

## Эмоциональное выгорание педагогов с учетом их возраста, стажа и уровня образовательной организации

И. В. Воробьева<sup>1</sup>, А. И. Матвеева<sup>1</sup>, Д. Д. Шевалдина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Уральский государственный педагогический университет, 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

### Сведения об авторах:

**Ирина Владимировна Воробьева**

e-mail: lorisha@mail.ru

SPIN: 8114-7926

Scopus AuthorID: 56662082000

ResearcherID: T-8507-2017

ORCID: 0000-0003-0561-3888

**Алена Игоревна Матвеева**

e-mail: lyonchik\_7777@list.ru

SPIN: 1301-3706

Scopus AuthorID: 57452782400

ResearcherID: AAC-3218-2022

ORCID: 0000-0002-9595-3458

**Диана Дамировна Шевалдина**

e-mail: diana.gilmutdinova@mail.ru

SPIN: 7079-8910

ORCID: 0000-0002-4177-1376

**Финансирование:** исследование выполнено в рамках государственного задания Министерства просвещения РФ «Научно-методическое обеспечение комплексной модели профилактики эмоционального выгорания педагогов в условиях образовательной среды».

© Авторы (2024).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Эмоциональное выгорание педагогов в современных условиях образовательной среды становится не просто предметом научных исследований, а трансформируется в актуальную практико-ориентированную задачу по предупреждению этой профессиональной деформации. Ее выполнение невозможно без всестороннего изучения особенностей проявления эмоционального выгорания у педагогов с учетом их социально-демографических характеристик (возраста, стажа), а также места реализации профессиональной деятельности (дошкольные образовательные организации, образовательные организации общего среднего образования, организации профессионального образования), что и выступило целью настоящей работы. Для выявления уровня эмоционального выгорания и степени выраженности отдельных его симптомов были использованы две стандартизированные методики – тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко и «Диагностика эмоционального выгорания» К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой. В сборе данных, который осуществлялся с помощью сервиса «Яндекс. Формы», приняли участие 976 педагогов, средний возраст – 45,56 года ( $\bar{x} = 12,3$ ), средний стаж педагогической деятельности – 20,5 лет ( $\bar{x} = 13,3$ ), из них 93% женщины и 7% мужчин. Педагоги осуществляют свою профессиональную деятельность в образовательных организациях трех уровней – дошкольное образование, общее образование и профессиональное образование, а также проживают в более чем 20 субъектах Российской Федерации. Полученные данные обрабатывались методами математико-статистического анализа (дескриптивная статистика, частотный анализ, однофакторный дисперсионный анализ, корреляционный анализ). Результаты сравнительного анализа позволили констатировать, что более высокие показатели эмоционального выгорания характерны для учителей школ ( $X_{\text{ср}} = 133,2$ ), а самый низкий показатель уровня выгорания продемонстрировали педагоги профессионального образования ( $X_{\text{ср}} = 109,8$ ). Корреляционный анализ показал, что устойчивая (высокосignифицирующая) обратная взаимосвязь общей выраженности

синдрома эмоционального выгорания (по результатам двух методик) с возрастом и стажем наблюдается преимущественно у педагогов общего образования. Интересен тот факт, что у педагогов дошкольного и профессионального образования не обнаружено высокосignифицируемых корреляций у возраста и стажа с общим уровнем эмоционального выгорания, но присутствуют статистически достоверные взаимосвязи отдельных его симптомов. Установленные закономерности могут быть использованы для разработки адресного психопрофилактического воздействия для предупреждения эмоционального выгорания педагогов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагоги, педагогический стаж, возраст, образовательные организации

# Emotional burnout in teachers of different age, length of service and level of the educational organization

I. V. Vorobyeva<sup>1</sup>, A. I. Matveeva<sup>1</sup>, D. D. Shevaldina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ural State Pedagogical University,  
26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg 620017, Russia

## Authors:

### **Irina V. Vorobyeva**

e-mail: lorisha@mail.ru

SPIN: 8114-7926

Scopus AuthorID: 56662082000

ResearcherID: T-8507-2017

ORCID: 0000-0003-0561-3888

### **Alena I. Matveeva**

e-mail: lyonchik\_7777@list.ru

SPIN: 1301-3706

Scopus AuthorID: 57452782400

ResearcherID: AAC-3218-2022

ORCID: 0000-0002-9595-3458

### **Diana D. Shevaldina**

e-mail: diana.gilmutdinova@mail.ru

SPIN: 7079-8910

ORCID: 0000-0002-4177-1376

**Funding:** The study was carried out within the framework of the state task of the Ministry of Education of the Russian Federation "Scientific and methodological support for a comprehensive model of the prevention of emotional burnout of teachers in an educational environment."

Copyright:

© The Authors (2024).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** Emotional burnout in teachers working in modern educational environment becomes not just a subject of scientific research, but is transformed into a relevant practice-oriented objective aimed at preventing this professional deformation. It cannot be reached without a comprehensive study of emotional burnout in teachers taking into account their socio-demographic characteristics (age and length of service) as well as the place of employment (preschool educational organizations, general secondary education organizations and professional education organizations). The above is the purpose of our work. Two standardized methods were used to reveal the level of emotional burnout and the degree of its individual symptoms — the test 'Diagnostics of the level of emotional burnout' by V.V. Boyko and the 'Diagnostics of emotional burnout' by K. Maslach and S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova. Data were collected with the help of the Yandex Forms service from 976 teachers with the average age of 45.56 years ( $\sigma=12.3$ ) and the average length of teaching experience of 20.5 years ( $\sigma=13.3$ ). Of these, 93% were women and 7% were men. The teachers came from three levels of educational organizations: preschool education, general education and professional education, and lived in more than 20 federal subjects of the Russian Federation. The obtained data were processed using mathematical and statistical analysis methods (descriptive statistics, frequency analysis, one-factor dispersion analysis and correlation analysis). The comparative analysis showed that emotional burnout indicators are higher in school teachers ( $X_{cp} = 133.2$ ) and the lowest in teachers providing professional education ( $X_{cp} = 109.8$ ). Correlation analysis demonstrated that stable inverse correlation of the general expression of the emotional burnout syndrome (according to the results of two methods) with age and length of service is observed only in general education teachers. It is noteworthy that preschool

and professional education teachers show no significant correlations between age or length of service and the general level of emotional burnout, but there are statistically reliable correlations of its individual symptoms. The identified patterns can be used in developing targeted psychoprophylactic influence to prevent emotional burnout in teachers.

**Keywords:** emotional burnout, teachers, teaching experience, age, educational organizations

## Введение

На сегодняшний день эмоциональное выгорание педагогов является значимой проблемой в современном образовании в связи с большими ожиданиями общества, предъявляемыми к данной профессии. Педагоги вынуждены не только выполнять свои прямые обязанности, но и подстраиваться под изменения образовательного процесса, применять новые методики в обучении, ежедневно взаимодействовать с разными людьми (обучающиеся и их родители, коллеги, руководство и др.), а также постоянно обучаться и повышать свою квалификацию. Все это часто приводит к увеличению рабочего времени, частым эмоциональным перегрузкам и снижению возможностей для восстановления сил, а впоследствии – к возникновению синдрома эмоционального выгорания педагога. В случае игнорирования данной проблемы возможно ухудшение качества преподавания, так как учителя часто утрачивают мотивацию к работе, проявляют меньшую вовлеченность и энтузиазм, что в свою очередь приводит к снижению знаний и мотивации к обучению у молодого поколения (Кудряшова, Ткач 2021).

Феномен эмоционального выгорания, характеризующийся истощением эмоциональных и физических ресурсов, нарушением психосоматического характера и снижением профессиональных достижений, оказывает негативное влияние на качество образовательного процесса (Пряжников, Ожогова 2014).

Исследования показывают, что эмоциональное выгорание может начинаться с легких симптомов усталости и раздражительности, постепенно перерастая в хроническую усталость, апатию и даже депрессию. Довольно часто могут проявляться психосоматические заболевания, приводящие к профессиональным деформациям (Хадарцев и др. 2019). В конечном итоге, если не предпринимать никаких мер, это может привести к решению педагога уйти из профессии, что особенно критично в условиях дефицита квалифи-

цированных кадров в системе образования (Березина и др. 2023). Высокая текучесть педагогических кадров негативно отражается на преемственности учебного процесса, что усиливает проблему качества образования в целом.

Одним из факторов, влияющим на развитие эмоционального выгорания, является стаж работы педагога: молодые специалисты могут испытывать трудности в адаптации к профессиональной среде, распределении своего времени, понимании и выражении эмоций, что может привести к быстрому выгоранию. В свою очередь, педагоги с большим стажем могут страдать от стресса и усталости, вызванными многолетней работой (Мамонов и др. 2024). Однако влияние этих факторов может значительно различаться в зависимости от уровня образовательной организации, в которой работает педагог.

В связи с этим актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания взаимосвязи между возрастом, стажем работы и уровнем эмоционального выгорания у педагогов в образовательных организациях разного уровня. Исследование этой взаимосвязи позволит выявить специфические особенности и закономерности, присущие различным возрастным группам и уровням образовательных организаций.

## Материалы и методы

Для выявления уровня эмоционального выгорания и степени выраженности отдельных его симптомов были использованы две стандартизированные методики – тест «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко и «Диагностика эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой. Целью первой методики (Бойко 1999) является диагностика механизмов психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. В результате определяется уровень сформированности каждого из 12 симптомов эмоцио-

нального выгорания, сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания, в завершении находится итоговый (интегральный) показатель эмоционального выгорания. «Диагностика эмоционального выгорания» в адаптации Н. Е. Водопьяновой (Водопьянова, Старченкова 2007) позволяет определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция профессиональных достижений».

В сборе данных, который осуществлялся с помощью сервиса «Яндекс. Формы», приняли участие 976 педагогов, средний возраст 45,56 года ( $\sigma = 12,3$ ), средний стаж педагогической деятельности 20,5 лет ( $\sigma = 13,3$ ), из них 93% женщины и 7% мужчин. Педагоги осуществляют свою профессиональную деятельность в образовательных организациях 3 уровней – дошкольное образование, общее образование и профессиональное образование, проживают в более чем 20 субъектах Российской Федерации (Пермский край, Республика Татарстан, Самарская область, Чеченская Республика, Республика Крым, Новгородская область, Запорожская область, Тюменская область, Белгородская область, Новосибирская область, Свердловская область, Ярославская область, Хабаровский край, Республика Алтай, Владимирская область, Ульяновская область, Московская область и г. Москва, Ханты-Мансийский автономный округ, Челябинская область и др.).

Полученные данные обрабатывались методами математико-статистического анализа (дескриптивная статистика, частотный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ).

### Результаты и их обсуждение

В исследовании приняли участие педагоги образовательных учреждений разных уровней образования, но исходя из целей исследования они были разделены на три основных категории: дошкольное образование (педагоги детских садов),

общее образование (учителя школ) и профессиональное образование (педагоги техникумов, колледжей и высших учебных заведений). Состав выборки представлен на рисунке 1.



**Рисунок 1. Состав выборки (по уровням образования)**

В первую очередь, обозначенные группы были сопоставлены в рамках однофакторного дисперсионного анализа для выявления статистически подтвержденных различий по показателям общего уровня эмоционального выгорания. В результате анализа были обнаружены различия в общем уровне эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко ( $p = 0,001$ ;  $F = 5,834$ ). Так, самый высокий уровень эмоционального выгорания был выявлен у учителей школ ( $X_{\text{ср}} = 133,2$ ), затем педагоги детских садов ( $X_{\text{ср}} = 124,5$ ), самый низкий показатель уровня выгорания продемонстрировали педагоги профессионального образования ( $X_{\text{ср}} = 109,8$ ).

Далее, для выявления взаимосвязи эмоционального выгорания педагогов с возрастом и стажем работы был проведен корреляционный анализ для респондентов каждой группы, где переменными выступили симптомы эмоционального выгорания по каждой из двух методик (всего 15 переменных). Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Так, было обнаружено, что устойчивая обратная взаимосвязь общей выраженности синдрома эмоционального выгорания (по результатам двух методик) с возрастом и стажем наблюдается только у педагогов общего образования. По результатам одной из методик (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) ана-

Таблица. Результаты корреляционного анализа (критерий Пирсона)

Переменная	Дошкольное образование		Общее образование		Профессиональное образование	
	Возраст	Стаж	Возраст	Стаж	Возраст	Стаж
<i>Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко</i>						
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-	-	<i>-0,110</i>	-	-	-
«Загнанность в клетку»	<i>-0,134</i>	-	<b>-0,231</b>	<b>-0,181</b>	-	<i>-0,159</i>
Тревога и депрессия	-	-	<b>-0,233</b>	<b>-0,188</b>	-	-
Расширение сферы экономики эмоций	-	-	<b>-0,142</b>	<i>-0,108</i>	-	-
Эмоциональный дефицит	-	-	<b>-0,153</b>	<i>-0,109</i>	<i>-0,185</i>	<i>-0,186</i>
Эмоциональная отстранённость	-	-	<b>-0,165</b>	<b>-0,135</b>	-	<b>-0,207</b>
Личностная отстраненность (деперсонализация)	-	-	<b>-0,220</b>	<b>-0,154</b>	-	-
<b>ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ</b>	-	-	<b>-0,168</b>	<i>-0,114</i>	-	-
<i>Диагностика эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой</i>						
Эмоциональное истощение	-	-	<b>-0,155</b>	<i>-0,103</i>	-	-
Деперсонализация	-	-	<b>-0,224</b>	<b>-0,172</b>	<b>-0,221</b>	<b>-0,214</b>
Редукция личных достижений	<i>-0,110</i>	-	<b>-0,121</b>	-	-	<i>-0,149</i>
<b>ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ</b>	-	-	<b>-0,214</b>	<b>-0,155</b>	<i>-0,178</i>	<i>-0,185</i>

**Примечание:** жирный шрифт – высокозначимые коэффициенты корреляции ( $p \leq 0,01$ ), курсив – среднезначимые коэффициенты корреляции ( $p \leq 0,05$ ).

логичный результат наблюдается и у педагогов профессионального образования. Соответственно, чем меньше возраст и стаж у преподавателя школы или вуза/колледжа, тем выше риск представленности у него эмоционального выгорания.

У педагогов дошкольного образования не обнаружено значимых корреляций у возраста и стажа не только с общим уровнем эмоционального выгорания, но и большинством отдельных симптомов двух методик. Всего у двух симптомов была выявлена обратная взаимосвязь с возрастом: «загнанность в клетку» (методика В. В. Бойко) и редукция личных достижений (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Молодые педагоги детских садов чаще ощущают себя в безвыходной ситуации, в состоянии «профессионального тупика» и испытывают желание сменить работу. Данный симптом также проявляется у педагогов профессионального образования, но уже во взаимосвязи с педагогическим стажем – вне зависимости от возраста, чем меньше профессиональный опыт педагога, тем чаще он чувствует себя «загнанным в угол». Выявленные закономерности могут быть обусловлены тем, что при работе

с детьми дошкольного возраста большую роль играет практический опыт взаимодействия с детьми и организации совместной с ними деятельности, такой опыт, как правило, появляется именно с возрастом и объясняется наличием собственных детей. А «загнанность в клетку» педагогов уровня профессионального образования может быть детерминирована недостатком именно профессиональных знаний и умений, что и выражается в обратной взаимосвязи этого симптома исключительно со стажем педагогической деятельности.

Что касается педагогов колледжей/техникумов и высших учебных заведений, у них также выявлена отрицательная корреляция стажа и таких симптомов, как эмоциональный дефицит, эмоциональное отчуждение, деперсонализация, редукция личных достижений. Таким образом, педагоги с меньшим стажем работы чаще негативно оценивают себя и результаты своего труда, испытывают эмоциональную бесчувственность на фоне переутомления, минимизируют свой эмоциональный вклад в работу и выстраивают защитный барьер при осуществлении профессиональных коммуникаций.

Любопытно, что отмеченные выше симптомы также имеют обратную корреляцию и со стажем и возрастом и у педагогов школ. Кроме этого, у молодых педагогов с небольшим педагогическим опытом чаще наблюдаются такие симптомы, как переживание психотравмирующих обстоятельств, тревога и депрессия, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстранённость (деперсонализация), а также эмоциональное истощение.

### Выводы

В результате проведенного исследования были обнаружены различия в проявлении эмоционального выгорания и его симптомов у педагогов разных уровней образования. Так, самый высокий уровень эмоционального выгорания был выявлен у учителей школ, а самый низкий показатель уровня выгорания продемонстрировали педагоги профессионального образования.

