalnyh-klassov-v-professionalnoy-deyatelnosti>
 - 29. Miklyaeva A.V., Bezgodova S.A. Ability to cope with stress as a factor of young teachers' professional self-actualization. *Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Psihologija = Proceedings of Irkutsk State University. Series: Psychology.* 2016;18:66–73. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-faktor-professionalnoy-samorealizatsii-molodyh-pedagogov>
 - 30. Simonova O.A. Emotional labour in modern society: rethinking and conceptualizing ideas of A. R. Hochschild. *Zhurnal issledovanij social'noj politiki = The Journal of Social Policy Studies.* 2013;11(3):339–354. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-trud-v-sovremennom-obschestve-nauchnye-diskussii-i-dalneyshaya-kontseptualizatsiya-idey-a-r-hohshild>
 - 31. Purvanova R.K., Muros J.P. Gender differences in burnout: a meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior.* 2010;77:168–185. doi:10.1016/j.jvb.2010.04.006
 - 32. Zhao N., Huo M., Van Den Noortgate W. Exploring burnout among preschool teachers in rural China: a job demands-resources model perspective. *Frontiers in Psychology.* 2023;14:1253774. doi:10.3389/fpsyg.2023.1253774
 - 33. Dyachenko E.V. Features of emotional burnout among teachers of secondary schools, depending on age and work experience. *Vestnik magistratury = Bulletin of the Magistracy.* 2020;2-6(101):47–49. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-obscheobrazovatelnoy-shkoly-v-zavisimosti-ot-vozrasta-i-stazha-raboty>
 - 34. Burke R.J., Greenglass E.R., Schwarzer R. Predicting teacher burnout over time: effects of work stress, social support, and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress, and Coping.* 2016;9(3):261–275. doi:10.1080/10615809608249406
 - 35. Manukyan V.R. On the issue of the midlife crisis. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologija = Bulletin of St. Petersburg University. Sociology.* 2008;4:94–102. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-krizise-serediny-zhizni>
 - 36. Czerniawski G. Professional development for professional learners: teachers' experiences in Norway, Germany and England. *Journal of Education for Teaching.* 2013;39:383–400. doi:10.1080/02607476.2013.769339
 - 37. Sidorova T.V. Multitasking of a modern teacher: myth or reality. *Vestnik Burjatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshhestvo = Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society.* 2021;3:48–52. doi:10.18101/2307-3330-2021-3-48-52
 - 38. Hoffman O.O., Vodopyanova N.E., Dzhumagulova A.F., Nikiforov G.S. The problem of professional burnout of IT-specialists: a theoretical review. *Organizacionnaja psihologija = Organizational Psychology.* 2023;13(1):117–144. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-spetsialistov-v-sfere-informatsionnyh-tehnologiy-teoreticheskiy-obzor>
 - 39. Pokrovskaya S.E., Suravyeva P.S. Emotional burnout syndrome of teachers with different professional experience. *Novaja psihologija professional'nogo truda pedagoga: ot nestabil'noj real'nosti k ustojchivomu razvitiyu = The New Psychology of Professional Work of a Teacher: From Unstable Reality to Sustainable Development.* 2021;1:339–343. (In Russ.) Accessed March 10, 2024. <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-s-raznym-stazhem-professionalnoy-deyatelnosti>

40. OECD. *Working and Learning: The Teaching Profession Through Teachers' Eyes*. Paris: OECD Publishing; 2022. 184 p. doi:10.1787/2e4b5a5f-en

Информация об авторах:

Паатова Мария Эдуардовна – доктор педагогических наук, заведующая кафедрой социальной работы и туризма Адыгейского государственного университета, Майкоп, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-2168-2576. E-mail: mpaatova@mail.ru

Берсирова Ася Казбековна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии Адыгейского государственного университета, Майкоп, Российская Федерация; ORCID 0000-0002-1677-9608. E-mail: asya.bersirova@mail.ru

Шебанец Елена Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и социальной психологии Адыгейского государственного университета, Майкоп, Российская Федерация; ORCID 0000-0002-8507-9154. E-mail: elena-shebanets@yandex.ru

Кобякова Ольга Сергеевна – доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Центрального научно-исследовательского института и информатизации здравоохранения Минздрава РФ, Москва, Российская Федерация; ORCID 0000-0003-0098-1403, ResearcherID M-5287-2014. E-mail: o.s.kobyakova@gmail.com

Вклад соавторов. Авторы внесли равный вклад в сбор эмпирических данных, их обработку и написание статьи.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 22.10.2024; поступила после рецензирования 21.09.2025; принятая в печать 05.11.2025.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Maria E. Paatova – Dr. Sci. (Education), Head of the Department of Social Work and Tourism, Adygea State University, Maykop, Russian Federation; ORCID 0000-0003-2168-2576. E-mail: mpaatova@mail.ru
Aysa K. Bersirova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Pedagogical Psychology, Adygea State University, Maykop, Russian Federation; ORCID 0000-0002-1677-9608. E-mail: asya.bersirova@mail.ru

Elena Y. Shebanets – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Pedagogy and Social Psychology, Adygea State University, Maykop, Russian Federation; ORCID 0000-0002-8507-9154 E-mail: elena-shebanets@yandex.ru

Olga S. Kobyakova – Dr. Sci. (Medicine), Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Sciences; Director, Russian Research Institute of Health, Moscow, Russian Federation; ORCID 0000-0003-0098-1403, ResearcherID M-5287-2014. E-mail: o.s.kobyakova@gmail.com

Contribution of the authors. The authors contributed equally to collecting and processing the empirical data, as well as to writing the article.

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 22.10.2024; revised 21.09.2025; accepted for publication 05.11.2025.

The authors have read and approved the final manuscript.