

EDN: <https://elibrary.ru/yawurq>DOI: <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2024-64-11-763-769>

УДК 613.6

© Коллектив авторов, 2024

Соколова Н.В.¹, Скоблина Н.А.², Кувшинова Н.М.¹, Попов М.В.³, Харченко В.Н.⁴**Проблема эмоционального выгорания у учителей с разным стажем педагогической деятельности**¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», ул. Ленина, 86, Воронеж, 394043;²ФГАОУ ВО «Российский государственный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова»

Минздрава России, ул. Островитянова, 1, Москва, 117513;

³ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России, ул. Студенческая, 10, Воронеж, 394036;⁴МБОУ «Школа № 44», ул. Днепропетровская, 14, Ростов-на-Дону, 344020

Представлены результаты исследования проблемы эмоционального выгорания среди учителей с разным стажем профессиональной деятельности.

Цель исследования — изучение особенностей эмоционального выгорания у учителей с разным стажем профессиональной деятельности для научного обоснования психофизиологических мер коррекции функционального состояния и психологического статуса учителей.

Для изучения феномена эмоционального выгорания было проведено исследование среди 60 учителей с использованием опросника эмоционального выгорания В.В. Бойко, методик профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона и начальной диагностики людей с проявлениями нестабильности нервно-психического характера В.Ю. Рыбникова. Педагоги были поделены на 2 группы. В первую группу вошли 30 женщин в возрасте от 30 до 40 лет с профессиональным стажем от 10 до 20 лет, а во вторую — 30 женщин в возрасте от 40 до 50 лет со стажем работы от 20 до 30 лет. Полученные результаты обработаны с использованием статистического программного пакета «Статистика 17.0».

Статистический анализ выявил значимые различия по шкалам эмоционального выгорания у учителей первой и второй групп. С использованием опросника В.В. Бойко у большинства опрошенных учителей определили развитие стадий профессионального выгорания. Фаза «напряжения» сформировалась у 13,4% учителей с трудовым стажем от 10 до 20 лет и у 40,0% — с опытом работы более 20 лет; стадия «резистентности» зарегистрирована у 20,0% учителей первой группы и у 40,0% — второй; фаза «истощения» была определена у 13,4% учителей со стажем работы более 20 лет. С применением методики К. Маслач и С. Джексона выявили степень проявления сторон профессиональной деформации. Высокий уровень эмоционального истощения встречался у 20,0% учителей со стажем трудовой деятельности от 10 до 20 лет и 60,0% учителей с опытом работы от 20 до 30 лет, деперсонализации у 26,7% учителей первой группы и 36,6% — второй, а редукции профессиональных достижений у 16,7% и 26,8% соответственно. Низкий уровень нервно-психической устойчивости (по методике В.Ю. Рыбникова) определили у 3,3% учителей со стажем работы от 10 до 20 лет и у 13,3% со стажем трудовой деятельности от 20 до 30 лет.

Проследивается взаимосвязь между рабочим стажем и эмоциональным выгоранием — увеличение стажа профессиональной деятельности ведёт к увеличению уровня сформированности эмоционального выгорания у учителей.

Наличие эмоционального выгорания — серьёзная проблема в профессиональной деятельности педагогических работников, оказывающая влияние не только на эффективность их работы, но и на психологическое и физическое здоровье, на взаимоотношения с окружающими.

Возникает острая необходимость в организации мероприятий по профилактике и коррекции профессионального выгорания учителей, проведение которых должно находить реализацию на двух уровнях — на уровне работы с педагогами и на уровне устранения факторов риска данной проблемы в самой образовательной организации.

Ограничения исследования. Исследование ограничено половозрастной выборкой педагогических работников образовательного учреждения. Результаты могут варьироваться в зависимости от места проживания и личных характеристик респондентов.

Этика. Исследование проведено с соблюдением требований биомедицинской этики и не подвергало опасности участников. Для каждого участника было получено добровольное информированное согласие.

Ключевые слова: учитель; эмоциональное выгорание; профессиональный стресс; трудовой стаж

Для цитирования: Соколова Н.В., Скоблина Н.А., Кувшинова Н.М., Попов М.В., Харченко В.Н. Проблема эмоционального выгорания у учителей с разным стажем педагогической деятельности. *Мед. труда и пром. экол.* 2024; 64(11): 763–769. <https://elibrary.ru/yawurq> <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2024-64-11-763-769>

Для корреспонденции: Кувшинова Наталья Михайловна, e-mail: natali_7.09@mail.ru

Участие авторов:

Соколова Н.В. — концепция и дизайн исследования, редактирование;

Скоблина Н.А. — концепция и дизайн исследования, редактирование;

Попов М.В. — сбор и обработка данных, написание текста, редактирование;

