

Статья поступила в редакцию: 23.09.2026

Статья принята к публикации: 29.09.2026

Статья опубликована: 08.10.2026

УДК 159.9.072

Исследование профессионального выгорания педагогов

Хабибуллина Розалия Ильясовна

преподаватель

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Российская Федерация, г. Стерлитамак

E-mail: Rozaliya.xabibullina@inbox.ru

Research on professional burnout among teachers

Khabibullina Rozaliya

teacher

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Russia, Sterlitamak

Аннотация

Профессиональная деятельность педагога характеризуется высокой интенсивностью межличностного взаимодействия, эмоциональной вовлечённостью и значительной ответственностью за результаты образовательного процесса, что создаёт предпосылки для возникновения профессионального выгорания. Цель исследования – выявить особенности выраженности основных компонентов профессионального выгорания у педагогов. В исследовании приняли участие 50 педагогов Стерлитамакского химико-технологического колледжа в возрасте от 38 до 45 лет с педагогическим стажем от 10 до 12 лет. Для диагностики применялась методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, позволяющая оценить эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Установлено, что по показателю эмоционального истощения высокий уровень выявлен у 8 % педагогов, средний – у 46 %, низкий – у 46 %. По показателю деперсонализации высокий уровень установлен у 10 % испытуемых, средний – у 50 %, низкий – у 40 %. По показателю редукции личных достижений высокий уровень выявлен у 16 % педагогов, средний – у 36 %, низкий – у 48 %. Наиболее выраженным компонентом профессионального выгорания в исследуемой группе является деперсонализация. Полученные данные указывают на необходимость учитывать выраженность отдельных компонентов профессионального выгорания при организации профилактической работы с педагогами. Результаты исследования могут использоваться при разработке профилактических мероприятий, направленных на предупреждение и снижение профессионального выгорания педагогических работников.

Библиографическое описание: Хабибуллина Р.И. Исследование профессионального выгорания педагогов // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2026. 10(148). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/23486>

Abstract

Teaching is characterized by intensive interpersonal interaction, emotional involvement, and considerable responsibility for the outcomes of the educational process, which creates prerequisites for professional burnout. The aim of the study was to identify the characteristics of the main components of professional burnout among teachers. The study involved 50 teachers from Sterlitamak Chemical-Technological College aged 38 to 45 years, with 10 to 12 years of teaching experience. The Maslach Burnout Inventory developed by C. Maslach and S. Jackson and adapted by N.E. Vodopyanova was used to assess professional burnout, including emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The results showed that a high level of emotional exhaustion was found in 8 % of teachers, a medium level in 46 %, and a low level in 46 %. Regarding depersonalization, a high level was identified in 10 % of participants, a medium level in 50 %, and a low level in 40 %. For reduced personal accomplishment, a high level was found in 16 % of teachers, a medium level in 36 %, and a low level in 48 %. Depersonalization was the most pronounced component of professional burnout in the studied group. The findings indicate the need for a differentiated approach to the prevention of professional burnout, taking into account the severity of its individual components. The results may be used to develop preventive measures aimed at preventing and reducing professional burnout among teaching staff.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагог, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

Keywords: professional burnout, teacher, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment.

Введение

Профессиональное выгорание педагогов остаётся значимой проблемой современной образовательной среды. Педагогическая деятельность связана с высокой интенсивностью межличностного взаимодействия, значительной ответственностью и воздействием различных профессиональных стрессоров, что может способствовать формированию профессионального выгорания.

Высокая интенсивность межличностного взаимодействия является одной из особенностей педагогической деятельности. Науменко М.В. и Мозговая Н.Н. отмечают, что «педагогическая профессия неразрывно связана с постоянным межличностным общением» [8, с. 660].

Водяха С.А. и Водяха Ю.Е., анализируя зарубежные исследования, отмечают изменение условий педагогической деятельности и характера взаимодействия педагогов с обучающимися и их родителями, что рассматривается как один из факторов, способствующих проявлению симптомов профессионального выгорания [3].

Международные исследования также показывают многофакторный характер профессионального выгорания педагогов. В систематическом обзоре продольных исследований Mijakoski D. и соавторы выделили организационные и индивидуальные факторы, связанные с развитием выгорания у педагогов [9].

Westphal A. и соавторы отмечают значимость характеристик образовательной среды и индивидуальных особенностей педагогов при изучении стресса и профессионального выгорания [10].

