

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.48.85.009

**Диагностирование и профилактика профессионального
выгорания у преподавателей высшей школы: эмпирическое
исследование по внедрению программы психологической
поддержки**

Верещагина Элла Леонидовна

Временно исполняющий обязанности директора,
Подмосковный институт (филиал) МАДИ,
140170, Российская Федерация, Бронницы, ул. Московская, 115;
e-mail: vereshchagina@mail.ru

Смирнов Кирилл Сергеевич

Старший преподаватель,
Подмосковный институт (филиал) МАДИ,
140170, Российская Федерация, Бронницы, ул. Московская, 115;
e-mail: iKirillsmirnov@yandex.ru

Аннотация

Исследование посвящено актуальной проблеме профессионального выгорания среди преподавателей высших учебных заведений, негативно влияющего на качество образовательного процесса, научную продуктивность и психологическое благополучие педагогов. Выявлены ключевые факторы риска (нагрузка, бюрократия, стресс-факторы академической среды) и социально-профессиональные последствия выгорания для вуза и системы образования в целом. Разработан диагностический инструментарий – комплекс опросных анкет для оперативной оценки текущего уровня выгорания. Также предложена практико-ориентированная методика для снижения психологической нагрузки и саморегуляции психологического состояния у педагогов высшей школы.

Для цитирования в научных исследованиях

Верещагина Э.Л., Смирнов К.С. Диагностирование и профилактика профессионального выгорания у преподавателей высшей школы: эмпирическое исследование по внедрению программы психологической поддержки // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 5А. С. 66-84. DOI: 10.34670/AR.2026.48.85.009

Ключевые слова

Психология, профессиональное выгорание, преподаватель высшей школы, психологическая коррекция, психологическая нагрузка, профилактика профессионального выгорания, психологическое благополучие педагогов, организационная психология, стресс-менеджмент.

Введение

Профессиональное выгорание... В современном мире данный «популярный» термин из области психологии встречается довольно часто. Действительно, современная рабочая среда все чаще становится источником постоянного напряжения и давления на работника, что может серьезно отразиться на его психическом состоянии, здоровье и благополучии [Толстикова, 2024]. В результате воздействия ряда внешних негативных факторов в процессе рабочей деятельности, вследствие отсутствия должного восстановления физических и психологических ресурсов у отдельных сотрудников может возникать состояние «выгорания». В наибольшей степени данному феномену подвержены представители коммуникативных «социальных» профессий, где специфика деятельности напрямую связана с постоянным взаимодействием с людьми, и реализуется система взаимоотношений «человек-человек» [Нетребко, 2019].

В значительной степени негативным последствиям воздействия профессионального выгорания подвержены преподаватели, в том числе специалисты высшей школы. Как показывает практика и научные исследования, среди педагогов вузов в последние годы в значительной степени увеличилось количество специалистов, которым необходима квалифицированная психологическая поддержка.

Таким образом, проблема исследования эмоционального выгорания, известна давно, однако ее актуальность не снижается, а, напротив, продолжает возрастать. Это обусловлено возросшим уровнем нагрузки, увеличением объема обязанностей и повышением степени ответственности, возлагаемой на преподавателей. В результате число педагогов, сталкивающихся с профессиональным выгоранием, неуклонно растет, тогда как информированность о данной проблеме в преподавательской среде остается на прежнем уровне. Именно поэтому человеку, не обладающему специальными психологическими знаниями, противостоять выгоранию без помощи специалиста бывает крайне сложно, а порой и вовсе невозможно.

Общая характеристика исследования (цели, задачи, объект, предмет, методы)

Исходя из сказанного выше, авторы (являющиеся действующими преподавателями Подмосковного института (филиал) МАДИ и обладающие значительным опытом в преподавательской деятельности) в качестве цели исследования определяют формирование универсального инструментария по оперативному диагностированию профессионального выгорания в преподавательской среде и устранению его негативных проявлений и последствий. Стоит отметить, что авторы статьи обладают не только опытом преподавания, но и владеют различными областями психологического знания (в частности, в области профайлинга, кризисной, экстремальной, клинической, семейной и экспериментальной психологии).

Объектом исследования является феномен профессионального выгорания педагогов высшей школы. В качестве предмета исследования выступает разрабатываемая методика по диагностированию и профилактике профессионального выгорания в преподавательской среде.

Эмпирической базой проведения исследований выбран Подмосковный институт (филиал) МАДИ и его профессорско-преподавательский состав. На базе Подмосковного института для проведения опросов и апробации разработанной методики с целью наибольшей проработанности темы и глубины анализа была сформирована выборка из 30-ти действующих штатных педагогов вуза. Все специалисты на добровольной и анонимной основе изъявили

желание участвовать в проведенном исследовании.

Исходя из обозначенной цели, объекта и предмета исследования, в данной работе последовательно выполнялся комплекс задач:

- приведено теоретическое исследование феномена профессионального выгорания, с точки зрения его влияния на современного педагога вуза;
- проведен ряд опросов преподавателей (по сформированным опросникам в виде анкет) с целью диагностирования психоэмоционального состояния и выявления наличия или отсутствия симптомов профессионального выгорания;
- систематизированы результаты проведенных опросов, по результатам которых выявлены преподаватели, нуждающиеся в психологической поддержке;
- проведена коррекционная работа с преподавателями по разработанной методике психологической поддержки с целью нивелирования имеющихся проявлений и симптомов профессионального выгорания;
- подведены итоги исследования и предложены общие рекомендации.

В процессе проведения исследования использовались различные методы: теоретические, эмпирические, количественный и качественный анализ данных, натурный опрос, анкетирование и прочие методы.

Теоретическая часть исследования: сущность профессионального выгорания в преподавательской среде вуза

Трудовая деятельность занимает значимое место в жизни большинства современных людей и выступает важным фактором личностного развития. Однако чрезмерная вовлеченность в профессиональную деятельность, интенсивное социальное взаимодействие в рабочем контексте и недостаточные навыки регуляции стресса создают предпосылки для формирования феномена профессионального выгорания. Что такое профессиональное выгорание?

В академической и научной литературе существует множество определений. Все они сводятся к следующему: выгорание – это состояние крайне выраженного физического и психологического утомления сотрудника [Толстикова, 2024; Лобанова, 2021]. Оно возникает как ответ (защитная реакция) на продолжительный стресс в процессе повседневной деятельности и сопровождается: эмоциональным и/или физическим истощением; потерей мотивации и приверженности своему делу (нет удовлетворения от конечного производимого продукта деятельности); ухудшением производительности и снижением качества труда; общим негативным изменением отношения к работе и коллегам (например, демонстрация цинизма, безразличия, спонтанной агрессии).

Таким образом, исходя из обобщенного определения, профессиональное выгорание возникает в результате ежедневного воздействия стрессовых факторов при условии отсутствия своевременного отдыха и проявляется в ухудшении физического и психоэмоционального состояния сотрудника.

Особенно актуально это для сферы высшего образования, где преподаватели вузов ежедневно сталкиваются с рядом специфических стрессоров, которые повышают риск развития профессионального выгорания. К ним относятся [Светличная, Волобуева, 2023]:

- высокая эмоциональная нагрузка при взаимодействии со студентами;
- необходимость постоянного обновления учебных программ и материалов;
- совмещение преподавательской, внеаудиторной, научной и методической деятельности;

– совмещение преподавательской деятельности и административной работы (работа по совместительству в стенах вуза, ведение курсов, дополнительных занятий, подготовка студентов к защите выпускных квалификационных работ).