На каждом уровне образования взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания со стажем и возрастом имеет свою

специфику: больше всего симптомов эмоционального выгорания взаимосвязаны со стажем и возрастом у педагогов общего образования (10 из 15 симптомов), менее всего – у педагогов дошкольного образования (2 из 15 симптомов), что может свидетельствовать о наличии взаимосвязи нелинейного характера.

Полученные результаты исследования подчеркивают важность возрастных и стажевых характеристик в контексте эмоционального выгорания и требуют особого внимания для организации поддержки различных категорий педагогов в их профессиональной деятельности. Выявленные закономерности свидетельствуют о необходимости более тщательного мониторинга и поддержки молодых педагогов всех уровней образования для предотвращения эмоционального выгорания. Обеспечение условий для профессионального роста и развития может значительно снизить риски, связанные с выгоранием, особенно у тех, кто только начинает свою карьеру в педагогике.

### Литература

- Березина, Т. Н., Деулин, Д. В., Сечко, А. В., Розенова, М. И. (2023) Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды. *Психология и право*, т. 13, № 3, с. 193–210. DOI: 10.17759/psylaw.2023130314
- Бойко, В. В. (1999) *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении*. СПб.: Питер, 105 с.
- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2007) *Синдром выгорания*. СПб.: Питер, 338 с.
- Кудряшова, О. А., Ткач, Е. Н. (2021) Эмоциональное выгорание педагогов и возможности совладания с ним. *Ученые заметки ТОГУ*, т. 12, № 1, с. 217–226.
- Мамонова, Е. Б., Сидорина, Е. В., Атласова, Н. М. (2024) Взаимосвязь мотивационной сферы и эмоционального выгорания у молодых специалистов образовательных учреждений. *Проблемы современного педагогического образования*, № 83-2, с. 485–487.
- Пряжников, Н. С., Ожогова, Е. Г. (2014) Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, № 4, с. 33–43.
- Хадарцев, А. А., Токарев, А. Р., Трефилова, И. Л. (2019) Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы). *Вестник новых медицинских технологий*, № 4, с. 122–128. DOI: 10.24411/1609-2163-2019-16586

### References

- Berezina, T. N., Deulin, D. V., Sechko, A. V., Rozenova, M. I. (2023) Vzaimosvyaz' professional'nogo vygoraniya s pokazatelyami vozrasta i kharakteristikami obrazovatel'noj sredy [The Relationship Of Professional Burnout With Indicators Of Age And Characteristics Of The Educational Environment]. *Psikhologiya i pravo — Psychology and Law*, vol. 13, no. 3, pp. 193–210. (In Russian)

- Bojko, V. V. (1999) *Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii [Emotional burnout syndrome in professional communication]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 105 p. (In Russian)
- Khadartsev, A. A., Tokarev, A. R., Trefilova, I. L. (2019) Professional'nyj stress u prepodavatelej (obzor literatury) [Professional stress at teachers (literature review)]. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologij — Journal of New medical technologies*, no. 4, pp. 122–128. DOI: 10.24411/1609-2163-2019-16586 (In Russian)
- Kudryashova, O. A., Tkach, E. N. (2021) Emotsional'noe vygoranie pedagogov i vozmozhnosti sovladaniya s nim [Emotional development of teachers and opportunities for interaction with them]. *Uchenye zametki TOGU*, vol. 12, no. 1, pp. 217–226. (In Russian)
- Mamonova, E. B., Sidorina, E. V., Atlasova, N. M. (2024) Vzaimosvyaz' motivatsionnoj sfery i emotsional'nogo vygoraniya u molodykh spetsialistov obrazovatel'nykh uchrezhdenij [The relationship between the motivational sphere and emotional burnout among young specialists of educational institutions]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya — Problems of modern pedagogical education*, no. 83–2, pp. 485–487. (In Russian)
- Pryazhnikov, N. S., Ozhogova, E. G. (2014) Emotsional'noe vygoranie i lichnostnye deformatsii v psikhologo-pedagogicheskoy deyatel'nosti [Emotional burnout and personal deformations in psychological and pedagogical activity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya — Moscow university psychology bulletin*, no. 4, pp. 33–43. (In Russian)
- Vodop'yanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2007) *Sindrom vygoraniya [Burnout syndrome]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 338 p. (In Russian)