В исследовании Мурафы С.В., Барковой Н.Н. и Карпенко А.В. среди факторов, связанных с возникновением эмоционального выгорания педагогов, выделены социальная оценка, ролевые конфликты, высокая ответственность, сверхурочная работа и продолжительный рабочий день [7].

В современных исследованиях профессиональное выгорание педагогов рассматривается с учётом различных профессиональных и личностных факторов, а также его возможных последствий. Луковцева З.В. рассматривает современные тенденции изучения эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках [6]. Воробьёва И.В. и Матвеева А.И. исследуют взаимосвязь эмоционального выгорания молодых педагогов с удовлетворённостью трудом и готовностью к уходу из профессии [4]. В связи с этим представляет интерес изучение выраженности отдельных компонентов профессионального выгорания у педагогических работников.

В рамках настоящего исследования профессиональное выгорание рассматривается через три основных компонента – эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений, выделяемые в методике К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Цель исследования – выявить особенности выраженности основных компонентов профессионального выгорания у педагогов.

Материалы и методы

Исследование профессионального выгорания проводилось на базе ГБПОУ «Стерлитамакский химико-технологический колледж». В исследовании приняли участие 50 педагогов в возрасте от 38 до 45 лет с педагогическим стажем от 10 до 12 лет.

Для диагностики профессионального выгорания применялась методика К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Методика позволяет оценить три компонента профессионального выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Тестирование проводилось индивидуально. Обработка результатов включала подсчёт баллов по каждой шкале и распределение участников по уровням выраженности показателей – низкому, среднему и высокому. Для анализа использовались методы описательной статистики: абсолютные значения и процентное распределение испытуемых по уровням выраженности компонентов профессионального выгорания.

Результаты и обсуждения

По результатам диагностики профессионального выгорания у педагогов были выявлены различные уровни выраженности его основных компонентов.

По шкале «Эмоциональное истощение» высокий уровень выявлен у 8 % педагогов, средний – у 46 %, низкий – у 46 %. По шкале «Деперсонализация» высокий уровень отмечен у 10 % испытуемых, средний – у 50 %, низкий – у 40 %. По показателю «Редукция личных достижений» высокий уровень выявлен у 16 % педагогов, средний – у 36 %, низкий – у 48 %.

Наиболее часто повышенные значения в исследуемой группе выявлялись по показателю деперсонализации: 50 % педагогов имели средний и 10 % – высокий уровень её выраженности. По эмоциональному истощению доля педагогов со средним и высоким уровнями составила 54 %, по редукции личных достижений – 52 %.

Полученное распределение показателей соотносится с данными современных исследований профессионального выгорания педагогов. Крушельницкая О.Б. и соавторы рассматривают профессиональное выгорание школьных учителей в связи с личностными и профессиональными факторами и отмечают необходимость изучения его различных предикторов [5]. Луковцева З.В. также указывает на неоднородность современных исследований выгорания педагогов и выделяет эмоциональную устойчивость, психологическое благополучие и самоэффективность как потенциально протективные факторы [6].

В исследуемой группе компоненты профессионального выгорания были выражены неодинаково. Наибольшая доля педагогов со средним и высоким уровнями отмечена по показателю деперсонализации – 60 %. По эмоциональному истощению такая доля составила 54 %, по редукции личных достижений – 52 %. Полученные результаты позволяют учитывать выраженность отдельных компонентов профессионального выгорания при выборе направлений профилактической работы с педагогами.

Таблица 1.

Результаты исследования педагогов по методике «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, (%)

Исследуемые параметры	Педагоги		
	Уровень выраженности		
	Высокий	Средний	Низкий
Эмоциональное истощение	8	46	46
Деперсонализация	10	50	40
Редукция личных достижений	16	36	48

Заключение

Проведённое исследование показало, что профессиональное выгорание у педагогов характеризуется неодинаковой выраженностью отдельных компонентов. Наиболее выраженным компонентом в исследуемой группе является деперсонализация: средний уровень выявлен у 50 % педагогов, высокий – у 10 %.