Профессиональное выгорание преподавателей вуза проявляется комплексно – на физическом, эмоциональном, поведенческом и профессиональном уровнях [Самсонова, 2024; Бутова и др., 2019]. Основные проявления, описываемые в различной литературе и испытанные авторами на личном опыте, структурированы и сведены в таблицу 1.

Таблица 1 – Проявления профессионального выгорания у преподавателей высшей школы

Проявления профессионального выгорания	Описание/характеристика проявлений
Физические проявления:	– хроническая усталость, не проходящая даже после длительного отдыха; – нарушения сна (трудности с засыпанием, прерывистый сон, раннее пробуждение); – частые психогенные головные боли, мигрени (в отсутствие заболеваний); – снижение иммунитета, повышенная подверженность простудным и вирусным заболеваниям; – проблемы с пищеварением (обострение гастрита, синдром раздраженного кишечника); – повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение; – общее снижение работоспособности и выносливости.
Эмоциональные проявления:	– чувство эмоционального истощения, опустошенности; – раздражительность, вспыльчивость, нетерпимость к незначительным неудобствам; – циничное отношение к студентам, коллегам, профессии в целом; – ощущение бессмысленности своей работы, потеря интереса к преподаванию; – повышенная тревожность, беспокойство без явной причины; – болезненное чувство беспомощности и безысходности; – перепады настроения, склонность к депрессии; – снижение эмпатии, равнодушие к проблемам студентов.
Поведенческие проявления:	– формальное выполнение обязанностей без вовлеченности; – избегание общения со студентами вне аудиторных занятий (консультаций, научных кружков); – опоздания на занятия, сокращение времени на общение с аудиторией; – минимизация внеучебного взаимодействия: отказ от кураторства, научного руководства, участия в конференциях; – прокрастинация: откладывание подготовки к занятиям, проверки работ, написания статей; – увеличение количества конфликтных ситуаций с коллегами и студентами; – стремление сократить учебную нагрузку, отказаться от дополнительных курсов и проектов; – использование шаблонных методов преподавания вместо поиска новых подходов.
Профессиональные проявления:	– снижение качества преподавания: поверхностное изложение материала, отсутствие интерактивности на занятиях; – формальный подход к оценке знаний студентов (автоматическое выставление оценок, снижение требований); – трудности с концентрацией внимания во время лекций и семинаров; – забывчивость, ошибки в документации, отчетности, расписании; – снижение научной продуктивности: уменьшение количества публикаций,

Проявления профессионального выгорания	Описание/характеристика проявлений
	отказ от участия в грантах и конференциях; – неспособность адаптироваться к новым образовательным стандартам и технологиям (например, к онлайн-форматам); – потеря мотивации к профессиональному развитию: избегание повышения квалификации и переподготовки, изучения новых методик и областей научного знания; – шаблонное мышление: использование одних и тех же учебных материалов годами без их актуализации.

Чем опасно проявление изложенных выше проявлений (таблица 1)? Профессиональное выгорание преподавателя – это не личная проблема отдельного человека, а системный риск для всего вуза: для самого педагога оно угрожает здоровью, карьере и качеству жизни; для коллектива – разрушает командную работу и психологический климат; для студентов – снижает качество образования, мотивацию к учебе и шансы на успешную профессиональную реализацию в будущем. Таким образом, последствия профессионального выгорания затрагивают сразу несколько уровней – таблица 2.

Таблица 2 – Последствия профессионального выгорания для преподавателей высшей школы

Последствия профессионального выгорания	Описание/характеристика последствий
Для самого преподавателя:	1) физическое здоровье: – копящаяся усталость перерастает в синдром хронической усталости, отмечается истощение ресурсов организма; – повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (гипертония, ишемия, инфаркты, инсульты); – обостряются хронические заболевания ЖКТ, эндокринной и иммунной систем; – нарушается режим сна, что усугубляет общее состояние и снижает когнитивные функции преподавателя; – возрастает риск психосоматических расстройств (головные боли, кожные заболевания, боли в спине и шее); 2) психическое здоровье: – может развиваться клиническая депрессия, тревожные расстройства, панические атаки; – может снижаться самооценка, и появляться чувство профессиональной несостоятельности; – может нарастать ощущение бессмысленности жизни, в крайне выраженной форме даже может возникнуть суицидальная идеация; – может ухудшиться качество личной жизни; 3) профессиональная область и карьера: – потеря мотивации к развитию, застой в карьере; – снижение научной продуктивности (меньше публикаций, меньше научных трудов); – риск дисциплинарных взысканий из-за допускаемых ошибок и формального подхода к работе; – возможная потеря работы или вынужденный переход на менее ответственную должность.

Последствия профессионального выгорания	Описание/характеристика последствий
Для коллег и коллектива, взаимодействующих с «выгоревшим» преподавателем:	1) ухудшение атмосфера в коллективе: – циничное и раздражительное поведение «выгорающего» преподавателя создает напряжение и конфликтность; – снижается общая мотивация команды, коллеги «заражаются» атмосферой пессимизма; – коллеги вынуждены брать на себя часть обязанностей «выгорающего» сотрудника, что повышает их нагрузку и риск выгорания; 2) организационные последствия: – рост числа межличностных конфликтов, ухудшение психологического климата; – распространение негативных установок («все бесполезно», «ничего не изменить») среди других педагогов; – снижение общей продуктивности кафедры/факультета из-за формального подхода к учебному процессу и прокрастинации; – увеличение текучести кадров: молодые преподаватели могут уходить, не желая работать в токсичной среде; 3) нарушение командной работы: – сложности в реализации совместных проектов, научных исследований, методических разработок; – отказ «выгорающего» педагога от участия в общественной жизни вуза (конференции, семинары, методические объединения).
Для студентов, взаимодействующих с «выгоревшим» преподавателем:	1) качество обучения: – поверхностное изложение материала, отсутствие интерактивности и вовлеченности снижают усвоение знаний; – формальная оценка знаний (автоматическое выставление оценок, занижение или завышение баллов) искажает реальную картину успеваемости; – студенты теряют мотивацию к учебе, видя безразличие преподавателя; 2) ухудшение психологического климата на занятиях: – раздражительность и цинизм педагога создают напряженную, стрессовую атмосферу; – студенты чувствуют себя некомфортно, опасаются задавать вопросы, проявляют меньше инициативы; – у студентов может снизиться самооценка и вера в свои способности («если преподаватель считает, что это бессмысленно, то и я не смогу»); 3) воспитательный и менторский аспект: – отсутствие поддержки и наставничества со стороны преподавателя затрудняет профессиональное самоопределение студентов; – студенты не получают обратной связи, не понимают своих сильных и слабых сторон; – страдает подготовка к итоговой аттестации, научным конференциям, будущему трудоустройству; 4) долгосрочные последствия для студентов: – формирование негативного отношения к предмету, науке, вузу в целом; – снижение интереса к научной деятельности и академической карьере; – копирование деструктивных моделей поведения «выгоревшего» преподавателя (формализм, цинизм, избегание ответственности).

Как видно из таблицы 2, последствия профессионального выгорания преподавателя могут быть серьезными и разрушительными как для «выгоревшего» педагога, так и для окружающих.

