

УДК 159.923.2

DOI: 10.34670/AR.2026.51.80.020

Взаимосвязь синдрома профессионального выгорания у педагогов со стрессом и ответственностью как актуальная проблема современности

Шорина Анна Викторовна

Кандидат педагогических наук, доцент,
Саратовский государственный
технический университет им. Гагарина Ю.А.,
410054, Российская Федерация, Саратов, ул. Политехническая, 77;
e-mail: shorina@mail.ru

Хасанов Андрей Шамилевич

Студент,
Саратовский государственный
технический университет им. Гагарина Ю.А.,
410054, Российская Федерация, Саратов, ул. Политехническая, 77;
e-mail: hasanov_19771977@mail.ru

Аннотация

Профессиональное выгорание педагогов является одной из наиболее актуальных проблем современной системы образования, поскольку связано с хроническим стрессом, высокой степенью ответственности и возрастающими требованиями к профессиональной деятельности. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязи профессионального выгорания у молодых педагогов со стрессом и субъективным восприятием ответственности. В исследовании приняли участие 60 педагогов начальных классов в возрасте от 23 до 29 лет со стажем работы до трех лет. Для диагностики использовались тест «Диагностика ресурсов и профессионального выгорания» (DRPW), методика оценки стрессоустойчивости, анкета субъективной ответственности и шкала перфекционизма. Статистическая обработка данных проводилась с применением корреляционного анализа по критерию Пирсона. Полученные результаты показали отсутствие выраженного синдрома выгорания у молодых специалистов, однако выявлен средний уровень редукции профессиональных достижений, отражающий снижение уверенности в собственной профессиональной эффективности. Установлены статистически значимые взаимосвязи между субъективным уровнем ответственности и эмоциональным истощением, а также между уровнем стресса и редукцией профессиональных достижений. Сделан вывод о необходимости внедрения программ психологического сопровождения, направленных на развитие стрессоустойчивости, формирование реалистичных профессиональных ожиданий и профилактику эмоционального истощения у молодых педагогов.

Для цитирования в научных исследованиях

Шорина А.В., Хасанов А.Ш. Взаимосвязь синдрома профессионального выгорания у педагогов со стрессом и ответственностью как актуальная проблема современности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 5А. С. 183-190. DOI: 10.34670/AR.2026.51.80.020

Ключевые слова

Профессиональное выгорание, стресс, ответственность, педагог, эмоциональное истощение, профилактика, профессиональная деятельность, ролевая неопределенность.

Введение

В условиях современного общества, отличающегося стремительными изменениями в социальных и экономических сферах, система образования сталкивается с повышенными требованиями к качеству педагогической деятельности. Педагоги и преподаватели испытывают значительную психоэмоциональную нагрузку, связанную с высокой степенью ответственности за жизнь, здоровье и развитие обучающихся. В этих условиях особую актуальность приобретает проблема профессионального выгорания как следствия хронического стресса [Сечко, 2026]. Развития педагогической профессии характеризуется ростом бюрократической нагрузки, внедрением цифровых технологий и необходимостью постоянного повышения квалификации. Наряду с традиционно высокими эмоциональными затратами, создают предпосылки для формирования синдрома выгорания уже на ранних этапах профессиональной деятельности.

Особого внимания заслуживает влияние так называемой «менеджеристской политики» на профессиональное самочувствие учителей. Как отмечают современные исследователи, внедрение KPI, рейтингов и систем оценки эффективности, призванных повысить прозрачность оплаты труда, нередко приводит к обратному эффекту. Отсутствие прямой корреляции между реальными педагогическими достижениями и финансовым вознаграждением, а также непрозрачность распределения стимулирующих выплат формируют у педагогов чувство несправедливости и беспомощности, что является мощным катализатором стресса [Ковалев, Дятлов, 2025].

