

*Николаева А.В., Сорокин С.С. Сущность и содержание понятия «профессиональное выгорание» // Академия педагогических идей «Новация». – 2025. – №1 (январь). – АРТ 1-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПСИХОЛОГИЯ**

**УДК 159.9**

**Николаева Альбина Владимировна**  
магистрант психолого-педагогического  
факультета  
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
педагогический университет имени И.Я.  
Яковлева»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика,  
Российская Федерация  
[albina\\_n198511@mail.ru](mailto:albina_n198511@mail.ru)

**Сорокин Сергей Семенович**  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры «Автоматики и управления в  
технических системах»  
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
университет им. И.Н. Ульянова»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика,  
Российская Федерация  
[389471@mail.ru](mailto:389471@mail.ru)

**СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»**

*Аннотация:* Данная статья посвящена актуальной проблеме профессионального выгорания современного педагога. Авторы проанализировали научные труды, посвящённые данной проблематике; рассмотрели сущность феномена «выгорание», его структуру и содержание, факторы, влияющие на «выгорание» педагога.

*Ключевые слова:* педагог, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, факторы профессионального выгорания, симптомы профессионального выгорания, образовательное учреждение.

**Nikolaeva Albina Vladimirovna**

Master's student of the Faculty of Psychology and  
Pedagogy of the Federal State Budgetary  
Educational Institution of Higher Education  
"Chuvash State Pedagogical University named after  
I.Ya. Yakovlev" in Cheboksary, Chuvash Republic  
Russian Federation  
albina\_n198511@mail.ru

**Sorokin Sergey Semenovich**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor of the Department of "Automation and  
Control in Technical Systems" of the Federal State  
Budgetary Educational Institution of Higher  
Education "Chuvash State University named after  
I.N. Ulyanov" in Cheboksary, Chuvash Republic  
Russian Federation  
389471@mail.ru

**ESSENCE AND CONTENT OF THE CONCEPT  
«PROFESSIONAL BURNOUT»**

*Abstract:* This article is devoted to the current problem of professional burnout of a modern teacher. The authors analyzed scientific works devoted to this issue; considered the essence of the phenomenon of "burnout", its structure and content, factors influencing the "burnout" of a teacher.

*Key words:* teacher, emotional burnout, professional burnout, factors of professional burnout, symptoms of professional burnout, educational institution.

Современная система образования в России, которая характеризуется как непрерывная система последовательных ступеней обучения, находится под воздействием многих внешних факторов: экономических, политических, социальных, культурных, технологического прогресса, инноваций и научных исследований. Если учитывать динамичность, непрерывность и кардинальные изменения, происходящие в этой системе, то можно наблюдать, что образование в целом и педагоги в частности сталкиваются с рядом вызовов и сложностей. Всё это может оказывать негативное влияние как на деятельность педагога, так и на качество получаемого обучающимися образования.

Одной из актуальных проблем в сфере образования является синдром профессионального выгорания педагога, так как педагог работает в системе «человек – человек». Отличительная черта этой системы – интенсивность и напряженность психоэмоциональной сферы человека, что и приводит к профессиональному выгоранию. Для профессионального выгорания характерны эмоциональное и физическое истощение, деперсонализация и снижение у педагога эффективности в профессиональной деятельности. С самых первых ступеней в своей профессиональной деятельности молодой педагог активно начинает вырабатывать навыки, применять методики обучения в работе, улучшает свои личностные качества и активно использует современные технологии. Совершенствуя свои умения и навыки, используя широкий спектр методик и инструментов, педагог часто сталкивается с нарастающей продолжительное время физической и эмоциональной нагрузкой, в следствие чего начинает проявлять безразличие или отстраненность, также наблюдается снижение мотивации [1].