Поэтому профилактика и своевременная коррекция деструктивных состояний сотрудников должны быть приоритетом как для самих преподавателей, так и для администрации вуза. Организация психологической поддержки, оптимизация нагрузки, создание условий для восстановления и профессионального роста позволяют минимизировать рассмотренные риски.

Проанализировав суть профессионального выгорания, его причины и последствия, необходимо обратиться непосредственно к процессу данного психологического феномена. Как отмечают специалисты, процесс формирования выгорания длителен и сводится к четырем основным последовательно сменяющим друг друга этапам [Трубченко, 2020; Бурыкина и др., 2024]. На первой стадии «энтузиазма» сотрудник полон энергии и мотивации, но уже могут проявляться первые признаки утомления. Во второй фазе «застоя» в результате постоянного воздействия стресса и внешних негативных факторов энергия снижается, падает производительность и мотивация. Третья фаза «разочарования» характеризуется значительным эмоциональным и физическим истощением, ощущением бессмысленности происходящего и симптомами депрессии и/или тревоги, что резко снижает продуктивность. Четвертая фаза «апатии» представляет собой точку максимального истощения: мотивация сотрудника отсутствует, продуктивность критически низка, высок риск серьезных проблем со здоровьем, в отдельных случаях человек может представлять опасность для окружающих.

Если на первых двух этапах человек не смог самостоятельно преодолеть начальные проявления выгорания и восстановить душевные и физические силы – например, из-за нехватки времени на отдых, недостаточного внимания к восстановлению или отсутствия навыков полноценного отдыха, – ему необходима помощь квалифицированного специалиста.

Особо следует подчеркнуть негативное влияние вредных привычек (курения, употребления алкоголя и психотропных веществ): такие способы «самопомощи» лишь временно облегчают состояние за счет отстранения от реальности, но не устраняют глубинных психологических проблем, а напротив – усугубляют ситуацию [Никулина, 2023; Бусыгина, 2024]. Также практика показывает, что попытки игнорировать психологические трудности либо еще глубже «погружаться» в работу не помогают их решить. Напротив, это ведет к усугублению проблем, а при отсутствии своевременной профессиональной помощи – к необратимым последствиям.

Следовательно, самостоятельно справиться с нарастающими психологическими проблемами без квалифицированной поддержки даже образованный и интеллектуально развитый человек зачастую не в состоянии [Кудинов и др., 2023]. Именно поэтому так важно проводить регулярную диагностическую работу среди профессорско-преподавательского состава. Эта функция возлагается на штатного психолога и психологическую службу вуза, если таковые отсутствуют, то оказать психологическую помощь коллегам могут преподаватели, обладающие соответствующими компетенциями и квалификацией в области психологического знания [Мессинева и др., 2021; Богдан, Самсонова, 2020].

Разрабатываемая методика диагностирования и профилактики профессионального выгорания: эмпирическая часть исследования

Штатный психолог и служба психологической поддержки в Подмосковном институте (филиал) МАДИ отсутствуют, их функционал возложен на авторов статьи, обладающих соответствующими знаниями в области психологии. Нами (Верещагина Э.Л. и Смирнов К.С.) в рамках данного исследования была разработана методика по диагностированию профессионального выгорания в преподавательской среде и устранению его негативных

проявлений и последствий. В таблице 3 приведены вводные (исходные) данные для проведения эмпирического исследования.

Таблица 3 – Вводные (исходные) данные для проведения эмпирического исследования

Вводные (исходные) данные	Характеристика/значение
Эмпирическая база проведения исследований	Подмосковный институт (филиал) МАДИ и его профессорско-преподавательский состав
Объект исследования	Феномен профессионального выгорания педагогов высшей школы
Предмет исследования	Разрабатываемая методика по диагностированию и профилактике профессионального выгорания в преподавательской среде вуза
Выборка (количество преподавателей, участвующих в исследовании), чел.	30 преподавателей в возрасте от 25 до 75 лет
Этапы проведения исследований	Первый этап – диагностический, второй этап – психокоррекционный
Временной промежуток проведения первого этапа исследований (диагностический этап)	2026 год, январь, в период максимальной психологической нагрузки (зимняя зачетно-экзаменационная сессия)
Временной промежуток проведения второго этапа исследований (психокоррекционный этап)	2026 год, февраль-март (после зимней зачетно-экзаменационной сессии)
Формат взаимодействия с респондентами	Только очный (на всех этапах исследования)

Разработанная методика подразумевает психологическую работу специалиста(ов) по профилактике профессионального выгорания, состоящую из двух последовательных этапов: первый этап – диагностический, второй этап – коррекционный.

Первый этап заключается в формировании выборки (группы преподавателей), предварительной работе с ними (разъяснение целей и задач опроса, получение добровольного согласия на обработку данных и участие в проводимом исследовании) и сборе первичной информации о текущем психоэмоциональном состоянии выбранной группы путем проведения ряда опросов (анкетирований). На основе собранных данных формируется общее представление об их текущем психологическом состоянии, составляется список преподавателей, с которыми необходимо впоследствии провести коррекционную работу по ликвидации имеющихся последствий профессионального выгорания. Сбор и обработка данных осуществляется добровольно, доступ третьих лиц к анкетам ограничен и не предусмотрен.

Итак, опросная анкета № 1 подразумевает сбор общей информации об опрашиваемом, его возрасте, стаже работы в сфере высшего образования, а также получение добровольного согласия на проведение анкетирования и обработки данных. Сформированная опросная анкета № 1 представлена в виде таблицы 4.

Таблица 4 – Бланк опросной анкеты № 1 «Общая информация об участнике»

Опросная анкета № 1
Инструкция: уважаемые участники, перед вами – опросная анкета. Ознакомьтесь с изложенным ниже материалом. Зачеркните выбранный ответ, если вопрос составлен с заявленными (предложенными) вариантами ответа. Если необходимо дать самостоятельный развернутый ответ, просьба писать разборчиво и лаконично, отвечая только на поставленный вопрос. Внимание, результаты анкетирования не передаются третьим лицам, после обработки и анализа данных исходные бланки будут уничтожены. Спасибо за ваше участие!

Опросная анкета № 1	
1) Укажите ваш возраст (полных лет):	
—	
2) Вы являетесь действующим преподавателем вуза?	
Да	Нет
—	
3) Вы добровольно принимаете участие в проводимом исследовании и даете согласие на обработку собираемых данных?	
Да	Нет
—	
4) Вы в полной мере ознакомлены (проинформированы) и согласны с целями и задачами проводимого исследования?	
Да	Нет
—	
5) Вы даете добровольное согласие на участие в психокоррекционной работе, если она потребуется и будет рекомендована по результатам проведенного анкетирования?	
Да	Нет
—	
6) Укажите стаж вашей педагогической деятельности в сфере высшего образования (полных лет):	
—	
ФИО (полностью):	
Дата заполнения бланка:	
Время заполнения бланка:	

Бланк опросной анкеты № 1 (таблица 4) был заполнен всеми участниками из сформированной выборки. Результаты проведенного анкетирования показали:

- всего в опросе и последующих исследованиях изъявили желание принять участие 30 сотрудников Подмосковского института (филиал) МАДИ;
- все 30 сотрудников являются действующими преподавателями и согласны на проведение психокоррекционной работы (при необходимости);
- возраст респондентов колеблется от 25 до 75 лет, а преподавательский стаж от 1 года до более 50 лет.