Профессиональное выгорание представляет собой синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Этот синдром возникает в результате накопления отрицательных эмоций без возможности их «разрядки». По своей сути, профессиональное выгорание является дистрессом, то есть третьей стадией общего адаптационного синдрома, согласно теории Г. Селье [Diehl и др., 2026]. Впервые понятие «Синдром эмоционального выгорания» ввел Герберт Фройденбергер. Позже К. Маслач описала это состояние как синдром, проявляющийся в физическом и эмоциональном истощении, снижении самооценки, негативном отношении к работе и потере способности к сопереживанию [Tsang, 2025].

Современные исследования расширяют понимание данного феномена. Так, в зарубежной психологии выделяют четырехфакторную модель выгорания, включающую энтузиазм по отношению к работе (обратная сторона выгорания), психологическое истощение, индолентность (безразличие) и чувство вины [Diehl и др., 2026]. Последний компонент особенно важен в контексте педагогической деятельности, поскольку учителя склонны возлагать на себя

ответственность за неуспехи учеников, что усиливает стресс.

В российской науке также сложился устойчивый интерес к изучению организационных предпосылок выгорания. Синдром выгорания рассматривается не только как личностная проблема, но и как индикатор неблагополучия в самой организации труда. Исследования показывают, что выгорание является элементом психологической защиты, позволяющим экономить ресурсы психики за счет снижения эмоциональных реакций на негативные внешние факторы. Однако платой за это становится потеря лояльности организации, снижение производительности и формальное отношение к своим обязанностям [Сечко, 2026]. Ответственность и ролевой стресс как ключевые факторы выгорания педагогов

Особую роль в генезе профессионального выгорания играет фактор ответственности. Педагогическая деятельность предполагает высокую меру ответственности не только за академические успехи учащихся, но и за их социализацию и психологическое благополучие. В контексте деятельности личность формируется в процессе взаимодействия с миром, а профессиональная ответственность выступает результатом интериоризации профессиональных целей и смыслов [Леонтьев, 2001].

Анализ современных научных источников показывает, что наряду с объективной ответственностью существует субъективное ее восприятие. Молодые специалисты часто переоценивают степень своего влияния на результаты учащихся, что при отсутствии мгновенной положительной обратной связи приводит к фрустрации. Чем выше уровень притязаний и нереалистичных ожиданий от профессии, тем быстрее наступает разочарование.

В последние годы исследователи выделяют такое понятие, как «ролевой стресс», включающий ролевую неопределенность и ролевой конфликт [The role of teaching identification, 2025]. Ролевая неопределенность возникает, когда педагог не до конца понимает свои должностные обязанности или границы ответственности. Ролевой конфликт связан с необходимостью удовлетворять противоречивые требования со стороны администрации, родителей и учеников. Данные факторы являются сильными предикторами эмоционального истощения, особенно у специалистов с высоким уровнем идентификации себя с профессией.

Современные российские исследования подтверждают, что игнорирование базовых потребностей педагога в безопасности и уважении создает прямые предпосылки для выгорания. Когда у учителя отсутствует возможность реализовать потребность в развитии и самореализации, его профессиональная вовлеченность трансформируется в синдром выгорания. В связи с этим особую значимость приобретают такие факторы, как поддержка руководства, справедливое моральное и материальное стимулирование, а также четкое понимание педагогом своих должностных функций [Сечко, 2026].

Исследования также показывают, что существует парадоксальная взаимосвязь: сильная идентификация с профессией учителя может выступать как ресурсом, так и фактором риска. С одной стороны, осмысленность труда защищает от выгорания. С другой стороны, когда требования среды противоречат внутренним ценностям педагога, высокая идентификация усиливает стресс, так как учитель воспринимает профессиональные трудности как личную неудачу [The role of teaching identification, 2025].