В современных образовательных учреждениях профессиональное выгорание педагогов связано со следующими факторами:

- 1) повышенная нагрузка на педагогов, связанная с нововведениями и большим объемом документации в системе образования в целом;
- 2) увеличение количества обучающихся в классах, не смотря на требования Санитарных правил; инклюзивное образование; ответственность за жизнь и здоровье большого количества детей [1, с. 568];
- 3) недостаток признания и поддержки со стороны администрации образовательных учреждений и общества, недопонимание;
- 4) низкий уровень материального вознаграждения и нестабильность трудовых условий.

Понятие «выгорание» (англ. burnout) впервые в 1974 году начал применять в своих трудах американский психиатр Герберт Фрейденберг. Он назвал «выгорание» процессом, при котором происходит нарастающее эмоциональное истощение, ведущее к изменениям в межличностных отношениях и безразличию к профессиональным обязанностям. При выгорании человек ощущает собственную профессиональную несостоятельность, неудовлетворенность своим положением, что приводит к общему ухудшению качества жизни. Именно Фрейденберг определил основные компоненты выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личной реализации [3, с. 85-88]. Рассмотрев более детально компоненты профессионального выгорания, следует отметить следующее: в исследованиях и научных трудах Г. Фрейденберга учёный рассматривает выгорание как комплекс психических проблем у психически здоровых людей, возникающих в связи с их профессиональной деятельностью.

Этот же феномен изучали американские психологи К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс и выдвинули свою гипотезу, которая в дальнейшем стала основой для работы других специалистов. В ходе исследования данной гипотезы, понятие «выгорание» претерпевало изменения. Так, в 1976 году К. Маслач определила его как ответную реакцию организма на стресс, которая приводит к постепенному эмоциональному отстранению от другого человека, безразличию к нему и в целом к снижению эффективности в профессиональной деятельности.

Однако в 1981 году С. Джексон и К. Маслач внесли изменения в этот термин и определили выгорание как синдром эмоционального истощения и цинизма, возникающий у сотрудников, которые в своей профессиональной деятельности работают с людьми, и приводит к ухудшению коммуникации с клиентами. Они создали шкалу для измерения уровня выгорания, которая активно применяется в психологической диагностике профессионального выгорания педагогических работников. Были определены и описаны шесть ключевых факторов выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, снижение личной реализации, чувство неэффективности, чувство неполноценности, чувство потери смысла [4].

В 1986 году К. Маслач представила новую трехфакторную модель выгорания. Она подчеркнула, что работники учебных заведений и сферы услуг проводят много времени в интенсивном общении с другими людьми. По ее мнению, именно эта особенность работы с людьми может привести к эмоциональной отстраненности и истощению, деперсонализации и снижению профессиональных и личных достижений. Эмоциональное истощение определяется как состояние, когда человек испытывает эмоциональное перенапряжение и упадок сил, которые не восстанавливаются даже на следующий день. Это стадия, на которой

эмоциональное выгорание начинает проявляться как защитный механизм организма, позволяет ему экономить свои энергетические ресурсы. Для деперсонализации характерны преобладание у сотрудника негативных эмоций и раздражения по отношению к окружающим, что приводит к частым конфликтным ситуациям и деформации межличностных отношений. При этом человек видит себя в статусе жертвы, не желая замечать свое агрессивное поведение. Для стадии редукции характерны снижение самооценки и профессиональной мотивации, негативизм по отношению к коллегам и своим обязанностям, безответственность. На этой стадии зачастую проявляются психосоматические заболевания и склонность к употреблению психоактивных веществ.

Выгорание как следствие продолжительного профессионального стресса рассматривается в научных трудах Е. Махер и К. Кондо. Это проявляется в виде «дезадаптационного процесса» на рабочем месте и в отношении выполнения профессиональных обязанностей. Основные факторы, способствующие этому явлению, по мнению исследователей, включают значительные нагрузки, возникающие из-за преобладания напряженных межличностных взаимодействий [5, с. 48].

В отечественной психологии, начиная с 1980 г. г., изучением проблем профессионального выгорания занимались В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.И. Холостова и т.д.