Опросные анкеты № 2 и № 3 были сформированы с целью сбора данных о текущем психоэмоциональном состоянии опрашиваемых и проведения первичной диагностики наличия признаков профессионального выгорания непосредственно в области профессиональной деятельности и в сфере межличностных взаимоотношений (друзья, семья, близкие люди). Разработанные бланки анкет № 2 и № 3 приведены в табличных формах (таблицы 5 и 6, соответственно).

Таблица 5 – Бланк опросной анкеты № 2 «Диагностический опрос: выявление признаков профессионального выгорания (в области профессиональной деятельности)»

Опросная анкета № 2
Инструкция: уважаемые участники, перед вами – опросная анкета. Ознакомьтесь с изложенным ниже материалом. Зачеркните выбранный ответ, если вопрос составлен с заявленными (предложенными) вариантами ответа. Если необходимо дать самостоятельный развернутый ответ, просьба писать

Опросная анкета № 2		
разборчиво и лаконично, отвечая только на поставленный вопрос. Внимание, результаты анкетирования не передаются третьим лицам, после обработки и анализа данных исходные бланки будут уничтожены. Спасибо за ваше участие!		
1) Вы добровольно принимаете участие в проводимом исследовании и даете согласие на обработку собираемых данных?		
Да	Нет	
–		
2) Как часто в последнее время вы ловите себя на мысли, что проводите занятия «на автомате», без прежнего эмоционального вовлечения и интереса к взаимодействию со студентами?		
Редко	Иногда	Часто
–		
3) Замечаете ли вы, что стали чаще проявлять раздражительность или нетерпимость в общении со студентами или коллегами во время рабочих ситуаций (на занятиях, совещаниях, при проверке работ)?		
Не замечаю такого	Изредка	Замечаю регулярно
–		
4) Насколько вам стало сложнее находить индивидуальный подход к студентам с разными уровнями подготовки и особенностями обучения – чувствуете ли вы, что все чаще используете стандартные, шаблонные методы преподавания вместо гибких решений?		
Проблем не возникает	Иногда замечаю трудности	Использую только шаблонные методы, нет желания адаптироваться
–		
5) Как изменилось ваше отношение к профессиональным задачам (подготовка лекций, разработка заданий, научная работа) за последние несколько месяцев: стали ли они восприниматься как обременительные и утомительные, а не как интересные и развивающие?		
Отношение не изменилось	Отмечаю заметно больше усталости, зачастую нет желания выполнять рабочие задачи	Выполнение рабочих задач сильно тяготит, отмечается чувство опустошенности и бессмысленности происходящего
ФИО (полностью):		
Дата заполнения бланка:		
Время заполнения бланка:		

Таблица 6 – Бланк опросной анкеты № 3 «Диагностический опрос: выявление признаков профессионального выгорания (в области взаимоотношений с близкими людьми)»

Опросная анкета № 3	
Инструкция: уважаемые участники, перед вами – опросная анкета. Ознакомьтесь с изложенным ниже материалом. Зачеркните выбранный ответ, если вопрос составлен с заявленными (предложенными) вариантами ответа. Если необходимо дать самостоятельный развернутый ответ, просьба писать разборчиво и лаконично, отвечая только на поставленный вопрос. Внимание, результаты анкетирования не передаются третьим лицам, после обработки и анализа данных исходные бланки будут уничтожены. Спасибо за ваше участие!	
1) Вы добровольно принимаете участие в проводимом исследовании и даете согласие на обработку собираемых данных?	
Да	Нет
–	
2) Как часто в последнее время вы приходите домой эмоционально опустошенным(ой) и не имеете сил на общение с членами семьи или друзьями?	

Опросная анкета № 3		
Почти никогда	Иногда	Почти каждый день
–		
3) Замечаете ли вы, что стали более раздражительны или вспыльчивы в общении с близкими – реагируете на обычные бытовые ситуации с излишней эмоциональностью?		
Не замечаю такого	Изредка, но не часто	Замечаю регулярно
–		
4) Насколько вам стало сложнее проявлять эмпатию и участие к проблемам близких людей – чувствуете ли вы, что «эмоционально отключились» и слушаете их формально, без внутреннего отклика и желания помочь?		
Не чувствую такого	Иногда замечаю отстраненность	Почти не испытываю сочувствия
–		
5) Как изменилось ваше желание проводить свободное время с семьей или друзьями: стали ли вы чаще отказываться от совместных мероприятий, предпочитая уединение или пассивный отдых?		
Провожу время, как и раньше	Заметно чаще избегаю встреч	Полностью отстранился(лась) от совместного досуга
ФИО (полностью):		
Дата заполнения бланка:		
Время заполнения бланка:		

Обработка и анализ анкет опроса № 2 (таблица 5) позволяют выявить и диагностировать наличие признаков профессионального выгорания, проявляющиеся непосредственно в процессе трудовой деятельности. Результаты опроса 30-ти респондентов представлены графически в виде диаграмм (рисунок 1).

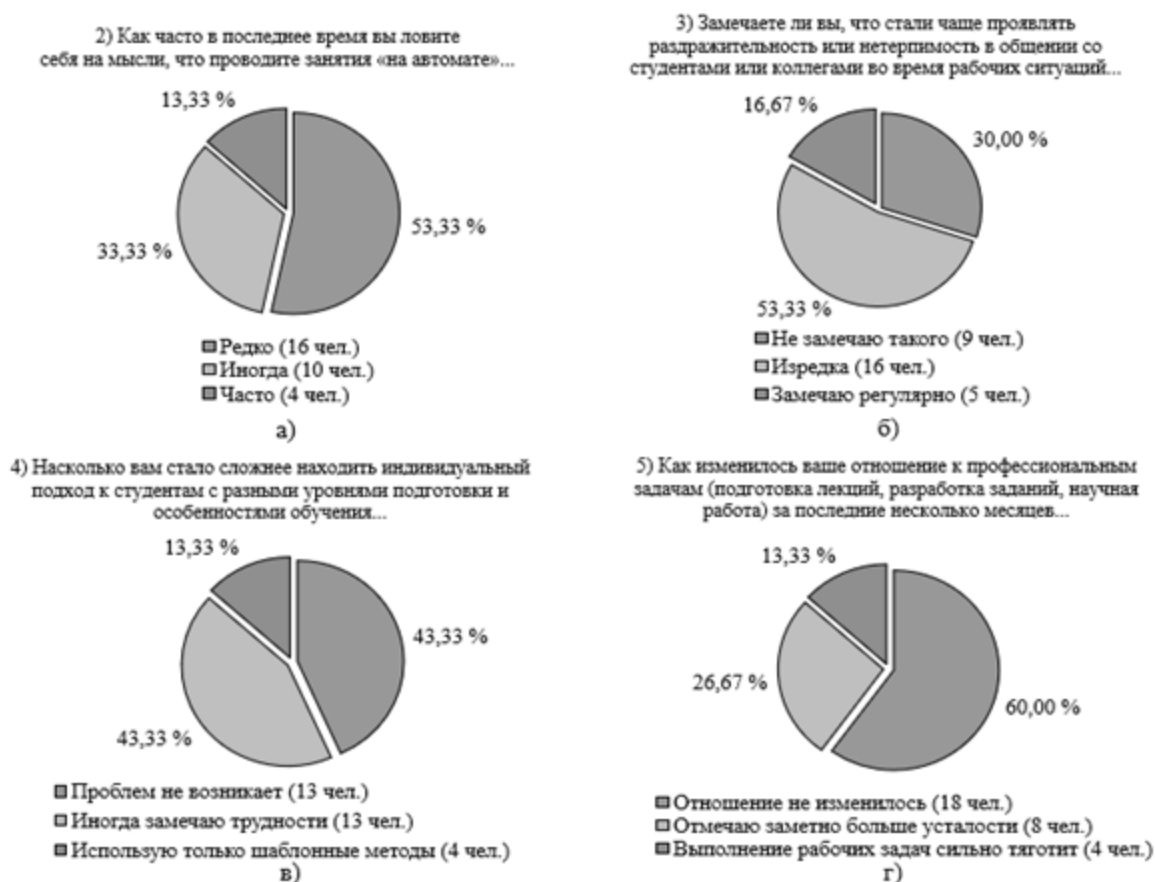


Рисунок 1 – Результаты опроса преподавателей по опросной анкете № 2

Анализ результатов анкетирования (рисунок 1, а-г) показал:

– рисунок 1, диаграмма «а»: значительный процент преподавателей отметил периодическое или частое проведение занятий «на автомате», без интереса и эмоциональной вовлеченности (суммарно 14 чел. (46,66 % всех опрошенных));

– рисунок 1, диаграмма «б»: более половины опрошенных отметили изменение эмоционального фона, проявляющееся раздражительностью, нетерпимостью в общении со студентами или коллегами во время рабочих ситуаций (суммарно 21 чел. (70,00 % всех опрошенных!));

– рисунок 1, диаграмма «в»: нежелание находить индивидуальный подход к студентам в процессе обучения, использование шаблонных методов обучения отмечают 17 чел. (56,66 % всех опрошенных);

– рисунок 1, диаграмма «г»: восприятие текущих профессиональных задач, как обременительных и утомительных, не приносящих внутреннего удовлетворения отметили 12 чел. (40,00 % всех опрошенных).

Итак, анализ данных анкетирования позволяет сделать вывод о существенном уровне выгорания среди педагогов вуза по признакам, проявляющимся в профессиональной деятельности. Суммарно от 40,0 % до 70,0 % педагогов демонстрируют признаки выгорания по разным психологическим составляющим (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений). Наиболее тревожный показатель – это 70,0 % опрошенных, отмечающих повышенный уровень раздражительности в процессе взаимодействия с окружающими.

Обработка и анализ анкет опроса № 3 (таблица 6) позволяют выявить и диагностировать наличие признаков профессионального выгорания, проявляющиеся в общении и коммуникации с близкими людьми. Результаты опроса 30-ти респондентов представлены графически в виде диаграмм (рисунок 2).

Анализ результатов анкетирования (рисунок 2, а-г) показал:

– рисунок 2, диаграмма «а»: возвращаются домой с работы в эмоционально опустошенном состоянии эпизодически или почти каждый день 17 чел. (46,66 % всех опрошенных);

– рисунок 2, диаграмма «б»: изредка и регулярно фиксируют изменения эмоционального реагирования на жизненные ситуации в общении с близкими 16 чел. (53,33 % всех опрошенных));

– рисунок 2, диаграмма «в»: снижения уровня эмпатии и участия в жизни близких отмечают 20 чел. (66,66 % всех опрошенных);

– рисунок 2, диаграмма «г»: отстраненность от близких, сокращение времени на общение и взаимодействие с ними отметили 12 чел. (40,00 % всех опрошенных).

Результаты анкетирования (рисунок 2, а-г) свидетельствуют о выраженных признаках профессионального выгорания у значительной части опрошенных педагогов – его проявления выходят за рамки рабочего процесса и затрагивают личную жизнь, отмечается снижение качества взаимодействия с близкими людьми.

Результаты анкетирования, проведенного в период экзаменационной сессии января 2026 года (рисунки 1 и 2; анкеты – таблицы 5 и 6), свидетельствуют о значительном уровне профессионального выгорания примерно у 40,0 % опрошенных преподавателей. В связи с этим целесообразна комплексная психокоррекционная работа: она выступит профилактикой для педагогов со стабильным психоэмоциональным состоянием и поможет устранить негативные последствия выгорания у остальных. На этом первый (диагностический) этап исследования завершен.

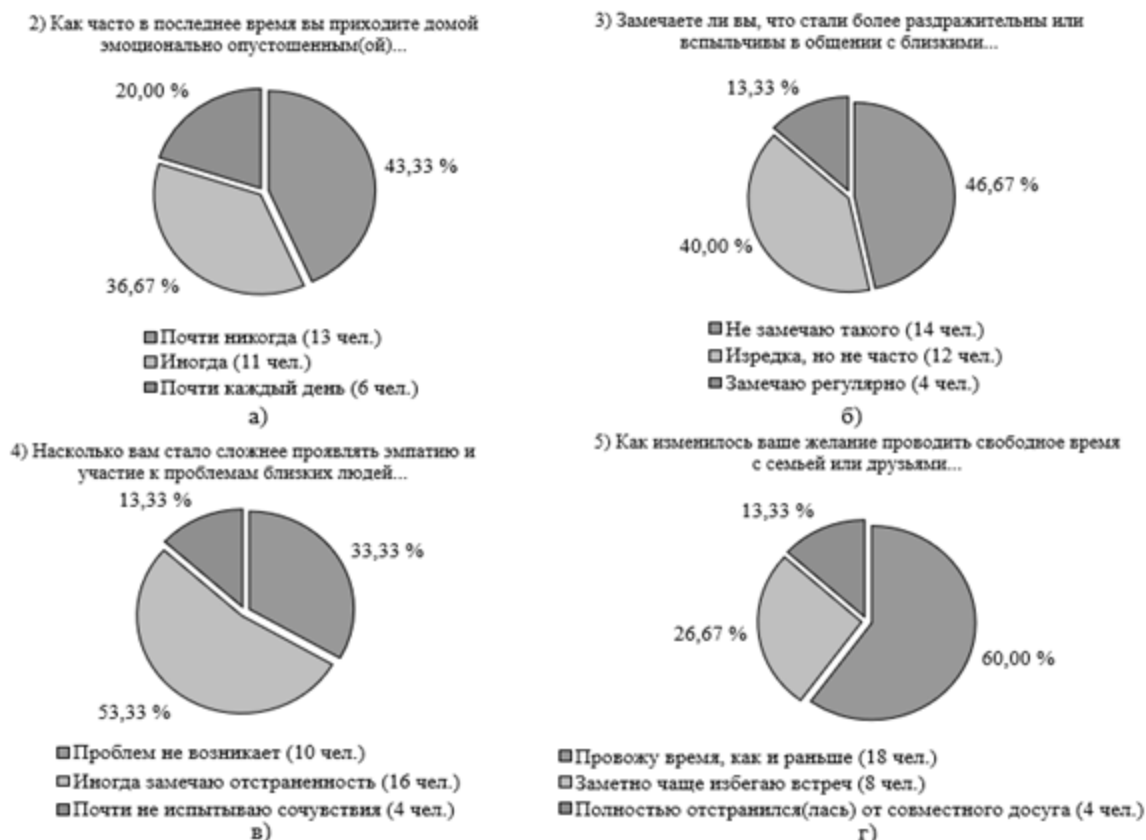


Рисунок 2 - Результаты опроса преподавателей по опросной анкете № 3

Второй этап проводился авторами исследования с февраля по март 2026 года и заключался в апробации разработанной методики по оперативному устранению и профилактике проявлений профессионального выгорания опрошенных ранее 30-ти респондентов (одно мероприятие (занятие) в неделю). Разработанная методика подразумевает применение комплексного подхода в совокупности психокоррекционных методов для достижения наилучшего результата в условиях дефицита времени [Богдан, Самсонова, 2020; Брешковская, Бобровникова, 2021; Николаева, Беляева, 2020]. Подробное описание разработанной методики приведено в таблице 7.

