

и учащейся молодежи: постановление Министерства образования Республики Беларусь от 11 ноября 2025 г. №192 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2026/01/30/kontseptsiya-neprerывnogo-vozpitanija-2.pdf> (дата обращения: 12.01.2026).

2. Кудрявцев, В.Н. Правовое поведение: норма и патология / В.Н. Кудрявцев. – М.: Наука, 1982. – 287 с.

3. Пастушеня, А.Н. Криминальная психология: учеб.-метод. комплекс / А.Н. Пастушеня. – Минск: Изд-во МИУ, 2007. – 176 с.

4. Савиньи, Ф.К. фон. Система современного римского права. Т. I / Ф.К. фон Фридрих. – Москва: Статут,

2011. – 510 с.

5. Смирнов, А.Р. Правосознание в механизме правомерного поведения : автореф....канд. юрид. наук : 12.00.01 / Смирнов Александр Ростиславович ; Моск. ун-т МВД России. – Москва, 2004. – 28 с.

6. Стуканов, В.Г. Деформации правосознания: сущность, типы, признаки / В.Г. Стуканов // Народная асвета. – 2017. – №2. – С. 13–17.

7. Тишина, И.В. Понятие «Правосознание» в исторической ретроспективе и современной науке / И.В. Тишина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №70–1. – С. 273–279.

Дата поступления в редакцию: 27.02.2026

УДК 37.015.3

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Богомаз Сергей Леонидович
Волощенко Ольга Геннадьевна
Селезнева Ирина Николаевна

Аннотация. Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов. Представлен анализ результатов эмпирического исследования, проведенного на базе ГУО «Средняя школа №40 г. Витебска имени М.М. Громова». Данные исследования позволяют установить новые аспекты феномена эмоционального выгорания.

Ключевые слова: личность, профессиональная деятельность, профессиональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, педагог.

Abstract. The article is devoted to the problem of emotional burnout in the professional activities of teachers. The analysis of the results of an empirical study conducted on the basis of the State Educational Institution "Secondary School No. 40 Vitebsk named after M.M. Gromov". These studies allow us to establish new aspects of the phenomenon of emotional burnout.

Keywords: personality, professional activity, professional burnout, burnout syndrome, teacher.

В последнее время в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда педагога увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания, при этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические и медицинские технологии, которые направлены на сохранение его здоровья, снижающие риск формирования синдрома эмоционального выгорания и проявления кризиса профессии в целом.

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть отличающихся интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния. Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической парадигмы, необходимость учитывать

очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета, – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему педагогу.

Действие многочисленных как объективных, так и субъективных эмоциогенных факторов вызывает у педагогов нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к обучающемуся как к

личности, принятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с детьми. Под воздействием эмоционального выгорания усиливаются тревожность, раздражительность, появляется агрессивность, изменяется стиль общения педагога с родителями.

Развитие представлений об эмоциональном выгорании на первых этапах изучения проходило путем накопления описаний симптомов, которые связаны с ним. Большинство исследований имело сугубо эмпирическую направленность и не пыталось дать теоретически обобщенного определения. Авторы обзора, посвященного изучению данного феномена, Т. Кокс и А. Гриффитс перечисляют около 150 его симптомов (схема 1).

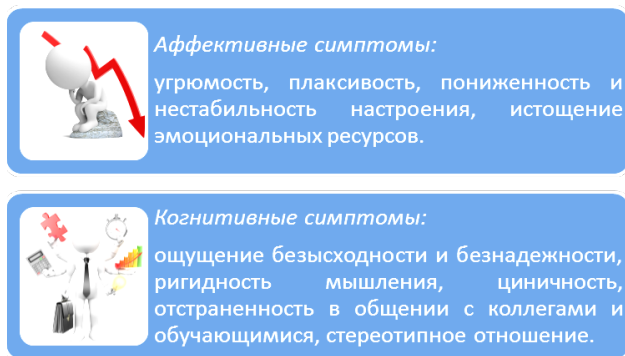


Схема 1 – Симптомы эмоционального выгорания у педагога

Все это сопровождается типичными для стресса жалобами на здоровье: головные боли, тошноту, головокружение, беспокойство и бессонницу. К *мотивационным симптомам* они относят исчезновение присущих человеку мотиваций: старания, энтузиазма, заинтересованности и идеализма; и напротив, появления разочарования, неудовлетворенности, возможен отказ от должности [1].