В.В. Бойко представляет выгорание как механизм психологической защиты, который развивается у человека в ответ на чрезмерное психотравмирующее воздействие. Он разработал модель, в которой это явление рассматривается в контексте основных фаз стресса:

1) Тревога (состояние напряжения) – усиление защитных сил организма, состояние возбуждения во время реакции индивида на стресс.

2) Сопротивление (резистентность) – человек продолжает противиться возрастающему уровню стресса, но уже начинает приспосабливаться к раздражителю.

3) Истощение – индивид продолжительное время находится под воздействием стресса, защитные силы и внутренние ресурсы организма исчерпываются, начинают проявляться соматические заболевания.

Исходя из этого, В.В. Бойко утверждает, что выгорание представляет собой сформировавшийся шаблон эмоционального, а зачастую и профессионального поведения. Хотя это состояние может помочь человеку более рационально управлять своими энергетическими ресурсами, оно существенно ухудшает как выполнение профессиональных задач, так и качество межличностных взаимодействий. В отечественной психологии рассмотрение синдрома «выгорания» часто связывают с профессиональным выгоранием педагогических работников. Например, Н.В. Мальцева характеризует этот синдром как многогранное и динамично развивающееся явление, которое возникает в процессе педагогической деятельности и является неблагоприятным следствием профессионального роста [7].

В.Е. Орел отмечает, что сегодня в общеметодологическом плане нет единой концепции, которая объяснила бы понятие «выгорание» во взаимосвязи с такими определениями, как «деятельность», «личность», «психические процессы» и т.д. Выгорание влияет на разные сферы личности (когнитивную, мотивационную, сферу отношения сотрудника к работе), и между ними существует взаимосвязь [8].

Е.С. Старченкова и Н.Е. Водопьянова описывают «выгорание» как многоаспектное и комплексное явление, представляющее собой совокупность негативных психологических состояний, возникающих в результате длительных, эмоционально насыщенных и сложных взаимодействий с окружающими. Это явление является реакцией на продолжительные стрессы, связанные с межличностной коммуникацией [9, с. 29]. Отрицательным моментом являются профессиональная деформация и ухудшение в межличностных отношениях. Тем не менее отмечается и положительная сторона – возможность организма дозировать и экономнее расходовать энергетические ресурсы. Концепция А.В. Ракицкой схожа с данным подходом [10, с.431].

Холостова Е.И. характеризует выгорание, как «состояние физического, эмоционального и психического истощения, которое вызвано долговременной вовлеченностью в ситуации, требующие очень высоких эмоциональных затрат» [5, с. 44].

Согласно определению А.А. Рукавишникова [11], понятие «выгорание» относится к категории психологических явлений, которые могут возникать у людей, не имеющих предрасположенности к психопатологии. Это проявляется в неэффективных поведенческих установках и снижении мотивации в профессиональной сфере. Аналогичную точку зрения разделяют Л.Д. Демина и И.А. Ральникова [12], рассматривающие выгорание как механизм психологической защиты, который позволяет рационально распределять и сохранять энергетические и психологические ресурсы.

В 1990-х годах психологи Н.А. Лебедева и В.В. Бояринцева провели исследования, в ходе которых были выявлены особенности профессионального выгорания педагогов в образовательных учреждениях

России. Они отметили, что у подавляющего большинства респондентов выгорание связано с низким уровнем материального вознаграждения или же его отсутствием, недостатком социальной поддержки и высоким уровнем требований к педагогам и результатам их работы.

Анализ исследований зарубежных и отечественных психологов позволяет сделать вывод, что проблема профессионального выгорания представляет собой многогранное явление, требующее системного подхода для его эффективного решения. Исследователи высказывают разнообразные мнения и теории относительно определения термина «профессиональное выгорание», что подчеркивает сложность и многоаспектность данного вопроса, но едины в мнении, что феномен «выгорание» необходимо рассматривать с нескольких сторон (подход к анализу структуры и причин выгорания, подход к динамике развития симптомов этого синдрома, подход к дезадаптивным явлениям, а также сопоставление эмоционального выгорания с профессиональной деформацией).