Стресс в профессиональной деятельности педагога может быть обусловлен как внешними факторами, так и внутренними. Выгорание представляет собой результат производственных стрессов, проявляющийся в потере способности адаптироваться к рабочему месту или обязанностям [Petre, Stan, 2026]. В социальной психологии ценностные ориентации выступают как элементы индивидуального сознания и рассматриваются как фактор «мотивации» и фактор

«влияния» на социализацию человека, что также затрагивает вопрос принятия ответственности [The role of teaching identification, 2025]. Н.В. Рачицкая полагает, что основной причиной профессионального выгорания является чрезмерная нагрузка на работе, особенно в условиях, где преобладают напряжённые отношения между людьми [Рачицкая, 2023].

О.Н. Рыбников рассматривает профессиональное выгорание как одну из форм стресса. Автор утверждает, что выгорание является более распространённой формой профессионального стресса среди работников [Ковалев, Дятлов, 2025]. А.А. Фоменко считает, что профессиональное выгорание является процессом, в ходе которого человек постепенно теряет эмоциональную, когнитивную и физическую энергию [Jovanović и др., 2025].

Анализ зарубежных исследований последних лет показывает, что проблема выгорания педагогов носит глобальный характер. В бразильском исследовании с участием 1284 учителей различных уровней образования было установлено, что предикторы выгорания различаются в зависимости от ступени обучения. Для педагогов начальной школы наиболее значимыми факторами являются чрезмерная рабочая нагрузка и низкая автономия, в то время как для преподавателей высшей школы — ролевой конфликт и давление, связанное с необходимостью публикаций и соблюдения академических рейтингов [Diehl и др., 2026].

Китайские исследователи также подтверждают, что внешняя подотчетность (например, результаты тестирования учащихся, проверки со стороны администрации) позитивно коррелирует с выгоранием. При этом важную медиативную роль играет эмоциональный труд — необходимость скрывать истинные эмоции и демонстрировать требуемые. Учителя профессионально-технических училищ, сталкивающиеся с низкой мотивацией учащихся, особенно подвержены истощению [Tsang, 2025].

Исследование, проведенное в ЮАР с участием 355 учителей, показало, что ролевая неопределенность является более сильным фактором выгорания, чем ролевой конфликт. Кроме того, высокий уровень профессиональной идентификации (отождествление себя с профессией) неожиданно усиливал негативное влияние неопределенности, поскольку учителя с сильной идентичностью воспринимали размытость границ как угрозу своему «Я» [The role of teaching identification, 2025].

Сербские ученые, изучая учителей специального и общего образования, пришли к выводу, что изменения в рабочей среде (реформы, новые стандарты) выступают универсальным предиктором всех трех компонентов выгорания. Поддержка коллег, напротив, является универсальным защитным фактором, снижающим уровень деперсонализации и эмоционального истощения [Jovanović и др., 2025].

Румынское исследование 2025-2026 гг. с участием 214 учителей средних школ показало, что психологическая устойчивость и адаптивная эмоциональная регуляция совместно объясняют 48% дисперсии внутренней мотивации и имеют сильные обратные связи с эмоциональным истощением. Учителя, которые использовали когнитивную переоценку (способность менять отношение к ситуации), реже страдали от выгорания [Petre, Stan, 2026].

Отечественные исследования последних лет, проведенные на выборках российских учителей, также подтверждают мировые тенденции. Выявлено, что выполнение несвойственных педагогических задач, хаотичное планирование расписания и несправедливая система оценки труда вносят значительный вклад в развитие эмоционального истощения. Более того, отсутствие возможностей для повышения квалификации и обмена опытом, особенно в сельских школах, усугубляет чувство профессиональной несостоятельности, выступая триггером редукции личных достижений [Сечко, 2026].

Материалы и методы исследования

Целью исследования является изучение взаимосвязи синдрома профессионального выгорания у педагогов со стрессом и ответственностью как факторами профессиональной деятельности.

Гипотеза исследования основана на том, что высокий уровень ответственности и стрессовой нагрузки способствует развитию синдрома профессионального выгорания у работников сферы образования.