Эмоциональное истощение и редукция личных достижений в целом имеют менее выраженный характер. По обоим показателям преобладают низкий и средний уровни. При этом высокий уровень редукции личных достижений выявлен у 16 % педагогов, что указывает на наличие у части участников признаков снижения субъективной оценки собственных профессиональных достижений.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости профилактической работы, направленной прежде всего на предупреждение развития деперсонализации и поддержание позитивного отношения педагогов к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Ахмерова С.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: монография. – М.: Арсенал образования, 2011. – 159 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностические и профилактические подходы. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Водяха С.А., Водяха Ю.Е. Профессиональное выгорание педагога как психолого-педагогическая проблема: анализ зарубежного опыта // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2024. – № 3. – С. 34–47.
4. Воробьева И.В., Матвеева А.И. Взаимосвязь эмоционального выгорания молодых педагогов с удовлетворенностью трудом и готовностью ухода из профессии // Вестник практической психологии образования. – 2025. – № 4. – С. 321–337.
5. Крушельницкая О.Б., Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. Личностные факторы профессионального выгорания у школьных учителей // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. – № 1. – С. 139–157.
6. Луковцева З.В. Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 4. – С. 293–305.
7. Мурафа С.В., Баркова Н.Н., Карпенко А.В. Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения // Вестник практической психологии образования. – 2024. – № 2. – С. 102–112.
8. Науменко М.В., Мозговая Н.Н. Особенности эмоционального выгорания у учителей с разным уровнем стрессоустойчивости // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (202). – С. 659–664.
9. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C., Shoman Y., Caglayan C., Bugge M.D., Gnesi M., Godderis L., Kiran S. McElvenny D.M., Mediouni Z., Mesot O., Minov J., Nena E., Otelea M., Pranjic N., Mehlum I.S., van der Molen H.F., Guseva Canu I. Determinants of burnout among teachers: a systematic review of longitudinal studies // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Т. 19, № 9. – DOI: 10.3390/ijerph19095776.
10. Westphal A., Kalinowski E., Hoferichter C.J., Vock M. K–12 teachers' stress and burnout during the COVID-19 pandemic: a systematic review // Frontiers in Psychology. – 2022. – Т. 13. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.920326.

References

1. Akhmerova S.G. [Professional Activity and Health of a Teacher]: monograph. – Moscow: Arsenal obrazovaniya, 2011. – 159 P. (In Russ.)

2. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. – 2nd ed. – Saint Petersburg: Piter, 2008. – 336 P. (In Russ.)
3. Vodyakha S.A., Vodyakha Yu.E. [Teacher Professional Burnout as a Psychological and Pedagogical Problem: Analysis of Foreign Experience] // Vestnik psikhologii i pedagogiki Altayskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2024. – Vol. 6, No. 3. – P. 34–47. (In Russ.)
4. Vorobyeva I.V., Matveeva A.I. [The Relationship of Emotional Burnout of Young Teachers with Job Satisfaction and Willingness to Leave the Profession] // Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya. – 2025. – Vol. 22, No. 4. – P. 321–337. – DOI: 10.17759/bppe.2025220420. (In Russ.)
5. Krushelnitskaya O.B., Kochetkov N.V., Marinova T.Yu., Orlov V.A., Raskhodchikova M.N., Khaymovskaya N.A. [Personal Factors of Professional Burnout among School Teachers] // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. – 2024. – Vol. 32, No. 1. – P. 139–157. – DOI: 10.17759/cpp.2024320107. (In Russ.)
6. Lukovtseva Z.V. [Current Trends in the Study of Teacher Burnout in Psychology and Neurosciences] // Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya. – 2025. – Vol. 22, No. 4. – P. 293–305. – DOI: 10.17759/bppe.2025220418. (In Russ.)
7. Murafa S.V., Barkova N.N., Karpenko A.V. [Problems of Emotional Burnout of Higher School Teachers and Practical Ways to Solve Them] // Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya. – 2024. – Vol. 21, No. 2. – P. 102–112. – DOI: 10.17759/bppe.2024210213. (In Russ.)
8. Naumenko M.V., Mozgovaya N.N. [Features of Emotional Burnout in Teachers with Different Levels of Stress Resistance] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2022. – No. 12 (202). – P. 659–664. – DOI: 10.34835/issn.2308–1961.2022.12.p659-664. (In Russ.)
9. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C., Shoman Y., Caglayan C., Bugge M.D., Gnesi M., Godderis L., Kiran S. McElvenny D.M., Mediouni Z., Mesot O., Minov J., Nena E., Otelea M., Pranjic N., Mehlum I.S., van der Molen H.F., Guseva Canu I. [Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal Studies] // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 9. – DOI: 10.3390/ijerph19095776.
10. Westphal A., Kalinowski E., Hoferichter C.J., Vock M. [K–12 Teachers' Stress and Burnout during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review] // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.920326.