В 1981 г. вышла работа американских психологов К. Маслач, С.Е. Джексон, в которой возможность эмоционального выгорания ограничивается представителями коммуникативных профессий. В ней они предложили следующее определение: выгорание – синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто проявляется у персонала, работающего с людьми, и приводит к развитию негативного отношения к своим клиентам. В своей работе 1986 года К. Маслач говорит о том, что люди, работающие в сфере услуг и учреждениях образования, по условиям профессии вынуждены проводить значительное время в интенсивном взаимодействии с другими людьми. Большой интерес для исследований выгорания представляет концепция А. Пайнса, который рассматривает феномен в другом ракурсе, как результат постепенного процесса разочарования в неудачном поиске смысла жизни, проявляющегося в состоянии физического, эмоционального и психологического истощения. Д. Этион определяет «выгорание» как

«психологическую эрозию». Она считает, что выгорание возникает постепенно и незаметно для человека, и невозможно отнести его к конкретным стрессовым событиям [2, с. 142].

В целом теоретические подходы к объяснению выгорания в зарубежных исследованиях можно разделить на три общих направления (схема 2).

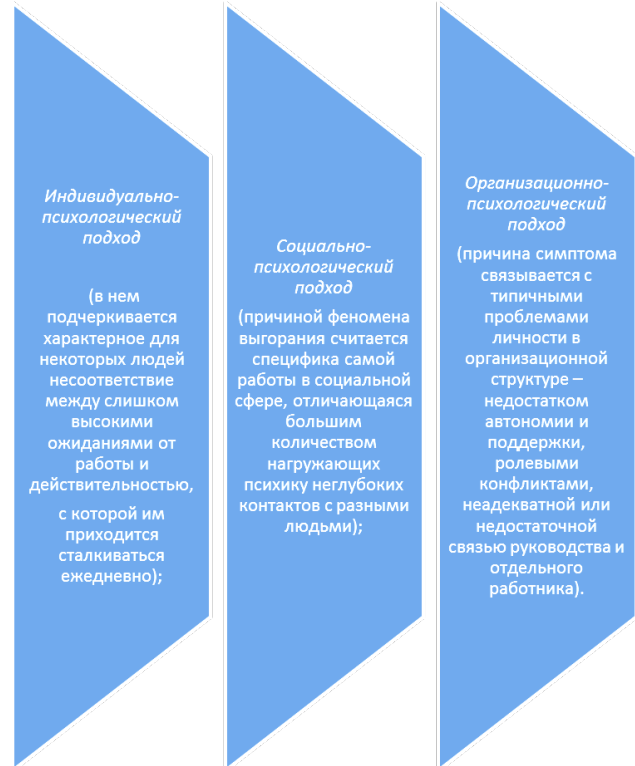


Схема 2 – Концептуальные подходы к феномену «эмоциональное выгорание»

Типичным для отечественной психологии является рассмотрение синдрома «выгорания» в контексте профессионализации, особенно в исследованиях выгорания учителей. Синдром эмоционального выгорания представляет собой сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе педагогической деятельности и является негативным эффектом профессионализации. К настоящему времени не существует единой точки зрения на сущность эмоционального выгорания и его структуру. Согласно современным данным, под ним понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. В соответствии с этим подходом данный синдром включает в себя три фазы (схема 3).

Редуцирование личных достижений проявляется либо в тенденции к негативному оцениванию себя в профессиональном плане, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

Исследование эмоционального выгорания проводилось на базе ГУО «Средняя школа №40 г. Витебска имени М.М. Громова».