Эмпирическое исследование проводилось в очном формате. В нём приняли участие 60 педагогов начальных классов на базе МОУ «СОШ № 72», МОУ «СОШ № 100», МОУ «СОШ № 102» и МОУ «СОШ № 105». Выборку составили 60 девушек в возрасте от 23 до 29 лет, имеющих статус «Молодой специалист», стаж профессиональной деятельности составляет от 0,4 до 2,10 лет.

В исследовании использовались следующие методики:

- тест «Диагностика ресурсов и профессионального выгорания» (DRPW) Д.С. Зубра, 2024 г.;
- методика оценки уровня стрессоустойчивости (адаптированный опросник);
- анкетирование на выявление субъективной оценки уровня профессиональной ответственности;
- дополнительная шкала для оценки уровня притязаний и перфекционизма. Обработка данных проводилась с использованием методов математической статистики (корреляционный анализ по r -критерию Пирсона). Статистическая обработка выполнена с использованием программного пакета SPSS Statistics.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ полученных данных по тесту диагностики профессионального выгорания показал, что все параметры выражены практически в равной степени — на низком уровне, исключая лишь параметр «Редукция профессиональных достижений» (21,68), который находится на среднем уровне. Таким образом, у молодых специалистов признаки профессионального выгорания не обнаружены в выраженной форме, однако средний уровень редукции достижений указывает на внутреннюю неуверенность в собственной профессиональной эффективности, обусловленную этапом профессионального становления.

По шкале «Эмоциональное истощение» ($16,22 \pm 4,21$) выявлены низкие показатели, что свидетельствует о сохраненной способности молодых педагогов эмоционально включаться в профессиональное взаимодействие. Однако наличие даже низкого уровня истощения в сочетании с высокой ответственностью может служить предиктором будущего выгорания. М.Г. Тимофеева ссылаясь на точку зрения А. Чиромы, утверждает, что профессиональное выгорание — это сложное явление, которое включает в себя физическое, эмоциональное и когнитивное истощение [Тимофеева, 2023].

В результате проведенного исследования были выявлены статистически значимые взаимосвязи между субъективной оценкой уровня ответственности и параметрами выгорания. Чем выше педагог оценивает уровень своей ответственности за результат труда, тем выше показатели эмоционального истощения ($r=0,35^{**}$). Также выявлена связь между уровнем стресса и редукцией профессиональных достижений ($r=0,28^*$).

Интересным представляется тот факт, что, несмотря на отсутствие клинически выраженного

выгорания, молодые специалисты демонстрируют признаки редукции личных достижений. Это может говорить о том, что первый год работы является «критическим периодом», когда завышенные ожидания сталкиваются с реальностью, что требует особого внимания со стороны наставников и психологов.

Полученные результаты подтверждают необходимость разработки программ психологического сопровождения специалистов помогающих профессий, направленных на развитие профессиональной идентичности и профилактики профессиональных деформаций. Для снижения уровня стресса и профилактики выгорания у молодых педагогов рекомендуется внедрить в программу психолого-педагогического сопровождения следующие методические рекомендации:

- Прохождение курсов и семинаров по управлению стрессом и тайм-менеджменту, направленных на оптимизацию рабочей нагрузки и распределение ресурсов. Особое внимание следует уделить техникам когнитивной переоценки стрессовых ситуаций.
- Прохождение групповых тренингов по профилактике эмоционального выгорания, способствующие развитию навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Важно обучать педагогов не только релаксации, но и навыкам ассертивного поведения (умению говорить «нет» и устанавливать профессиональные границы).
- Внедрение супервизорских групп для молодых специалистов, позволяющее обсуждать сложные профессиональные ситуации и снижать чувство изоляции. Как показали зарубежные исследования, поддержка коллег является самым мощным буфером против деперсонализации [Jovanović и др., 2025].
- Разработка системы наставничества, где опытные учителя помогают новичкам дифференцировать зоны ответственности, снижая тем самым ролевую неопределенность.
- Проведение регулярных дней психического здоровья и корпоративных мероприятий, направленных на сплочение коллектива и повышение психологического комфорта.

Заключение

Таким образом, профессиональное выгорание у педагогов тесно связано с уровнем стресса и субъективным восприятием ответственности. По мере нарастания профессиональной нагрузки происходит ослабление ресурсов и снижение устойчивости к стрессовым факторам. Профессиональное выгорание не является исключительно следствием перегрузки, а отражает дисбаланс между требованиями среды и ресурсами личности.

Проведенное исследование подтвердило, что даже у молодых специалистов, не имеющих клинических признаков выгорания, наблюдается снижение ощущения профессиональной эффективности. Корреляция между субъективной ответственностью и истощением указывает на то, что психологическая поддержка должна быть направлена не на снижение ответственности как таковой, а на формирование реалистичных ожиданий и обучение способам совладания со стрессом. Современные данные, в том числе включение выгорания в МКБ-11, требуют от администрации образовательных учреждений пересмотра подходов к управлению персоналом. Создание поддерживающей рабочей среды, четкое определение должностных обязанностей и обеспечение возможностей для профессионального развития являются не «бонусами», а необходимыми условиями для предотвращения оттока кадров и сохранения психического здоровья педагогов.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение гендерных аспектов

выгорания, а также на разработку и апробацию профилактических программ с учетом специфики уровня образования.

Библиография

1. Ковалев В.В., Дятлов А.В. Профессиональное самочувствие учителей в условиях реализации менеджеристской политики // Бюллетень Калмыцкого научного центра РАН. – 2025. – № 4. – С. 169–186.
2. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
3. Рачицкая Н.В. Толерантность к неопределенности и профессиональное выгорание у педагогов // Педагогические науки. – 2023. – № 1. – С. 72–79.
4. Сечко А.В. Организационные предпосылки синдрома выгорания и профессиональной вовлеченности у педагогов общеобразовательных организаций // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2026. – Т. 3. – № 1. – С. 145–171.
5. Тимофеева М.Г. Профессиональное выгорание у социальных работников // Педагогика. Психология. Философия. – 2023. – № 1 (29). – С. 64–72.
6. Diehl L., Carlotto M.S., Gil-LaOrden P., Gil-Monte P.R. Burnout Syndrome Predictors in Teachers and Professors: Differences by Level of Education in Brazil // European Journal of Psychology and Educational Research. – 2026. – Vol. 32. – Art. e260450.
7. Jovanović V., et al. Job Demands and Resources as Predictors of Burnout Dimensions in Special Education Teachers // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. – 2025. – Vol. 15, no. 12. – 258 p.
8. Petre G.E., Stan C. Psychological Resilience and Professional Motivation among Teachers: A Cross-Sectional Study on Emotional Regulation and Burnout Prevention in Secondary Education // INTED2026 Proceedings. – 2026. – P. 345–352.
9. The Role of Teaching Identification // Discover Psychology. – 2025. – Vol. 5. – Art. 133.
10. Tsang K.K. Relationship between External Accountability and Teacher Burnout: Differences between Regular and Vocational High Schools // International Education Journal: Comparative Perspectives. – 2025. – Vol. 24, no. 2. – P. 81–100.