Таблица 7 – Программа профилактики и психокоррекции при проявлении признаков профессионального выгорания у преподавателей вуза

Мероприятие/занятие, (продолжительность)	Место проведения: материальное оснащение	Учебно-методические приемы и методы психологического воздействия
№ 1 «Диагностическая сессия и первичное консультирование» (время не ограничено – до полного охвата всех респондентов в индивидуальном порядке).	Кабинет психолога: ноутбук, бланки диагностических методик, ручки, принтер, мультимедийное оборудование.	Индивидуальная и групповая диагностика уровня выгорания (опросники МВІ, В.В. Бойко). Беседа, анкетирование, обсуждение результатов. Выявление индивидуальных факторов стресса. Составление персональных рекомендаций.
№ 2 «Групповой тренинг стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции» (90 мин.).	Тренинг-зал: мультимедийное оборудование, проектор, экран, ноутбук, колонки, коврики для релаксации, блокноты, ручки.	Дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, элементы ауто-тренинга. Мини-лекции о механизмах стресса. Отработка навыков быстрого восстановления в условиях высокой

Мероприятие/занятие, (продолжительность)	Место проведения: материальное оснащение	Учебно-методические приемы и методы психологического воздействия
		нагрузки. Групповые дискуссии о профессиональных трудностях.
№ 3 «Мастер-класс по тайм-менеджменту и оптимизации рабочей нагрузки» (90 мин.).	Конференц-зал: интерактивная доска, флипчарт, маркеры, стикеры, ноутбуки, раздаточные материалы.	Практические упражнения по планированию рабочего времени. Методы приоритизации задач. Разбор кейсов по распределению учебной и научной нагрузки. Групповое моделирование оптимальных графиков работы.
№ 4 «Арт-терапия для педагогов: творческий ресурс против выгорания» (90 мин.).	Творческая студия/аудитория: художественные принадлежности (краски, кисти, пастель, бумага), пластилин, глина, коллажные материалы, столы, стулья.	Свободное рисование, создание арт-объектов на тему «Мой профессиональный мир», коллажирование. Проработка эмоционального напряжения через творчество. Групповая рефлексия и обмен впечатлениями
№ 5 «Тренинг коммуникативных навыков и профилактики конфликтов» (90 мин.).	Тренинг-зал: стулья по кругу, флипчарт, маркеры, реквизит для ролевых игр.	Ролевые игры на отработку трудных ситуаций в общении со студентами и коллегами. Техники активного слушания, «я-высказывания», бесконфликтного общения. Разбор кейсов. Групповая обратная связь.
№ 6 «Медитативные практики и осознанность для педагогов» (90 мин.).	Аудитория/зал для релаксации: коврики, подушки, приглушенное освещение, колонки с фоновой музыкой.	Практики осознанного дыхания, сканирование тела, визуализация. Медитация «Безопасное место». Обучение коротким техникам релаксации в течение рабочего дня. Обсуждение опыта и ощущений в группе.
№ 7 «Групповая супервизия и обмен опытом» (90 мин.).	Конференц-зал: круглый стол, стулья, флипчарт, маркеры, чай/кофе для неформальной части.	Групповая дискуссия по сложным профессиональным ситуациям. Обмен успешными стратегиями преодоления стресса. Коллективное решение кейсов. Поддержка и взаимопомощь в коллективе. Завершение – ритуал благодарности.
№ 8 «Заключительная диагностическая сессия и рефлексия» (90 мин.).	Кабинет психолога/конференц-зал: бланки повторной диагностики, ручки, мультимедийное оборудование.	Повторное анкетирование для выявления динамики уровня выгорания. Индивидуальное и групповое обсуждение динамики. Рефлексия изменений. Составление долгосрочных стратегий самоподдержки. Вручение памяток и рекомендаций по профилактике выгорания.

Как отмечается в таблице 7, в ходе заключительного мероприятия № 8 проводилось повторное анкетирование 30-ти респондентов по разработанным формам (таблицы 5 и 6) для определения динамики профессионального выгорания после проведенной психокоррекции. Результаты повторного анкетирования приведены в графическом виде на рисунках 3 и 4.