В экспериментальную выборку вошли 40 педа-

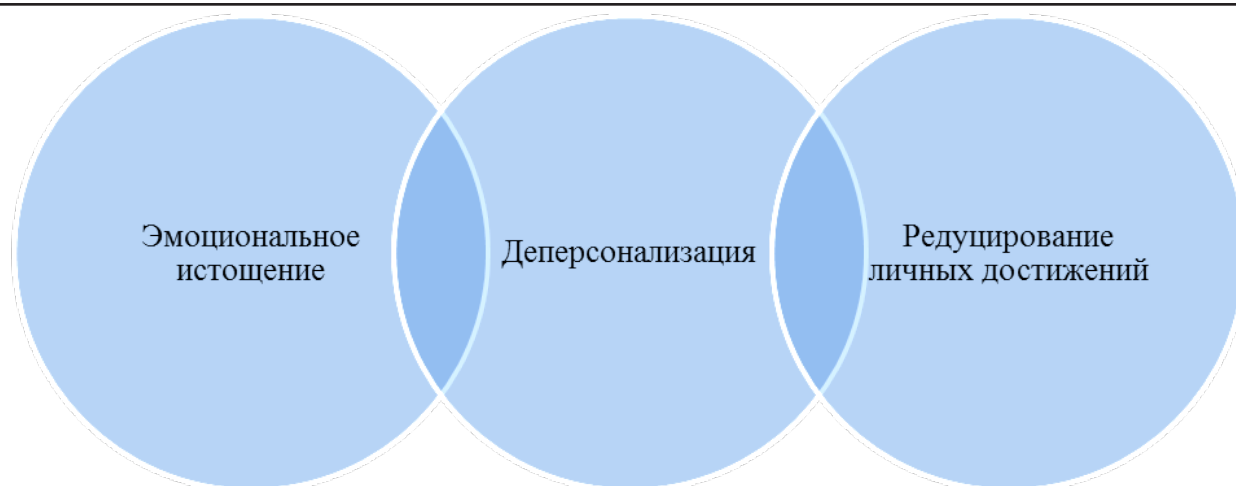


Схема 3 – Фазы эмоционального выгорания

гогов в возрасте от 22 до 67 лет. В ходе проведения исследования был использован следующий диагностический инструментарий: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; методика «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова; методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

В результате проведенного исследования были получены результаты, позволяющие проанализиро-

вать и оценить актуальный уровень эмоционального выгорания педагогов, а также с определенной степенью достоверностью выявить содержательные характеристики, которые влияют на его формирование. Для выявления степени согласованности результатов по трем методикам нами был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена с предварительным ранжированием оценок в порядке убывания (таблица 1).

Анализ полученных результатов показал, что

№ п/п	Уровень эмоционального выгорания по методикам			Ранг оценки по методикам		
	А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В. Бойко	А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В. Бойко
1.	93	56	90	28	29	29
2.	68	46	37	38	38	39
3.	139	76	113	7	6	25
4.	140	66	161	6	16	6
5.	141	78	259	5	5	1
6.	133	87	201	9	3	3
7.	133	73	136	9	11	19
8.	80	48	141	32	37	17
9.	90	62	63	29	22	36
10.	97	68	130	26	13	20
11.	120	76	154	17	6	10
12.	115	60	106	18	24	26
13.	102	51	80	25	35	30
14.	168	92	166	1	2	5
15.	104	68	158	24	13	7
16.	96	56	80	27	29	30
17.	73	64	41	35	18	38