The Relationship Between Professional Burnout Syndrome in Teachers and Stress and Responsibility as a Current Problem of Modernity

Anna V. Shorina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Yuri Gagarin State Technical University of Saratov,
410054, 77, Politekhnikeskaya str., Saratov, Russian Federation;
e-mail: shorina@mail.ru

Andrei Sh. Khasanov

Student,
Yuri Gagarin State Technical University of Saratov,
410054, 77, Politekhnikeskaya str., Saratov, Russian Federation;
e-mail: hasanov_19771977@mail.ru

Abstract

Professional burnout of teachers is one of the most urgent problems of the modern education system, since it is associated with chronic stress, a high degree of responsibility, and increasing requirements for professional activities. The objective of the research was to study the relationship between professional burnout in young teachers and stress and subjective perception of

responsibility. The study involved 60 primary school teachers aged 23 to 29 years with up to three years of work experience. For diagnostics, the "Diagnostics of Resources and Professional Burnout" (DRPW) test, the stress resistance assessment methodology, a subjective responsibility questionnaire, and a perfectionism scale were used. Statistical data processing was carried out using correlation analysis according to the Pearson criterion. The results obtained showed the absence of a pronounced burnout syndrome in young specialists; however, an average level of reduction in professional achievements was revealed, reflecting a decrease in confidence in one's own professional effectiveness. Statistically significant relationships have been established between the subjective level of responsibility and emotional exhaustion, as well as between the level of stress and the reduction in professional achievements. A conclusion is drawn about the need to implement psychological support programs aimed at developing stress resistance, forming realistic professional expectations, and preventing emotional exhaustion in young teachers.

For citation

Shorina A.V., Khasanov A.Sh. (2026) Vzaimosvyaz' sindroma professional'nogo vygoraniya u pedagogov so stressom i otvetstvennost'yu kak aktual'naya problema sovremennosti [The Relationship Between Professional Burnout Syndrome in Teachers and Stress and Responsibility as a Current Problem of Modernity]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (5A), pp. 183-190. DOI: 10.34670/AR.2026.51.80.020

Keywords

Professional burnout, stress, responsibility, teacher, emotional exhaustion, prevention, professional activity, role ambiguity.

References

1. Diehl, L., Carlotto, M.S., Gil-LaOrden, P., & Gil-Monte, P.R. (2026) Burnout syndrome predictors in teachers and professors: Differences by level of education in Brazil. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 32, Art. e260450.
2. Jovanović, V., et al. (2025). Job demands and resources as predictors of burnout dimensions in special education teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(12), 258.
3. Kovalev, V.V., & Dyatlov, A.V. (2025). Professionalnoye samochuvstviye uchiteley v usloviyakh realizatsii menedzheristskoy politiki [Professional well-being of teachers in the context of the implementation of managerial policy]. *Byulleten Kalmytskogo nauchnogo tsentra RAN*, (4), 169–186.
4. Leontiev, A.N. (2001). *Lektsii po obshchey psikhologii* [Lectures on general psychology]. Smysl.
5. Petre, G.E., & Stan, C. (2026) Psychological resilience and professional motivation among teachers: A cross-sectional study on emotional regulation and burnout prevention in secondary education. In *INTED2026 Proceedings* (pp. 345–352).
6. Rachitskaya, N.V. (2023). Tolerantnost k neopredelennosti i professionalnoye vygoraniye u pedagogov [Tolerance of uncertainty and professional burnout in teachers]. *Pedagogicheskiye nauki*, (1), 72–79.
7. Sechko, A.V. (2026) Organizatsionnyye predposylki sindroma vygoraniya i professionalnoy vovlechnosti u pedagogov obshcheobrazovatelnykh organizatsiy [Organizational prerequisites for burnout syndrome and professional engagement in teachers of general education organizations]. *Ekstremalnaya psikhologiya i bezopasnost lichnosti*, 3(1), 145–171.
8. The role of teaching identification. (2025). *Discover Psychology*, 5, Art. 133.
9. Timofeeva, M.G. (2023). Professionalnoye vygoraniye u sotsialnykh rabotnikov [Professional burnout in social workers]. *Pedagogika. Psikhologiya. Filosofiya*, (1/29), 64–72.
10. Tsang, K.K. (2025). Relationship between external accountability and teacher burnout: Differences between regular and vocational high schools. *International Education Journal: Comparative Perspectives*, 24(2), 81–100.