В качестве первостепенных и значительных признаков понятия «выгорание» можно определить:

1) выгорание — это динамичный процесс, который проходит через несколько этапов и со временем накапливает свою интенсивность, сопровождается ростом эмоционального истощения;

2) выгорание представляет собой состояние глубокого физического, умственного и эмоционального истощения, которое затрагивает людей, ранее демонстрировавших высокие результаты в своей профессиональной деятельности. Этот процесс включает в себя такие проявления, как деперсонализация, уменьшение ощущения собственных достижений, профессиональная деформация и проявление агрессивного поведения;

3) ограничение эмоций в ответ на стрессовые ситуации является защитной функцией, которая позволяет экономить и дозировать внутренние энергетические ресурсы;

4) выгорание негативно влияет не только на профессиональную деятельность человека, но и на межличностные отношения;

5) выгорание может возникнуть только у людей, не имеющих психических заболеваний;

6) в большей степени выгоранию подвержены люди, которые работают в системе «человек – человек», так как часто сталкиваются с человеческими проблемами и трудностями.

Выделяются следующие эффекты эмоционального выгорания:

1) уменьшение общего уровня эмоций, равнодушие, эмоциональная загруженность, опустошенность и истощение;

2) расстройство психологической устойчивости личности, которое проявляется в демонстрации невротических, психотических или других опасных для окружающих моделей поведения;

3) болезненное разочарование в своей профессии, ухудшение качества работы и пренебрежение своими обязанностями, отсутствие стремлений в достижении высоких результатов в работе;

4) негативное отношение к работе и общению с другими людьми;

5) ухудшение общего физического состояния, психосоматические расстройства;

6) переосмысление ценностей и приоритетов в своей жизни, мотивации, целей в работе и в личной жизни.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что нарушения могут распространяться не только на профессиональную деятельность педагога, но и на его личную жизнь. Перед педагогами, руководителями и системой образования в целом стоит задача предотвращения и преодоления профессионального выгорания, так как это негативно влияет на уровень качества образования, благополучие и профессионализм педагогического сообщества. Несмотря на многочисленные эмпирические исследования, посвященные феномену эмоционального (профессионального) выгорания среди педагогов, эта проблема продолжает оставаться актуальной и неразрешенной. Разные заинтересованные стороны — государственные структуры, общество и сами учителя — имеют свои уникальные взгляды на эту ситуацию. Хотя исследования факторов, способствующих выгоранию, только расширяют список возможных причин, они не предлагают конкретных решений. Тем не менее, усилия психологов все чаще сосредотачиваются на профилактических мерах и разработке методов психологической поддержки для педагогов в образовательных учреждениях.

#### **Список использованной литературы**

1. Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 1 (70) Том 2. Январь 2024 г.- С. 567-570.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. 278 с.– С. 99–105.
3. Куваева, И.О. История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике): сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного; Курск, гос. ун-т; СПб гос. мед. акад. им. И.И. Мечникова. – Курск: Изд-во Куск. гос. ун-та, 2007. – С. 85-88.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
5. Лукьянов В.В., Леонова А.Б., Обознов А.А., Чернышев А.С., Водопьянова Н.Е. Выгорание и профессионализация: сб. науч. трудов. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та. Курск, 2013. 440 с.
6. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 350 с.
7. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. канд. психол. наук. М., 2005.
8. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Ярославль: ООП ЯрПК, 2005. 329 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
10. Ракицкая А.В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований // Технологии информатизации и управления: сб. науч. статей. Вып. 2. Минск, 2011. С. 430–434.
11. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 23 с.
12. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. 132 с.

***Дата поступления в редакцию: 17.01.2025 г.***

***Опубликовано: 23.01.2025 г.***

**© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2024**

**© Николаева А.В., Сорокин С.С., 2025**