18.	164	96	139	2	24	18
19.	133	64	144	9	12	15
20.	131	60	126	12	21	21
21.	115	71	145	18	27	14
22.	109	63	117	20	34	24
23.	127	58	152	13	40	11
24.	87	53	96	31	22	28
25.	60	34	54	40	16	37
26.	152	62	171	4	29	4
27.	153	66	150	3	35	13
28.	79	56	142	33	32	16
29.	72	51	100	36	18	27
30.	88	55	66	30	6	35
31.	109	64	122	20	13	23
32.	126	76	205	14	26	2
33.	109	68	157	20	9	9
34.	65	59	37	39	9	39
35.	126	74	158	14	4	7
36.	135	74	126	8	38	21
37.	122	80	152	16	33	11
38.	70	46	79	37	27	32
39.	79	54	77	33	33	33
40.	109	58	76	20	27	34

Таблица 1 – Ранжирование результатов уровня эмоционального выгорания педагогов

оценки, полученные по трем разным методикам, имеют разную степень согласованности. Наиболее согласованы оценки, полученные по методикам А.А. Руквишниковой и Н.Е. Водопьяновой – коэффициент Спирмена с высокой степенью достоверности (вероятность отсутствия связи нулевая) имеет значение 0,763 (таблица 2). Оценки, полученные по методике В.В. Бойко, отличны от оценок по двум другим методикам; коэффициент корреляции $r=0,13$ свидетельствует об отсутствии взаимосвязи между изучаемыми параметрами, личностные особенности не зависят от проявления стресса по В.В. Бойко. Полученные данные достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$.

Для выявления факторов, оказывающих влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания педагогов, нами проводилась статистическая обработка полученных данных методом корреляционного анализа.

При проведении анализа была осуществлена последовательная оценка тесноты взаимосвязи изменения уровня целевого параметра от изменения каждого фактора. В качестве целевого показателя (признака-результата) рассматривался уровень эмоционального выгорания. Признаками-факторами вы-

ступали такие характеристики, как педагогический профиль, возраст, общий педагогический стаж работы, а также стаж работы в ГУО «Средняя школа №40 г. Витебска имени М.М. Громова».

Анализ по необработанным данным не позволил выявить сколько-нибудь значимой взаимосвязи уровня эмоционального выгорания ни с одним из рассматриваемых факторов. Это вызвано, прежде всего, малым объемом совокупности, в результате чего статистическая закономерность взаимосвязи показателей не проявляется достаточно явно. Поэтому предварительно нами была проведена группировка выборочной совокупности по каждому признаку-фактору с вычислением среднего значения признака-результата для каждой группы.

Для определения наличия или отсутствия взаимосвязи между изменением переменной «Педагогический профиль» и изменением уровня эмоционального выгорания испытуемых учебные предметы были сгруппированы в соответствии с их профилем:

группа 1 – гуманитарно-филологический цикл учебных дисциплин: белорусский язык и литература, русский язык и литература, иностранный язык, история;

группа 2 – математический цикл учебных дисциплин

Варианты сопоставления рангов	Коэффициент ранговой корреляции Спирмена R	Критерий Стьюдента t (N-2)	Вероятность нулевой гипотезы p-level
А.А. Рукавишников – Н.Е. Водопьянова	0,768547	7,266065	0,000000
А.А. Рукавишников – В.В. Бойко	- 0,203165	- 1,279070	0,208630
Н.Е. Водопьянова – В.В. Бойко	0,138691	- 0,863290	0,393395

Таблица 2 – Оценка степени согласованности результатов исследования

пelin: математика, информатика;

группа 3 – естественнонаучные учебные дисциплины: география, биология, физика, астрономия, химия;

группа 4 – художественно-эстетический цикл учебных дисциплин: изобразительное искусство, трудовое обучение;

группа 5 – учебные дисциплины цикла физической культуры и спорта: физическая культура и здоровье;

группа 6 – социально-педагогическая деятельность: психология, социальная работа;

группа 7 – начальная школа.

Каждой группе был присвоен ранг от 1 до 7. Далее для каждой группы был вычислен средний показатель уровня эмоционального выгорания, полученного по каждой методике, и проведен корреляционный анализ по данному признаку (таблица 3).