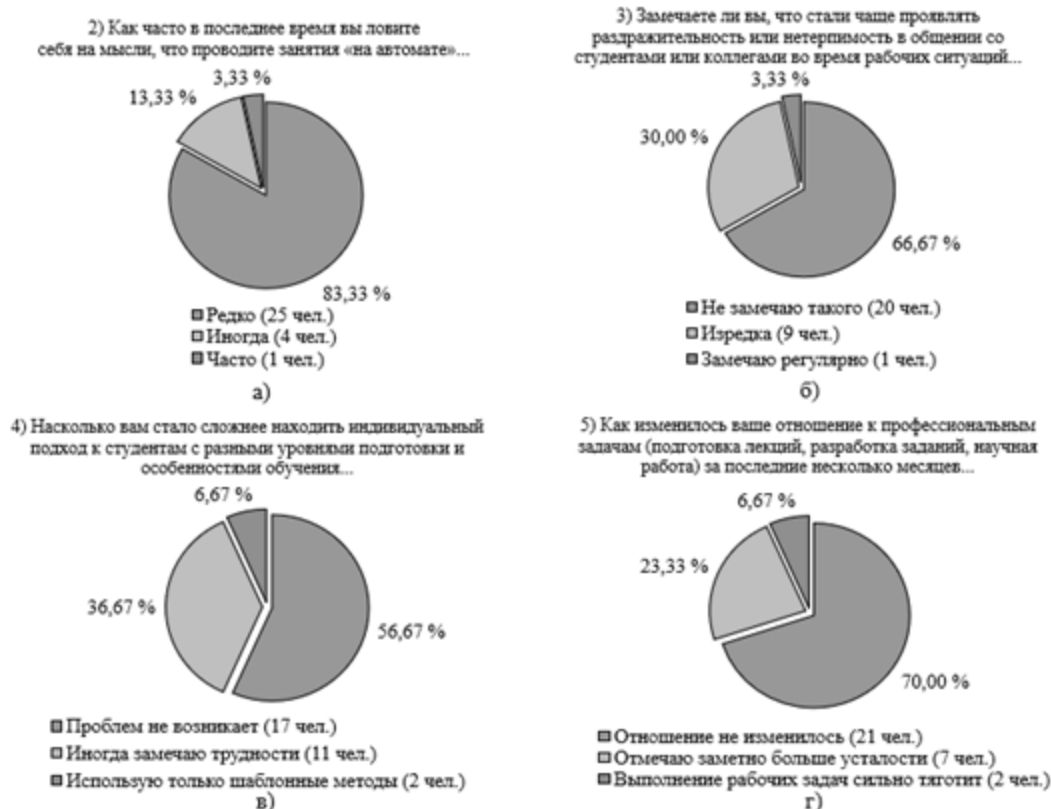


Рисунок 3 - Результаты повторного анкетирования по опросной анкете № 2

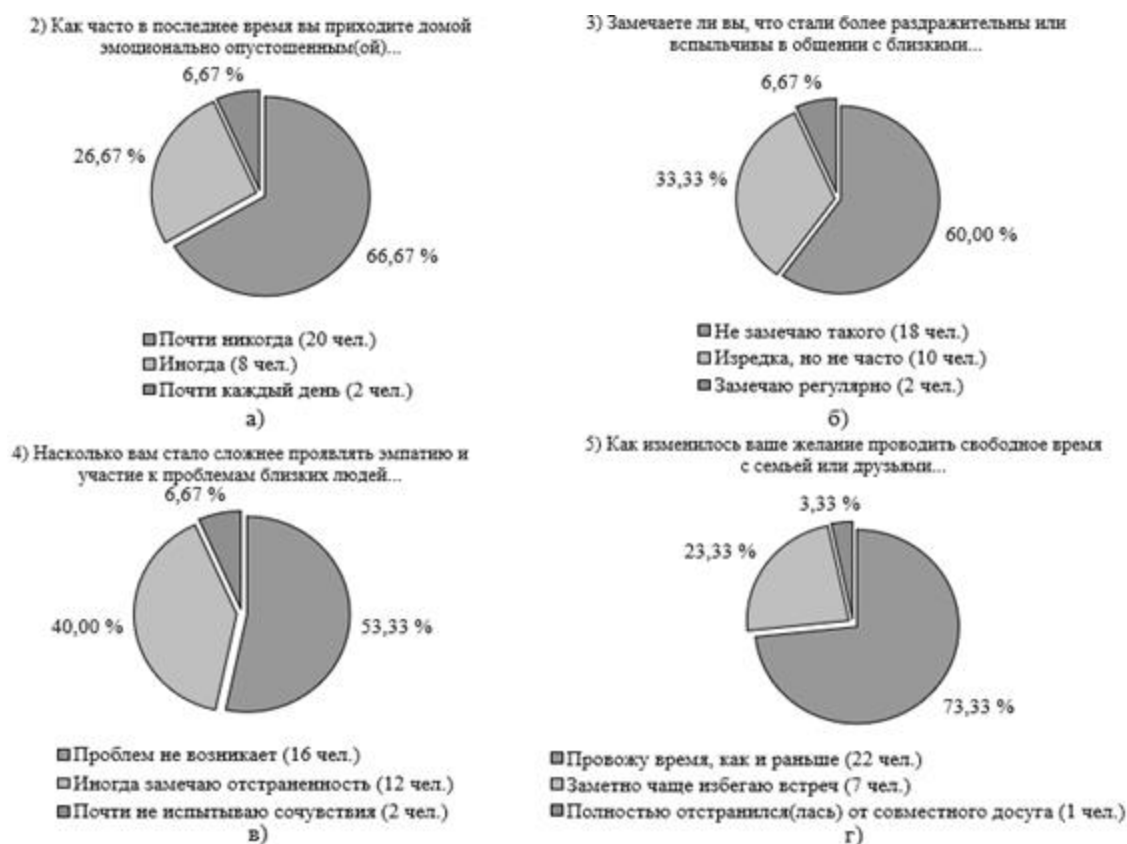


Рисунок 4 - Результаты повторного анкетирования по опросной анкете № 3

Анализ результатов повторного анкетирования (представленных на рисунках 3 и 4) продемонстрировал эффективность проведенных психокоррекционных мероприятий. Установлено, что положительные изменения коснулись не только профессиональной сферы (взаимодействия с коллегами и студентами), но и личной жизни респондентов – в частности, улучшилась коммуникация с близкими людьми. На этом второй этап исследования был завершен. Апробация разработанной методики подтвердила ее практическую эффективность.

В качестве логичного завершения исследования необходимо подчеркнуть преимущества сформированной методики:

- методика представляет собой целостный, логически выстроенный инструмент, объединяющий две ключевые функции. На первом этапе – комплексная диагностика уровня профессионального выгорания среди педагогического состава. На втором этапе – реализация системного подхода к профилактике и психокоррекции выявленных проявлений выгорания.

- методика позволяет в кратчайшие сроки выявить признаки профессионального выгорания у педагогов, оперативно перейти к устранению негативных последствий и предотвратить дальнейшее ухудшение их психоэмоционального состояния.

- успешная апробация методики подтвердила ее практическую ценность: у опрошенных преподавателей отмечена значимая позитивная динамика психоэмоционального состояния.

- методика доступна для специалистов, обладающих соответствующими компетенциями в области психологии. Четкая структура и продуманные алгоритмы проведения делают ее внедрение в работу психологических служб вуза максимально простым и эффективным.

- методика не требует значительных временных затрат, что позволяет специалистам-психологам сосредоточиться на качественной работе с респондентами, минимизируя административную и диагностическую нагрузку.

- оптимальная частота применения методики составляет всего 2 раза в год (после пиковых нагрузок): весной (февраль-март) – после зимней сессии; осенью (сентябрь-октябрь) – после летней сессии в начале нового учебного года.

От авторов

В процессе проведения данного исследования мы еще раз убедились в том, что проблема профессионального выгорания преподавателей – это не просто статистические данные и научные термины, а реальная угроза качеству образования и психологическому здоровью наших коллег. Стоит отметить, что профессиональное выгорание – это не приговор, а решаемая проблема. Своевременная диагностика и грамотно выстроенная система профилактики способны не только предотвратить развитие синдрома, но и помочь тем, кто уже столкнулся с его проявлениями.

Наш опыт показал, что преподаватели вне зависимости от возраста и стажа готовы работать над собой и открыты к изменениям. Большинство из них понимает необходимость заботы о собственном психологическом здоровье как об одном из важных элементов профессиональной компетенции. Хочется отметить, что в процессе исследования мы столкнулись с искренней заинтересованностью участников в результатах работы. Это дает надежду на то, что проблема профессионального выгорания постепенно выходит из тени и становится предметом открытого профессионального диалога.

Мы уверены, что разработанная методика станет эффективным инструментом в руках психологов высших образовательных учреждений и поможет сохранить профессиональное долголетие преподавателей. Будьте здоровы душой и телом!

Библиография

1. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // АНИ: педагогика и психология. 2020. № 4 (33).
2. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения // МНИЖ. 2020. № 6-2 (96).
3. Брешковская К.Ю., Бобровникова Н.С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 5.
4. Бурыкина М.Ю., Данилова Т.В., Комарова С.В. Профессиональное выгорание преподавателей вузов и стратегии его преодоления в вузах России // Управление образованием: теория и практика. 2024. № 1-2 (75).
5. Бусыгина Т.А. Эмоционально-дезадаптационный аспект профессионального выгорания преподавателя вуза // Вестник Мининского университета. 2024. № 4 (49).
6. Бутова Л.А., Бычкова Е.С., Лыткина А.В. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы // Известия ВГПУ. 2019. № 3 (136).
7. Кудинов С.И., Седова И.В., Абушик А.С. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными показателями самоотношения // СибСкрипт. 2023. № 5 (29).
8. Лобанова Т.Л. Исследование факторов выгорания педагогов высшей школы : выпускная квалификационная работа бакалавра. Екатеринбург: Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2021. 88 с.
9. Мессинева Е.М., Мануйлова Н.Б., Фетисов А.Г. Проблема профессионального выгорания у преподавателей вузов // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. № 2.
10. Нетребко Е.Э. Профессиональное выгорание // Глобус: психология и педагогика. 2019. № 2 (30).
11. Николаева А.А., Беляева В.С. Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе // КПЖ. 2020. № 3 (140).
12. Никулина И.В. Профессиональное выгорание преподавателей вуза // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2023. № 90.
13. Самсонова Е.А. Профессиональное выгорание преподавателей в условиях современной образовательной среды вуза : специальность 5.4.7 «Социология управления» : диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. Новосибирск: Сибирский институт управления, 2024. 337 с.
14. Светличная Д.А., Волобуева Е.В. Проблема профессионального выгорания педагогов и пути её разрешения // Экономика и социум. 2023. № 4-1 (107).
15. Толстикова Н.Б. Связь профессионального выгорания с личностными характеристиками сотрудников управляющей компании : выпускная квалификационная работа бакалавра. Екатеринбург: Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2024. 68 с.
16. Трубоченко Т.Г. Методы предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы на основе выделенных индивидуально-личностных характеристик : специальность 37.04.01 «Психология» : магистерская диссертация. Томск: Томский государственный университет, 2020.