Харченко В.Н. — сбор и обработка данных, написание текста, редактирование;

Кувшинова Н.М. — написание текста, редактирование;

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Дата поступления: 25.09.2024 / Дата принятия к печати: 10.10.2024 / Дата публикации: 27.11.2024

Natalya V. Sokolova¹, Natalia A. Skoblina², Natalya M. Kuvshinova¹, Maxim V. Popov³, Victoria N. Kharchenko⁴

The problem of emotional burnout among teachers with different teaching experience

¹Voronezh State Pedagogical University, 86, Lenina St, Voronezh, 394043;

²Russian State Research Medical University named after N.I. Pirogov, 1, Ostrovityanova St, Moscow, 117513;

³Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, 10, Studencheskaya St, Voronezh, 394036;⁴School No. 44, 14, Dnepropetrovskaya St, Rostov-on-Don, 344020

The authors present in the article the results of the study of the problem of emotional burnout among teachers with different professional experience.

The study aims to consider the features of emotional burnout among teachers with different professional experience in order to scientifically substantiate psychophysiological measures to correct the functional state and psychological status of teachers. To study the phenomenon of emotional burnout, the authors conducted a study among 60 teachers using the V.V. Boyko emotional burnout questionnaire, K. Maslach and S. Jackson professional burnout techniques and the primary diagnosis of people with manifestations of neuropsychic instability V.Y. Rybnikov. The teachers were divided into 2 groups. The first group included 30 women aged 30 to 40 years with 10 to 20 years of professional experience, and the second group included 30 women aged 40 to 50 years with 20 to 30 years of work experience. The scientists processed the results using the statistical software package "Statistica 17.0".

Statistical analysis revealed significant differences in the scales of emotional burnout among teachers of the first and second groups. Using the questionnaire of V.V. Boyko, experts identified the stages of professional burnout development in most of the interviewed teachers. The "stress" phase was formed in 13.4% of teachers with 10 to 20 years of experience and in 40.0% with more than 20 years of experience; the authors registered the "resistance" stage in 20.0% of teachers of the first group and in 40.0% of the second; the stage of the "exhaustion" phase was determined in 13.4% of teachers with more than 20 years of experience 20 years old. Using the methodology of K. Maslach and S. Jackson, the researchers revealed the degree of manifestation of the sides of professional deformation. They revealed a high level of emotional exhaustion in 20.0% of teachers with work experience from 10 to 20 years and in 60.0% of teachers with work experience from 20 to 30 years, depersonalization — in 26.7% of teachers of the first group and 36.6% of the second, a decrease in professional achievements — in 16.7% and 26.8%, respectively. A low level of neuropsychic stability (according to V.Y. Rybnikov's methodology) was found in 3.3% of teachers with work experience from 10 to 20 years and in 13.3% with work experience from 20 to 30 years. There is a relationship between work experience and emotional burnout: an increase in professional experience leads to an increase in the level of formation of emotional burnout among teachers. The presence of emotional burnout is a serious problem in the professional activities of teaching staff, which affects not only the effectiveness of their work, but also their psychological and physical health, and relationships with others. There is an urgent need to organize measures to prevent and correct professional burnout of teachers, the implementation of which should be implemented at two levels — at the level of work with teachers and at the level of eliminating risk factors of this problem in the educational organization itself.

Limitations. The study is limited to a gender and age sample of teaching staff at an educational institution. The results may vary depending on the place of residence and personal characteristics of the respondents.

Ethics. The study was conducted in compliance with the requirements of biomedical ethics and did not endanger the participants. Voluntary informed consent was obtained for each participant.

Keywords: teacher; emotional burnout; professional stress; work experience

For citation: Sokolova N.V., Skoblina N.A., Kuvshinova N.M., Popov M.V., Kharchenko V.N. The problem of emotional burnout among teachers with different teaching experience. *Med. труда i prom ekol.* 2024; 64(11): 763–769. <https://elibrary.ru/yawurq> <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2024-64-11-763-769> (in Russian)

For correspondence: Natalia M. Kuvshinova, e-mail: natali_7.09@mail.ru

Contributions:

Sokolova N.V. — concept and design of the study, editing;

Skoblina N.A. — concept and design of the study, editing;

Kuvshinova N.M. — writing, editing;

Popov M.V. — data collection and processing, text writing, editing;

Kharchenko V.N. — data collection and processing, text writing, editing.

Funding. The study had no sponsorship.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interests.

Received: 25.09.2024 / Accepted: 10.10.2024 / Published: 27.11.2024

Эмоциональное выгорание среди педагогических работников является актуальной и значимой проблемой в системе современного образования. Это состояние затрагивает педагогов независимо от их пола и возраста. Оно оказывает влияние на профессиональную деятельность педагогов, на состояние их психического и физического здоровья [1–7]. Эмоциональное выгорание — поэтапно развивающееся явление с характерными симптомами, которое отечественный учёный В.В. Бойко определил как «приобретённый механизм психологической защиты личности в ответ на определённые психотравмирующие воздействия в процессе профессиональной деятельности специалистов, который характеризуется полным или частичным исключением эмоций» [8, 9].

Появление эмоционального выгорания у учителей обуславливают объективные и субъективные факторы. К объективным причинам относятся высокий уровень интеллектуальной и психической нагрузки, стрессовые ситуации в рамках педагогической работы, низкий социальный ста-

тус выбранной профессии, загруженность поручениями и задачами, недостаточная социальная поддержка [10–12].

Пандемия из-за распространения коронавирусной инфекции добавила дополнительные стрессовые факторы, такие как возможная угроза заражения и переход на дистанционный формат обучения [13–15].

Субъективными причинами появления эмоционального выгорания являются индивидуальные личностные характеристики, а также возрастные особенности педагога [16, 17].

Работа педагогических работников очень уязвима от действия стрессовых факторов. Она отличается сложностью трудовой деятельности, состоянием эмоциональной и умственной напряжённости, высоким уровнем социальной ответственности. Способность противостоять стрессовым ситуациям, минимизировать их негативное влияние является важным навыком у педагогического работника [18–20].

По данным ряда исследований, с увеличением стажа профессиональной деятельности повышается риск появ-

ления эмоционального выгорания [21–24]. Накопление стажа педагогической работы приводит не только к приобретению опыта, навыков выполняемых обязанностей, формированию профессиональной индивидуальности, но и может способствовать накоплению психологического утомления, развитию симптомов профессионального истощения.

Цель исследования — изучение особенностей эмоционального выгорания у учителей с разным стажем профессиональной деятельности для научного обоснования психофизиологических мер коррекции функционального состояния и психологического статуса учителей.

В исследовании приняли участие 60 учителей женского пола в возрасте от 30 до 50 лет и профессиональным стажем от 10 до 30 лет. Учителя были поделены на 2 группы. В первую группу вошли 30 женщин в возрасте от 30 до 40 лет с профессиональным стажем от 10 до 20 лет, а во вторую — 30 женщин в возрасте от 40 до 50 лет с профессиональным стажем от 20 до 30 лет. Исследование проводилось в 2023–2024 учебном году.

У учителей пятидневная рабочая неделя с установленным графиком работы с 8:00 до 17:00. Учебные занятия проводились с 8:30 до 15:05, после чего начиналась работа групп продлённого дня, спортивных секций, кружковых занятий.

Для изучения феномена эмоционального выгорания использовались следующие методики: методика эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона, методика начальной диагностики людей с проявлениями нестабильности нервно-психического характера В.Ю. Рыбникова. Полученные результаты обработаны с использованием статистического программного пакета «Статистика 17.0».

Исследование проводилось с соблюдением требований биомедицинской этики, не подвергало опасности участников, было одобрено ЛЭК. Для каждого участника было получено добровольное информированное согласие.

Использование опросника В.В. Бойко позволило оценить уровень эмоционального выгорания учителей. Методика предназначена как для выявления данного синдрома, так и на рассмотрении отдельных стадий его формирования. У половины респондентов первой группы и 13,4% второй группы эмоциональное выгорание не проявлялось, не определено формирование его фаз. Это свидетельствует о том, что эти учителя успешно справлялись со стрессо-

выми факторами в своей профессиональной деятельности, не накапливая при этом негативные эмоции.

У большинства респондентов определялось развитие стадий профессионального выгорания (*табл. 1*).

В частности, фаза «напряжения», предвестника и активатора процесса эмоционального выгорания, сформировалась у 13,4% учителей с трудовым стажем от 10 до 20 лет, и у 40,0% — с опытом работы более 20 лет. В рамках реализации своей профессиональной деятельности эти учителя были подвержены различным психотравмирующим влияниям, испытывали чувство неудовлетворённости происходящим, разочарование в себе, бессилие, тревожность, депрессию. Сформировавшаяся стадия напряжения представляет собой риск для развития других фаз эмоционального выгорания, включая появление профессионального истощения.

Фаза «резистентности» была выделена достаточно условно, поскольку сопротивление стрессовым ситуациям начинается уже с момента появления нервно-психического напряжения. Человек испытывает стремление к психологическому комфорту, стараясь минимизировать действие негативных факторов. Стадия формирования защитных механизмов характеризуется следующими симптомами: «несоразмерного выборочного эмоционального ответа», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширения сферы экономии эмоций», «редукции профессиональных обязанностей». Сформировались данные симптомы у 20,0% учителей первой группы и у 40,0% — второй.

Фаза «истощения» характеризуется снижением энергетического потенциала, отсутствием эмоционального реагирования, личной отстранённостью. Она была сформирована только у 13,4% учителей со стажем работы более 20 лет. Эта стадия развития синдрома выгорания считается более опасной, поскольку способна провоцировать появлением отклонений в психическом или физическом здоровье.

Статистический анализ выявил значимые различия по шкалам эмоционального выгорания у учителей первой и второй групп. Высокие значения изучаемых показателей с использованием опросника В.В. Бойко чаще встречались у более опытных учителей.

Результаты проведения методики К. Маслач и С. Джексона, предназначенной для выявления таких сторон профессиональной деформации как «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных

Таблица 1 / Table 1

Стадии формирования эмоционального выгорания учителей с разным стажем педагогической деятельности по методике В.В. Бойко, %

Stages of formation of emotional burnout of teachers with different experience of pedagogical activity according to the methodology of V.V. Boyko, %

Параметр	Стадии формирования в 1-й группе (%)			Стадии формирования во 2-й группе (%)			Достоверность
	нет	формируется	сформировалась	нет	формируется	сформировалась	
Фаза «Напряжения»	50,0 [32,4; 67,6]	36,6 [19,7; 53,5]	13,4 [1,4; 25,4]	13,4 [1,4; 25,4]	46,6 [29,1; 64,1]	40,0 [22,8; 57,2]	Число степеней свободы 10, $\chi^2=81,215$, критическое значение χ^2 составляет 23,209, $p<0,01$
Фаза «Резистентности»	53,3 [35,8; 70,8]	26,7 [11,2; 42,2]	20,0 [5,9; 34,1]	20,0 [5,9; 34,1]	40,0 [22,8; 57,2]	40,0 [22,8; 57,2]	
Фаза «Истощение»	86,6 [74,7; 98,5]	13,4 [1,4; 25,4]	0	46,6 [29,1; 64,1]	40,0 [22,8; 57,2]	13,4 [1,4; 25,4]	

достижений», свидетельствовали о том, что у учителей, представляющих разные поколения — разный уровень эмоционального выгорания (*табл. 2*).

Средние и высокие показатели эмоционального истощения чаще встречались среди учителей второй группы (у 60,0% респондентов — высокий уровень истощения, у 40,0% — средний). Формирование данного параметра профессиональной деформации может привести к потере эмоциональности, интереса к происходящему, появлению безынициативности, отстранённости, апатии, пессимизма. Перечисленные признаки будут более заметными в том случае, если они не находили своё проявление ранее, т. е. учитель был активным, энергичным, вовлечённым, оптимистичным, а затем его поведение поменялось.

В первой группе процессы профессионального выгорания начались, но у них преобладало развитие стадий данного синдрома в средней и низкой степени. Высокий же уровень эмоционального истощения был зарегистрирован у 20,0% учителей.

Следующая составляющая профессионального выгорания, «деперсонализация», встретилась у 73,3% учителей второй группы, причём у половины из них степень её проявления средняя, а у другой половины — высокая. В первой группе данный показатель встречался реже: высокий уровень определили у 26,7% учителей, а средний — у 20,0%. Увеличение значений этого параметра показывает наличие формального, безэмоционального подхода к работе, ухудшение взаимоотношений с коллегами и учениками.

Высокая оценка «Редукции профессиональных достижений» свидетельствует об увеличении проявлений безразличного отношения к своей работе и выполняемым обязанностям. Формирование данного показателя в высокой степени встретилось у 26,8% учителей с опытом

работы более 20 лет и у 16,7% с опытом работы менее 20 лет. Этим учителям свойственно недооценивать свою профессиональную значимость, достижения, способности, они, как правило, не довольны результатами своей деятельности.

Статистический анализ выявил значимые различия у учителей первой и второй групп. Параметры профессионального выгорания получили своё развитие у всех опрошенных учителей, но у учителей со стажем профессиональной деятельности от 10 до 20 лет они менее выражены, в отличие от учителей с большим опытом работы.

Результаты начальной диагностики респондентов с проявлениями нестабильности нервно-психического характера В.Ю. Рыбникова представлены в *таблице 3*.

Большее количество учителей с высоким и хорошим уровнем нервно-психической устойчивости встречались в первой группе в сравнении со второй (10,0% и 73,4% против 6,7% и 60,0%). У учителей со стажем работы более 20 лет низкие и средние показатели нервно-психической устойчивости наблюдались чаще, чем у их коллег с педагогическим стажем от 10 до 20 лет. Так низкий уровень стабильности нервно-психического характера отмечался у 3,3% учителей первой группы и у 13,3% — второй. Статистический анализ выявил значимые различия у учителей первой и второй групп.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие выводы: у учителей, имеющих опыт работы в образовании более 20 лет, наблюдался более высокий уровень эмоционального истощения и проявления его отдельных симптомов по сравнению с учителями, чей стаж работы составлял от 10 до 20 лет.

Профессиональная деятельность педагога подвержена влияниям негативных факторов рабочей среды, включая не-

Таблица 2 / Table 2

Результаты исследования профессионального выгорания учителей с разным стажем педагогической деятельности по методикам К. Маслач и С. Джексона, %

The results of the study of professional burnout of teachers with different teaching experience according to the methods of K. Maslach and S. Jackson, %

Параметр	Значение в 1-й группе, %			Значение во 2-й группе, %			Достоверность
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
Эмоциональное истощение	50,0 [32,4; 67,6]	30,0 [13,9; 46,1]	20,0 [5,9; 34,1]	0	40,0 [22,8; 57,2]	60,0 [42,7; 77,3]	Число степеней свободы 10, $\chi^2=53,861$, критическое значение χ^2 составляет 23,209, $p<0,01$
Деперсонализация	53,3 [35,8; 70,8]	20,0 [5,9; 34,1]	26,7 [11,2; 42,2]	26,8 [11,2; 42,4]	36,6 [19,7; 53,5]	36,6 [19,7; 53,5]	
Редукция профессиональных достижений	60,0 [42,7; 77,3]	23,3 [8,4; 38,2]	16,7 [3,6; 29,8]	36,6 [19,7; 53,5]	36,6 [19,7; 53,5]	26,8 [11,2; 42,4]	

Таблица 3 / Table 3

Показатели нервно-психической устойчивости учителей разным стажем педагогической деятельности по методике В.Ю. Рыбникова, %

Indicators of neuropsychic stability of teachers with different experience of pedagogical activity according to V.Y. Rybnikov's methodology, %

Уровень нервно-психической устойчивости	Значение в 1-й группе, %	Значение во 2-й группе, %	Достоверность
Высокий	10,0 [1,0; 19,0]	6,7 [0,7; 12,7]	Число степеней свободы 3, $\chi^2=9,370$, критическое значение χ^2 составляет 7,815, $p=0,025$
Хороший	73,4 [57,9; 88,9]	60,0 [42,7; 77,3]	
Средний	13,3 [1,4; 25,4]	20,0 [5,9; 34,1]	
Низкий	3,3 [0,3; 6,3]	13,3 [1,4; 25,4]	

удовлетворительное состояние санитарно-гигиенических условий труда, напряжённость трудового процесса, которая обуславливается длительностью рабочего дня, интеллектуальными, сенсорными и эмоциональными нагрузками.

Результаты исследования подтверждают важность ведения работы по коррекции и предупреждению эмоционального выгорания. К профилактическим мероприятиям стоит отнести ведение здорового образа жизни, полноценный отдых и качественное медицинское обеспечение. Необходимо проведение диагностических мероприятий по оценке психоэмоционального состояния педагогов, чтобы выявить синдром эмоционального выгорания на ранних стадиях и уменьшить его негативные последствия для состояния организма.

К мерам профилактики стабилизации эмоционального состояния следует отнести улучшение санитарно-гигиенических условий образовательных учреждений, организации учебно-воспитательного процесса, содержания педагогического труда. Важна рационализация и оптимизация режимов труда и отдыха, включающая в себя структурирование и регламентацию работы, улучшение материально-технической базы, справедливое материальное и нематериальное стимулирование труда, равномерное распределение рабочей нагрузки. Длительность рабочего дня учителя не должна превышать нормируемых часов нагрузки.

Значим профессиональный рост и развитие учителей, возможности для которых могут обеспечить обучающие тренинги, семинары, курсы. Повысив свою квалификацию и овладев новыми знаниями, педагогу захочется внедрить их в учебно-воспитательный процесс, делая тем самым его более разнообразным и интересным.

Для начинающих учителей важна организация наставничества, разработка мер по улучшению процесса адаптации новых сотрудников к условиям образовательной организации [17–20, 25].

Оптимизировать взаимоотношения в коллективе, улучшить социально-психологический климат можно посредством организации совместного отдыха и различных мероприятий, а также проведения коммуникативных тренингов, направленных на обучение навыкам общения, стратегиям поведения в группе, коррекцию мотивационной сферы и личностных особенностей.

С целью уменьшения напряженности трудового процесса, а также оздоровления педагогов целесообразным станет оборудование комнат психологической разгрузки, в которых создаются специальные условия для быстрого и эффективного самостоятельного снятия эмоционального перенапряжения, а также отдыха и восстановления состояния работоспособности. В таких комнатах можно

слушать расслабляющую музыку, отдыхать на массажном кресле, вдыхать ароматы эфирных масел, наслаждаться различными зрительными образами. В качестве облицовочного материала комнат психологической разгрузки желательно использование шунгита, поглощающего электромагнитное излучение. Шунгитовая комната оказывает следующие положительные эффекты на организм человека: улучшение общего самочувствия и качества сна, снятие напряжения, уменьшение гипертонических расстройств, улучшение функционального состояния ЦНС, активизация иммунной защиты организма, повышение эффективности лечения кардиологических заболеваний и т. д. В комнатах психологической разгрузки целесообразным является и использование лечебных сибивитовых экранов — стационарных панелей из пластин природной калийной соли. Их применение показано при лечении различных видов терапевтической патологии, реабилитации, профилактике заболеваний и оздоровлении организма как взрослых, так и детей. Использование шунгита в качестве облицовочного материала для комнат психологической разгрузки, а также применение в этих комнатах сибивитовых экранов открывают новые возможности для повышения работоспособности и оздоровления работников.

Проблема эмоционального выгорания характерна для учителей с большим стажем педагогической деятельности. Для них актуальными становятся психотерапевтические методы, консультации, для проведения которых учебные заведения могут организовать работу психологических служб. С педагогами возможно проведение обучения навыкам совладания со стрессом, саморегуляции, восстановления психического равновесия. Использоваться при этом могут различные психокоррекционные техники, направленные на снятие нервного напряжения, повышение самооценки и уверенности в себе [17, 18, 20].

Прослеживается взаимосвязь между рабочим стажем и эмоциональным выгоранием — увеличение стажа профессиональной деятельности ведёт к увеличению уровня сформированности эмоционального выгорания у учителей.

Наличие эмоционального выгорания — серьёзная проблема в профессиональной деятельности педагогических работников, оказывающая влияние не только на эффективность их работы, но и на психологическое и физическое здоровье, на взаимоотношения с окружающими.

Возникает острая необходимость в организации мероприятий по профилактике и коррекции профессионального выгорания учителей, проведение которых должно находить реализацию на двух уровнях — на уровне работы с педагогами и на уровне устранения факторов риска данной проблемы в самой образовательной организации.

Список литературы

1. Кучма В.Р., Соколова С.Б., Рапопорт И.К., Чубаровский В.В. Гигиеническая оценка образа жизни, напряжённости и режима труда, состояния здоровья и психологического благополучия педагогов. *Гигиена и санитария*. 2023; 102(4): 318–327. <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2023-102-4-318-327> <https://elibrary.ru/yruqkx>
2. Пацакула И.И., Рязанцева Е.А. Особенности эмоционального выгорания педагогов. *Калужский экономический вестник*. 2021; 2: 66–69.
3. Зябрева В.С., Глухова В.А. Психологическая безопасность профессиональной деятельности: эмоциональное выгорание. *Вестник Прикамского социального института*. 2021; 3(90): 117–122.
4. Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. *Синдром эмоционального выгорания специалиста*. Самара: Изд-во Самарского университета; 2019.
5. Степанова А.Э., Потеряева Е.Л., Семенова В.Н. Особенности влияния профессии на здоровье педагогов. *Медицина труда и экология человека*. 2022; 1: 68–85.
6. Смирнова Е.В., Поштарева Т.В. Исследование профессионального выгорания преподавателей. *Вестник Северо-Кавказского федерального университета*. 2022; 5(92): 219–227.
7. Евдокимов В.И., Есауленко И.Э., Губин А.И., Попов В.И. *Оценка профессионального выгорания у медицинских работников: метод. Рекомендации*. Санкт-Петербург: Издательство Политехника, 2009.

8. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударья; 1999.
9. Астащенко А.П., Губина О.И., Попов М.В., Яценко И.Н., Сазонова О.В., Гаврюшин М.Ю. Анализ феномена «смещения внимания» как маркера психоэмоционального напряжения. *Медицина труда и промышленная экология*. 2022; 62(4): 247–253. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2022-62-4-247-253> <https://elibrary.ru/zhngyl>
10. Пазухина С.В. Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога. *Южно-российский журнал социальных наук*. 2022; 23(2): 129–145.
11. Борисова И.В., Ерещенко Ю.В., Зюзя А.А., Мезенцева И.А. Эмоциональное выгорание педагогов разных учреждений образования. *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2022; 8(210): 445–448.
12. Овсянникова Т.Ю. Проблема эмоционального выгорания в ходе профессиональной деятельности. *Педагогика & Психология. Теория и практика*. 2020; 6(32): 169–172.
13. Попов В.И., Скоблина Н.А., Жуков О.Ф., Луканова О.В., Шепелева О.М. Характеристика условий труда учителей при дистанционном обучении в аспекте развития эмоционального выгорания. *Мед. труда и пром. экол.* 2021; 61(10): 690–694. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-10-690-694> <https://elibrary.ru/kvzulk>
14. Милушкина О.Ю., Еремин А.А., Попов В.И., Скоблина Н.А., Маркелова С.В., Соколова Н.В. и др. Гигиеническая оценка и оптимизация условий труда педагогов в период проведения дистанционного обучения. *Мед. труда и пром. экол.* 2020; 60(7): 424–434. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2020-60-7-424-434> <https://elibrary.ru/zjtakx>
15. Манжос Л.В. Эмоциональное выгорание как деструктивный фактор профессионально-личностного развития педагога. *Живая психология*. 2022; 6(38): 19–25.
16. Жарких Н.Г. Специфика синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов с разным стажем работы. *Социально-гуманитарные технологии*. 2023; 4(28): 73–81.
17. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор. *Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова*. 2014; 2(9): 106–111.
18. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. *Проблема реабилитации*. М.: Юрайт; 2017.
19. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. *Диагностика и профилактика*. М.: Юрайт; 2019.
20. Черных С.С. Снижение стресса как путь к профессиональному здоровью педагогов. XXI век. *Техносферная безопасность*. 2023; 1(29): 91–101.
21. Халфина Р.Р., Политика О.И., Хахлова О.Н. Психологические особенности эмоционального выгорания педагогических работников в зависимости от стажа. *Вестник психофизиологии*. 2022; 2: 114–123.
22. Брагина Е.А., Белозерова Л.А., Романова А.В. Копинг-поведение педагогов с различным профессиональным стажем. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2022; 28(4): 70–76.
23. Кузьмина Н.М., Мамонова Е.Б. Эмоциональное выгорание педагогов разных поколений. *Нижегородский психологический альманах*. 2023; 1: 150–157.
24. Егорышев С.В. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности. *Вестник РУДН*. 2023; 23(1): 61–73.
25. Соколова С.Б. Модель формирования единой профилактической среды в общеобразовательной организации. *Здоровье населения и среда обитания — ЗНУСО*. 2021; 29(10): 12–21.

References

1. Kuchma V.R., Sokolova S.B., Rapoport I.K., Chubarovsky V.V. Hygienic assessment of lifestyle, work pressure and regime, health status and psychological well-being in teachers. *Gigiena i sanitariya*. 2023; 102(4): 318–327 <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2023-102-4-318-327> <https://elibrary.ru/yruqkx> (in Russian).
2. Pacakula I.I., Rjazanceva E.A. Features of emotional burn out of teachers. *Kaluzhskij jekonomicheskij vestnik*. 2021; 2: 66–69 (in Russian).
3. Zjabreva V.S., Gluhova V.A. Psychological safety of professional activity: emotional burnout. *Vestnik Prikamskogo social'nogo instituta*. 2021; 3(90): 117–122 (in Russian).
4. Cherdymova E.I., Chernyshova E.L., Machnev V.Ja. *Specialist burnout syndrome*. Samara: Izd-vo Samarskogo universiteta; 2019 (in Russian).
5. Stepanova A.Je., Poterjajeva E.L., Semenova V.N. Specificities of the occupational impact on teachers' health. *Medicina truda i jekologija cheloveka*. 2022; 1: 68–85. (in Russian)
6. Smirnova E.V., Poshtareva T.V. Research of professional burnout of teachers. *Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta*. 2022; 5(92): 219–227 (in Russian).
7. Evdokimov V.I., Esaulenko I.Je., Gubin A.I., Popov V.I. *Assessment of professional burnout in medical workers: methodological recommendations*. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo Politehnika, 2009. (in Russian)
8. Bojko V.V. *The syndrome of «emotional burnout» in professional communication*. SPb.: Sudarynja; 1999. (in Russian).
9. Astashhenko A.P., Gubina O.I., Popov M.V., Jashhenko I.N., Sazonova O.V., Gavryushin M.Ju. Analysis of the phenomenon of «attention shift» as a marker of psycho-emotional stress. *Med. truda i prom. jekol.* 2022; 62(4): 247–253 <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2022-62-4-247-253> <https://elibrary.ru/zhngyl> (in Russian).
10. Pazuhina S.V. Psychological and social causes of professional and personal burnout of a modern school teacher. *Juzhno-rossijskij zhurnal social'nyh nauk*. 2022; 23(2): 129–145 (in Russian).
11. Borisova I.V., Ereshhenko Ju.V., Zjuzja A.A., Mezenceva I.A. Emotional burnout of teachers from different educational institutions. *Uchjonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2022; 8(210): 445–448 (in Russian).
12. Ovsjannikova T.Ju. The problem of emotional burnout of teachers in the course of professional activity. *Pedagogika & Psihologija. Teorija i praktika*. 2020; 6(32): 169–172 (in Russian).
13. Popov V.I., Skoblina N.A., Zhukov O.F., Lukanova O.V., Shepeleva O.M. Characteristics of the working conditions of teachers in distance learning in the aspect of the development of emotional burnout. *Med. truda i prom. ekol.* 2021; 61(10): 690–694 <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2021-61-10-690-694> <https://elibrary.ru/kvzulk> (in Russian).
14. Milushkina O.Ju., Eremine A.L., Popov V.I., Skoblina N.A., Markelova S.V., Sokolova N.V. i dr. Hygienic assessment and optimization of working conditions of teachers during distance learning. *Med. truda i prom. ekol.* 2020; 60(7): 424–434 <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2020-60-7-424-434> <https://elibrary.ru/zjtakx> (in Russian).
15. Manzhos L.V. Emotional burnout as a destructive factor of professional and personal development of a teacher. *Zhivaja psihologija*. 2022; 6(38): 19–25 (in Russian).
16. Zharkih N.G. The specifics of the syndrome of «emotional burnout» among teachers with different work experience. *Social'no-gumanitarnye tehnologii*. 2023; 4(28): 73–81 (in Russian).
17. Buhtjarov I.V., M.Ju. Professional burnout, its manifestations, and evaluation criteria. market overview. *Vestnik Nacional'nogo mediko-hirurgicheskogo Centra im. N.I. Pirogova*. 2014; 2(9): 106–111. (in Russian).
18. Moskvina N.B. *Personal and professional deformations of teachers. The problem of rehabilitation*. М.: Jurajt; 2017 (in Russian).

19. Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S. *Burnout syndrome. Diagnosis and prevention*. M.: Jurajt; 2019 (in Russian).
20. Chernyh S.S. Reducing stress as a path to professional health of the teaching staff. XXI vek. *Tehnosfernaja bezopasnost'*. 2023; 1(29): 91–101 (in Russian).
21. Halfina R.R., O.I., Hahlova O.N. Psychological features of emotional burnout of teaching staff, depending on the length of service. *Vestnik psihofiziologii*. 2022; 2: 114–123 (in Russian).
22. Bragina E.A., Belozerova L.A., Romanova A.V. Coping-behavior of teachers with different professional experience. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika. Psihologija. Sociokinetika*. 2022; 28(4): 70–76 (in Russian).
23. Kuz'mina N.M., Mamonova E.B. Emotional burnout of teachers of different generations. *Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah*. 2023; 1: 150–157 (in Russian).
24. Egoryshev S.V. Emotional burnout of teachers as a factor of their professional inefficiency. *Vestnik RUDN*. 2023; 23(1): 61–73 (in Russian).
25. Sokolova S.B. A model for creating a common health promoting school environment. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya — ZNiSO*. 2021; 29(10): 12–21 (in Russian).

Сведения об авторах:

- Соколова Наталья Валерьевна** проректор по учебной работе, ФГБОУ ВО «ВГПУ», д-р биол. наук, доцент.
E-mail: ya-ntares@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5303-850X>
- Скоблина Наталья Александровна** профессор кафедры гигиены Института профилактической медицины им. З.П. Соловьева, ФГАОУ ВО «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» Минздрава России, д-р мед. наук, проф.
E-mail: skoblina_dom@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0001-7348-9984>
- Кувшинова Наталья Михайловна** доцент, ФГБОУ ВО «ВГПУ», канд. биол. наук.
E-mail: natali_7.09@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0008-6053-6129>
- Попов Максим Валерьевич** очный аспирант кафедры управления в здравоохранении ФГБОУ ВО «ВГМУ им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России.
E-mail: sportandorthodox@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-1480-4013>
- Харченко Виктория Николаевна** учитель биологии и химии, МБОУ «Школа № 44».
E-mail: torihar4encko@yandex.ru
<https://orcid.org/0009-0007-1826-9402>

About the authors:

- Natalya V. Sokolova** Vice-Rector for Academic Affairs, Voronezh State Pedagogical University, Dr. of Sci. (Biol.), Associate Professor.
E-mail: ya-ntares@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-5303-850X>
- Natalia A. Skoblina** Professor of the Department of Hygiene at the Z.P. Solovyov Institute of Preventive Medicine, Russian State Research Medical University named after N.I. Pirogov, Dr. of Sci. (Med.), Professor.
E-mail: skoblina_dom@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0001-7348-9984>
- Natalya M. Kuvshinova** Associate Professor, Voronezh State Pedagogical University, Cand. of Sci. (Biol.).
E-mail: natali_7.09@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0008-6053-6129>
- Maxim V. Popov** Full-time Postgraduate Student at the Department of Healthcare Management, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko.
E-mail: sportandorthodox@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-1480-4013>
- Victoria N. Kharchenko** Teacher of Biology and Chemistry, School No. 44.
E-mail: torihar4encko@yandex.ru
<https://orcid.org/0009-0007-1826-9402>