Коэффициент корреляции между рассматриваемым признаком-фактором и уровнем эмоционального выгорания по методике А.А. Рукавишникова составил $r = -0,58$, что свидетельствует о средней обратной связи между переменными. То есть с увеличением ранга по педагогическому профилю уменьшается уровень эмоционального выгорания педагогов.

Коэффициент корреляции педагогического профиля с уровнем, полученным по методике К. Маслач, С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой, $r = 0,59$,

показывает среднюю прямую связь. Коэффициент корреляции педагогического профиля с уровнем, полученным по методике В.В. Бойко, равен $r = 0,4$ и свидетельствует о слабой прямой между переменной «Должность» и показателями уровня эмоционального выгорания.

Основываясь на полученных данных, делаем вывод о том, что между переменной «Педагогический профиль» и показателями уровня эмоционального выгорания числовые показатели показывают наличие слабой и средней степени зависимости. Оценка уровня достоверности полученных значений свидетельствует, что данные показатели достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Однако противоречивость полученных результатов не позволяет сделать сколько-нибудь значимые практические выводы в отношении взаимосвязи рассматриваемого признака-фактора и уровня эмоционального выгорания педагогов.

Далее определялось наличие или отсутствие взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с фактором «Возраст». Возрастные показатели испытуемых были сгруппированы по десятилетним возрастным диапазонам: группа 1 – 20–29 лет; группа 2 – 30–39 лет; группа 3 – 40–49 лет; группа 4 – 50–59 лет; группа 5 – 60 и старше лет.

Каждой группе присвоили ранг в порядке возрастания возраста от 1 до 5, вычислили средние значе-

Группа	Среднее значение эмоционального выгорания по методикам		
	А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В. Бойко
1	116,5	68	145
2	119	69	113
3	107	54	118
4	99	62	123
5	109	69	120
6	95	60	96
7	110	61	100,25
Коэффициент корреляции	-0,58	0,59	0,4

Таблица 3 – Корреляционный анализ взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с фактором «педагогический профиль»

Возраст	Ранг	Средние значения уровня эмоционального выгорания по методикам		
		А.А.Рукавишникова	Н.Е.Водопьяновой	В.В. Бойко
20–29	1	82,7	60,3	90,7
30–39	2	112,1	62,4	113,8
40–49	3	129,1	72	149,6
50–59	4	99,2	58,9	107,4
60 и старше	5	95,7	61	125,7
Коэффициент корреляции R		0,11	0,85	0,84

Таблица 4 – Корреляционный анализ взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с фактором «Возраст»

ния уровня эмоционального выгорания по группам и провели корреляционный анализ по данному признаку (таблица 4).

Коэффициент корреляции между фактором «Возраст» и уровнем эмоционального выгорания по методике А.А. Рукавишникова составил $r = 0,11$, что свидетельствует об отсутствии связи между переменными. Коэффициенты корреляции с данным фактором уровня эмоционального выгорания, найденного по методикам К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой ($r = 0,85$) и В.В. Бойко ($r = 0,84$) показывают наличие сильной прямой связи между переменными. При этом полученные коэффициенты достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Данные результаты свидетельствуют о том, что с увеличением возраста вероятность повышения уровня эмоционального выгорания возрастает. Таким образом, возраст можно рассматривать как один из факторов, оказывающих влияние на изменение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Для определения наличия или отсутствия взаимосвязи между переменной «Общий педагогический стаж» и показателями уровня эмоционального выгорания испытуемых мы проранжировали значения общего педагогического стажа по пятилетним диапа-

зонам: ранг 1 – до 5 лет; ранг 2 – 6–10 лет; ранг 3 – 11–15 лет; ранг 4 – 16–20 лет; ранг 5 – 21–25 лет; ранг 6 – 26–30 лет; ранг 7 – 31–35 лет; ранг 8 – 36–40 лет.

Для каждого ранга вычислили средний показатель и провели корреляционный анализ по данному признаку (таблица 5).