Diagnosis and Prevention of Professional Burnout among Higher Education Teachers: An Empirical Study on the Implementation of a Psychological Support Program

Ella L. Vereshchagina

Acting Director,
Podmoskovny Institute (branch) of MADI,
140170, 115, Moskovskaya str., Bronnitsy, Russian Federation;
e-mail: vereshchagina@mail.ru

Kirill S. Smirnov

Senior Lecturer,
Podmoskovny Institute (branch) of MADI,
140170, 115, Moskovskaya str., Bronnitsy, Russian Federation;
e-mail: ikirillsmirnov@yandex.ru

Abstract

The research is devoted to the urgent problem of professional burnout among teachers of higher educational institutions, which negatively affects the quality of the educational process, scientific productivity, and psychological well-being of educators. Key risk factors (workload, bureaucracy, stress factors of the academic environment) and the socio-professional consequences of burnout for the university and the education system as a whole have been identified. A diagnostic toolkit has been developed – a set of survey questionnaires for the rapid assessment of the current level of burnout. A practice-oriented methodology for reducing the psychological load and self-regulation of the psychological state in higher education teachers is also proposed.

For citation

Vereshchagina E.L., Smirnov K.S. (2026) Diagnostirovanie i profilaktika professional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly: empiricheskoe issledovanie po vnedreniyu programmy psikhologicheskoy podderzhki [Diagnosis and Prevention of Professional Burnout among Higher Education Teachers: An Empirical Study on the Implementation of a Psychological Support Program]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (5A), pp. 66-84. DOI: 10.34670/AR.2026.48.85.009

Keywords

Psychology, professional burnout, higher education teacher, psychological correction, psychological load, prevention of professional burnout, psychological well-being of educators, organizational psychology, stress management.

References

1. Bogdan, N. N., & Samsonova, E. A. (2020a). K probleme professional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly [On the problem of professional burnout among higher education teachers]. ANI: pedagogika i psikhologiya [ANI: Pedagogy and Psychology], *4*(33).
2. Bogdan, N. N., & Samsonova, E. A. (2020b). Emotsional'noye vygoraniye u prepodavateley vuzov: sposoby vyyavleniya i preduprezhdeniya [Emotional burnout among university teachers: Methods of identification and prevention]. MNIZh [International Research Journal], *6-2*(96).
3. Breshkovskaya, K. Yu., & Bobrovnikova, N. S. (2021). Osobennosti profilaktiki professional'nogo vygoraniya u pedagogicheskikh rabotnikov [Features of prevention of professional burnout among teaching staff]. Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. Pedagogy and Psychology], *5*.
4. Burykina, M. Yu., Danilova, T. V., & Komarova, S. V. (2024). Professional'noye vygoraniye prepodavateley vuzov i strategii yego preodoleniya v vuzakh Rossii [Professional burnout of university teachers and strategies for overcoming it in Russian universities]. Upravleniye obrazovaniyem: teoriya i praktika [Education Management: Theory and Practice], *1-2*(75).
5. Busygina, T. A. (2024). Emotsional'no-dezadaptatsionnyy aspekt professional'nogo vygoraniya prepodavatelya vuza [Emotional-maladaptive aspect of professional burnout of a university teacher]. Vestnik Mininskogo universiteta [Minin University Bulletin], *4*(49).
6. Butova, L. A., Bychkova, E. S., & Lytkina, A. V. (2019). Issledovaniye psikhoemotsional'nykh i povedencheskikh

- komponentov emotsional'nogo vygoraniya u pedagogov s razlichnym stazhem raboty [Study of psychoemotional and behavioral components of emotional burnout in teachers with different work experience]. *Izvestiya VGPU [VSPU Bulletin]*, *3*(136).
7. Kudinov, S. I., Sedova, I. V., & Abushik, A. S. (2023). Osobennosti emotsional'nogo vygoraniya pedagogov s raznymi pokazatelyami samootnosheniya [Features of emotional burnout of teachers with different indicators of self-attitude]. *SibSkript [Siberian Script]*, *5*(29).
 8. Lobanova, T. L. (2021). Issledovaniye faktorov vygoraniya pedagogov vysshey shkoly [Study of burnout factors among higher education teachers] (Bachelor's thesis). Ural Federal University.
 9. Messineva, E. M., Manuilova, N. B., & Fetisov, A. G. (2021). Problema professional'nogo vygoraniya u prepodavateley vuzov [The problem of professional burnout among university teachers]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. Pedagogy and Psychology]*, *2*.
 10. Netrebko, E. E. (2019). Professional'noye vygoraniye [Professional burnout]. *Globus: psikhologiya i pedagogika [Globus: Psychology and Pedagogy]*, *2*(30).
 11. Nikolaeva, A. A., & Belyaeva, V. S. (2020). Profilaktika emotsional'nogo vygoraniya v pedagogicheskom kollektive [Prevention of emotional burnout in the teaching staff]. *KPZh [Criminal Procedure Journal]*, *3*(140).
 12. Nikulina, I. V. (2023). Professional'noye vygoraniye prepodavateley vuza [Professional burnout of university teachers]. *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiyskoy akademii nauk [Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences]*, *90*.
 13. Samsonova, E. A. (2024). Professional'noye vygoraniye prepodavateley v usloviyakh sovremennoy obrazovatel'noy sredy vuza [Professional burnout of teachers in the modern educational environment of a university] (Doctoral dissertation). Siberian Institute of Management.
 14. Svetlichnaya, D. A., & Volobueva, E. V. (2023). Problema professional'nogo vygoraniya pedagogov i puti yeyo razresheniya [The problem of professional burnout of teachers and ways to resolve it]. *Ekonomika i sotsium [Economics and Society]*, *4-1*(107).
 15. Tolstikova, N. B. (2024). Svyaz' professional'nogo vygoraniya s lichnostnymi kharakteristikami sotrudnikov upravlyayushchey kompanii [The relationship between professional burnout and personal characteristics of employees of a management company] (Bachelor's thesis). Ural Federal University.
 16. Trubchenko, T. G. (2020). Metody preduprezhdeniya sindroma emotsional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly na osnove vydelennykh individual'no-lichnostnykh kharakteristik [Methods of preventing emotional burnout syndrome among higher education teachers based on identified individual-personal characteristics] (Master's thesis). Tomsk State University.