Полученный коэффициент по «Методике определения психического выгорания» А.А. Рукавишникова $r = 0,34$ свидетельствует о слабой прямой связи между переменными; коэффициент корреляции по «Методике диагностики профессионального «выгорания» К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой $r = 0,75$ показывает сильную прямую связь; а коэффициент корреляции $r = 0,67$ по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко свидетельствует о средней прямой связи между переменной «Общий педагогический стаж» и показателями уровня эмоционального выгорания. Анализ полученных данных показал, что связь между переменной «Общий педагогический стаж» и показателями уровня эмоционального выгорания присутствует; данные показатели достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$.

Далее определялось наличие или отсутствие вза-

Общий педагогический стаж	Ранг	Показатели по методикам		
		А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В. Бойко
до 5 лет	1	65	59	37
6–10	2	88,2	54,8	88
11–15	3	118,2	62	128
16–20	4	127,5	70,2	143
21–25	5	112,6	67	133
26–30	6	121	63,8	147
31–35	7	95,7	61,2	91,2
36–40	8	95,7	61	125,7
Коэффициент корреляции		0,34	0,75	0,67

Таблица 5 – Корреляционный анализ взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с фактором «Общий педагогический стаж»

Педагогический стаж, лет	Ранг	Показатели по методикам		
		А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В.Бойко
до 5	1	102,6	60	102,7
6-10	2	115,5	71,5	134,5
11-15	3	142	71	188,7
16-20	4	115,3	67,3	127,8
21-25	5	103,5	61,9	116,3
Коэффициент корреляции R		0,02	0,78	0,77

Таблица 6 – Корреляционный анализ взаимосвязи уровня эмоционального выгорания с фактором «Педагогический стаж»

имосвязи между переменной «Педагогический стаж» и показателями уровня эмоционального выгорания испытуемых (таблица 6). Проранжировали значения педагогического стажа по пятилетним диапазонам: ранг 1 – до 5 лет; ранг 2 – 6–10 лет; ранг 3 – 11–15 лет; ранг 4 – 16–20 лет; ранг 5 – 21–25 лет.

Для каждого ранга вычислили средний показатель и провели корреляционный анализ по данному признаку (таблица 7).

Анализ полученных результатов показывает, что изменение уровня эмоционального выгорания наиболее тесно взаимосвязано с изменением возраста. Учитывая, что данный фактор имеет прямую связь с общим педагогическим стажем и стажем работы, что подтверждается высокими значениями парной корреляции, именно возрастные параметры могут рассматриваться в качестве основного критерия выделения контингента, требующего проведения коррекционной работы.

Сопоставление средних уровней эмоционального выгорания, полученных для различных возрастных групп, показывает, что все три примененные методики дают похожие результаты: наибольшего внимания требует группа 40–49-летних педагогов, так как именно средние значения по этой группе существенно выше, чем в других. Причины этого могут быть связаны как с профессиональной деятельностью, так и с психологическими особенностями, характерными для данного возраста.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной ригидно-

стью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает сильное влияние на характер профессиональной деятельности учителя. Последствием эмоционального выгорания могут стать проблемы в семье, нарушение семейных взаимоотношений, нарушение взаимоотношений с родными и в первую очередь с детьми.

Список литературы

1. Лэнгле, А.А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А.А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3–16.
2. Орел, В.Е. Синдром эмоционального выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2006. – 330 с.

Дата поступления в редакцию: 28.02.2026

Фактор	Значение коэффициента корреляции фактора с уровнем эмоционального выгорания по методикам		
	А.А. Рукавишникова	Н.Е. Водопьяновой	В.В.Бойко
Педагогический профиль	-0,58	0,59	0,4
Возраст	0,11	0,85	0,84
Общий педагогический стаж	0,34	0,75	0,67
Педагогический стаж в данном учреждении образования	0,02	0,78	0,77

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа