

DOI: 10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73

## Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности\*

С.В. Егорышев

Институт стратегических исследований Республики Башкортостан,  
ул. Кирова, 15, Уфа, 450008, Россия  
(e-mail: sv\_egoryshev@mail.ru)

**Аннотация.** Проблема эмоционального выгорания учителей и связанной с ним личностной и профессиональной деформации актуальна для педагогического сообщества во всем мире, и Россия не является исключением. По данным специальных исследований, в 2020 году 75 % опрошенных учителей в России имели выраженные симптомы выгорания, а 38 % находились в его острой фазе, когда выгорание ощутимо влияет на качество жизни и способность работать. Эмоциональное выгорание для любых профессий, но в большей мере для социально-ориентированных (помогающих), включая учителей, влечет негативные последствия и для «выгорающего» специалиста, и для коллектива, в котором он работает, и для обучающихся. В статье представлены результаты социологического исследования вопросов совершенствования профессионально-педагогической деятельности учителей Республики Башкортостан, проведенного в апреле–июне 2022 года в рамках подготовки материалов к парламентским слушаниям в Государственном Собрании — Курултае Республики Башкортостан (N = 4529). Респонденты пропорционально представляли четыре группы образовательных школ: Уфы, других городов региона, центров муниципальных образований и сел. Цель статьи — оценить масштабы и формы проявления эмоционального выгорания у учителей региона и охарактеризовать факторы-причины (личностные и организационно- профессиональные) его симптомов; рассмотреть негативные последствия выгорания во взаимосвязи с условиями работы; предложить меры минимизации и профилактики этих последствий. Проблема выгорания обусловлена не столько индивидуальными причинами, сколько свойственной системе общего образования практикой управления, оплатой труда, ненормированной и неконтролируемой рабочей нагрузкой и особенностями профессии, изначально содержащей риск выгорания. Автор полагает, что масштабы эмоционального выгорания учителей требуют исследовательского подхода, основанного на межпредметной методологии. Причем важно не только исследовать проблему, но и предложить обоснованные меры, позволяющие учителям выходить из состояния выгорания, но главное — улучшить организацию работы в школах: анализ бизнес-процессов в школе и их оптимизация, ограничение числа внеклассных и внешкольных мероприятий, повышение доступности медицинской и психологической помощи, проведение диагностики выгорания и оказание помощи по ее итогам.

**Ключевые слова:** учитель; педагогическая деятельность; эмоциональное выгорание; факторы-причины выгорания; проявления и последствия выгорания; меры профилактики

---

\* © Егорышев С.В., 2023

Статья поступила 20.09.2022 г. Статья принята к публикации 10.12.2022 г.

С явлением эмоционального выгорания как признаком профессионального выгорания и последующей профессиональной деформации человечество столкнулось давно, вероятно, с момента появления профессий, требующих высокого уровня эмпатии и эмоциональной вовлеченности, интенсивной коммуникативности и социальной направленности действий. Впоследствии эти профессии получили название «помогающих», «социально-ориентированных» и «коммуникативных».

Мы солидарны с мнением исследователей, которые различают «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание»: первое понятие шире — эмоциональное выгорание может стать следствием переживаний, не связанных с профессией, например, в ситуации стресса на почве межличностных отношений в семье, в кругу друзей, в сложной, порой трагичной жизненной ситуации. Поэтому в статье эмоциональное выгорание рассматривается только в контексте профессиональной деятельности учителей общеобразовательных школ как социально-профессиональной группы.

Вполне естественно явление эмоционального выгорания в профессиональной деятельности обращало на себя внимание преимущественно медицинских работников, психиатров, оценивающих его как проявление опасного профессионального заболевания («синдром выгорания в профессиональной деятельности»), ведущего к деформации личности [3; 17], а также психологов, рассматривающих эмоциональное выгорание в качестве психологического отклонения от нормы [8; 11]. Считалось, что подобное выгорание — действие механизма психологической защиты, активизирующегося в случае выраженного угрожающего влияния на психическое и/или физическое здоровье в профессиональной деятельности [10; 24].

Понятие «эмоциональное выгорание» было введено в научный оборот в 1974 году американским психологом Г. Фрейденбергом в книге «Выгорание. Высокая цена высоких достижений» как обозначение «состояния физического или психического истощения, вызванного профессиональной жизнью» [19]. В последующие годы интерес к проблеме эмоционального выгорания заметно вырос и проявился в отношении не только профессиональных групп, занимающихся социально-ориентированными видами деятельности, но и других профессий. В результате эмпирическим путем было установлено, что синдром эмоционального выгорания проявляется во всех социально-профессиональных группах, но в разных масштабах и интенсивностью [2; 10; 12; 15].

Так, по данным всероссийского исследования программы «Я Учитель» «Профессиональное выгорание школьных учителей», проведенного осенью 2020 года (N = 100000, из них 38000 прошли опрос и тест), у 75 % опрошенных учителей присутствовали симптомы выгорания, а у 38 % они проявлялись в острой фазе. У представителей бизнес-структур показатель выгорания

был 50 %. Сопоставим со школьными педагогами этот показатель у врачей, психологов и руководителей коллективов [13. С. 2, 4].

Таким образом, эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности — это психологическое и эмоциональное истощение, которое проявляется в негативных переживаниях по отношению к деятельности, коллективу, сослуживцам, организации в целом, в которой трудится человек. Школьные учителя в силу специфики профессии входят в зону риска относительно синдрома выгорания, что обусловило исследовательский интерес к этому явлению [20–22; 26]. Значительная часть исследований легла в основу рекомендаций по диагностике, минимизации и профилактике эмоционального выгорания учителей [7; 14; 17].

Помимо врачей, психологов и педагогов явление эмоционального выгорания учителей и представителей других профессиональных групп составляет предмет интереса социологов, которые рассматривают его как проявление профессиональной деформации и социальное отклонение. В то же время изучение эмоционального выгорания возможно на основе междисциплинарной методологии, свидетельство чему выявление, оценка силы и систематизация факторов (причин) выгорания. Например, специалисты Института Гэллапа (США) по результатам исследования, проведенного в 2018 году, указали пять причин: необоснованный цейтнот, отсутствие общения и поддержки со стороны менеджера, нечеткость ролей, неконтролируемая рабочая нагрузка и несправедливое обращение [27]. В литературе эти факторы объединены в две группы: личностные (индивидуальные) и профессионально-организационные [1; 2; 5; 23; 25]. Соотношение и сила проявления факторов образуют разные модели синдрома эмоционального выгорания. Авторы «Методики определения уровня эмоционального выгорания у представителей ряда профессий, включая педагогов школ» К. Маслач и С. Джексон предложили трехкомпонентную модель синдрома выгорания: эмоциональное истощение (срывы, психологическая усталость); повышенная дистанцированность (деперсонализация) от работы и окружающих; ощущение профессиональной неэффективности, снижение профессиональной активности и отрицательная самооценка [7].

Ориентируясь в методологическом плане на имеющиеся подходы к изучению феномена эмоционального выгорания, в апреле–июне 2022 года в рамках подготовки к парламентским слушаниям в Государственном Собрании — Курултае Республики Башкортостан — команда исследователей под руководством автора статьи провела социологическое исследование вопросов совершенствования организации профессиональной педагогической деятельности учителей. Объем выборки, учитывающей 8 социально-демографических характеристик, составил 4529 респондентов — учителей, пропорционально представляющих школы Уфы, других городов республики, центров муниципальных образований и сел. Проведенное исследование и сопостав-

ление его результатов с данными других исследований по этой проблематике позволяет утверждать, что распространенность явления эмоционального выгорания среди учителей свидетельствует о системности, институционализации и социальной значимости проблемы, хотя уровень выгорания в регионе ниже среднего значения по стране.

По данным Министерства образования и науки Республики Башкортостан в 2021–2022 учебном году в регионе насчитывалось 1232 муниципальных образовательных учреждения и 505 их филиалов, в которых обучалось 496958 учащихся и работало 35502 педагогических работников, включая 31423 учителей (88 %), т.е. на одного учителя приходилось 16 учеников при среднем числе учеников в школе в 403 человека.

Начнем анализ результатов исследования с определения удовлетворенности/неудовлетворенности учителей различными аспектами своей работы (Табл. 1).

Таблица 1

**Удовлетворенность сторонами профессиональной деятельности (в %)**

Сторона деятельности	Степень удовлетворенности		
	Удовлетворен (в основном и отчасти)	Не удовлетворен (в основном или отчасти)	Затрудняюсь ответить
Выбранной профессией	90,3	7	2,7
Имеющейся квалификацией	91,3	7,4	1,3
Содержанием педагогического труда	74,7	22,8	2,5
Режимом работы	79	19,7	1,4
Объемом нагрузки	71,9	26,5	1,6
Размером заработной платы	39,9	57,6	2,5
Материально-техническим оснащением учебного процесса	53,1	45,2	1,7
Отношениями с учащимися	94,5	4,8	0,6
Отношениями между учащимися	84,4	14,2	1,4
Отношениями с родителями	90,1	8,2	1,7
Отношениями с коллегами	94,7	4,2	1
Отношениями между коллегами	88,7	9,3	1,9
Отношениями с администрацией	91,3	7,1	1,6
Отношением администрации к коллективу	85,3	12,8	1,9
Количеством отчетности	37,4	57,7	4,9
Имеющимися цифровыми технологиями, образовательными платформами и качеством их работы	62,8	33,3	3,9

Учителя выразили наиболее высокую удовлетворенность отношениями с коллегами (95 %), своей квалификацией (91 %), избранной профессией (90 %), отношениями с родителями учеников (90 %) и с администрацией (91 %), т.е. учителя любят свою работу. Из оцениваемых сторон профессиональной деятельности обращает на себя внимание неудовлетворенность размером заработной платы (не удовлетворены 58 %), количеством отчетности (58 %) и имеющимися цифровыми технологиями и образовательными платформами (38 %). Каждый пятый выразил неудовлетворенность содержанием педагогического труда (23 %): в Уфе и других городах этот показатель несколько выше (соответственно, 27 % и 25 %), в сельской местности — ниже (19 % и 21 %). Эти оценки важны при выявлении и анализе причин эмоционального выгорания учителей.

49 % опрошенных учителей так или иначе сталкивались с ощущением эмоционального выгорания (Табл. 2), а 59 % наблюдали его у своих коллег (Табл. 3). В столице и городах, а также в центрах муниципальных образований примерно одинаковые доли учителей сталкивались с эмоциональным выгоранием (от 50 % до 53 %), в сельских школах таких учителей меньше — 45 %. Заметное число (каждый четвертый, на селе — почти треть) опрошенных затруднились с ответом, что, видимо, обусловлено как социально-демографическими характеристиками, так и непониманием подобного состояния. Вместе с тем 40 % опрошенных не наблюдали проявлений выгорания у коллег.

Таблица 2

**Знакомство с ситуацией эмоционального выгорания на личном опыте (в %)**

Вариант ответа	В целом	Уфа	Другие города	Центры МО	Села
Да	49	50,8	53	51,9	45,2
Нет	25,3	25,4	23,8	23,9	26,6
Затрудняюсь ответить	25,7	23,8	23,2	24,2	28,2

Согласно данным в Таблице 3, наиболее часто встречающееся следствие выгорания — формальное отношение к преподаванию, что чаще заметно у городских учителей. Проявляется эмоциональное выгорание и в отсутствии стремления к сообщению нового учебного материала и использованию инновационных методик, в нежелании вести внеклассную работу и равнодушии к успехам и неудачам учеников, в грубости по отношению к ним; ухудшается взаимодействие с учащимися, их родителями и с администрацией образовательных организаций. В варианте «другое» респонденты называли в основном психофизиологические последствия выгорания: апатию, усталость,

нарушение сна, депрессию, общее ухудшение здоровья. Организаторы упоминавшегося выше исследования отметили и такие проявления выгорания, как эмоциональную усталость, неудовлетворенность условиями труда, формальное отношение к работе, отстраненность от организации, обезличивание учащихся и обесценивание их успехов, повышение конфликтности в межличностных отношениях [13].

Таблица 3

**Признаки эмоционального выгорания у коллег-учителей (в %)**

Вариант ответа	В целом	Город	Другие города	Центры МО	Села
Формальное отношение к преподаванию	39,4	44,1	41,3	41,1	36,3
Отсутствие стремления к сообщению нового материала и инновационным методикам	23,8	30,5	24,3	24,8	22,3
Равнодушие к успехам и неудачам учеников	15,2	16	17,8	15,1	13,2
Грубость в отношении учеников	12,2	14,9	12,8	11,3	11,7
Бестактность по отношению к родителям	5	6,7	5,3	3,4	4,9
Нежелание вести с обучающимися внеклассную работу	16,5	20,3	17,2	15,5	15,7
Нежелание поддерживать рабочие отношения с обучающимися	6,3	5,7	6,8	6	6,1
Нет, не наблюдаю	39,7	31,8	36,7	42,1	42,5
Другое (укажите, что именно)	1,8	2,5	2,1	1,2	1,6

Факторами, инициирующими и сопровождающими эмоциональное выгорание учителей, являются особенности их профессиональной деятельности и индивидуальные (социально-демографические) характеристики (гендер, возраст и стаж работы). Ряд исследователей выявили гендерные различия в выгорании: например, женщины сталкиваются с эмоциональным выгоранием чаще мужчин в силу того, что стрессовая нагрузка у работающих женщин значительно выше, чем у мужчин [9. С. 78]. Можно было бы предположить, что учителя-женщины также чаще испытывают эмоциональное истощение, однако наше исследование не выявило гендерной специфики эмоционального выгорания: 50 % учителей-женщин и 44 % учителей-мужчин в процессе профессиональной деятельности сталкивались с эмоциональным выгоранием. Что касается возраста, то выгорание проявляется у учителей с 35–40 лет (53 %) и до 55–60 лет (48 %). В остальных возрастных диапазонах выгорание наблюдается реже: до 35 лет — 45 %, старше 60 лет — 25 %. Таким образом, во взаимосвязи с возрастом учителей проявления эмоционального выгорания

напоминают волну, достигающую пика к 35–40 годам и в дальнейшем спадающую. С возрастом у учителей вырабатывается «иммунитет» к данному синдрому или учатся его преодолевать, а, может быть, привыкают к нему, что подтверждается соотношением выгорания со стажем педагогической деятельности: больше половины респондентов (55 %) со стажем от 15 до 20 лет ощущали признаки эмоционального выгорания, а среди имеющих еще больший стаж таковых около 50 %.

Анализ зависимости проявлений эмоционального выгорания от рассмотренных социально-демографических характеристик нельзя считать исчерпывающим, так как он основан на самооценках учителей, а не на выводах психологов, врачей и других специалистов. Однако этот анализ дает определенное представление о проблеме эмоционального выгорания, которое подтверждается другими исследованиями, в частности, данные опроса «Я Учитель» также свидетельствуют об отсутствии выраженной зависимости эмоционального выгорания от возраста, педагогического стажа и других индивидуальных характеристик учителей [13].

Влияние профессионально-организационных факторов на проявления и развитие эмоционального выгорания учителей более заметна, и ведущим фактором выступает учебная и внеучебная нагрузка. Большинство учителей в муниципальных школах в силу низкого уровня оплаты труда и недостатка педагогов вынужденно выбирают в качестве источника дополнительного дохода повышенную нагрузку. Так, 58 % учителей недовольны уровнем заработной платы (удовлетворены лишь 34 %), и среди путей повышения дохода выбирают увеличение нагрузки (больше ставки — 32 %); репетиторство по совместительству (24 %), и в городах оно популярнее (31 %); участие в конкурсах и грантах (21 %); повышение квалификации (19 %); наработку стажа (17 %). Вместе с тем 16 % опрошенных таких перспектив не видят, а 19 % (каждый пятый) планирует перейти в другую сферу деятельности. В системе школьного образования организация и оплата труда способствуют повышению нагрузки учителей прямо (большое число дополнительных работ) или косвенно (низкие зарплаты). Согласно исследованию сотрудников ВШЭ, наиболее перегружены учителя со стажем работы от 5 до 20 лет, которые занимаются репетиторством (от 10 до 20 часов в неделю), а структура педагогической деятельности такова: на первом месте в зависимости от преподаваемой дисциплины стоит очная форма обучения — от 90 % до 99 %, далее идет проверка работ учащихся (от 45 % до 86 %), отчетность и работа с текущей документацией (от 70 % до 90 %), работа с родителями (от 42 % до 80 %), индивидуальная работа с учащимися (от 49 % до 78 %), внеклассные мероприятия (экскурсии, олимпиады) — от 55 % до 73 % [19. С. 16].

Для российских школ характерно использование школьных учителей в качестве ресурса для решения ряда задач, стоящих перед муниципальными администрациями, а также существенная бюрократическая нагрузка

по сопровождению учебного и воспитательного процесса. В итоге помимо преподавания у учителей появилось много дел, отнимающих время и силы и не приносящих удовлетворения. Одно из таких занятий — большое количество отчетности: ее рост отметило 64 % опрошенных; более половины российских учителей загружены 13 видами отчетности из 22 указанных в исследовании ВШЭ [19. С. 21]. Результаты нашего опроса показали, что количеством отчетности удовлетворены 37 % респондентов, не удовлетворены — 58 %. В итоге средняя нагрузка учителей колоссальна: трудоемкость их работы составляет 74,4 часа, т.е. около 10 часов ежедневно, включая субботу и воскресенье. Около четверти этого времени занимает проведение уроков (18,5 часов в неделю в среднем по республике), подготовка к урокам занимает 9,7 часа, далее идут классное руководство (4,7) и проверка письменных работ (4,6), воспитательная работа (3,9), отчетность и методическая работа (по 3,6), подготовка к проверкам и ответы на запросы (2,8).

Парадоксальность ситуации проявляется в том, что большая рабочая нагрузка выступает одним из основных факторов эмоционального выгорания, но в силу невысокой оплаты труда педагоги стремятся к увеличению нагрузки с целью повышения дохода, что усугубляет ситуацию. Способствует этому и фактор административных требований: большинство опрошенных педагогов (от 71 % до 76 %) отмечают повышение за последние два года требований со стороны администрации школ и органов управления образованием (Табл. 4), что, по оценкам учителей, отразилось скорее отрицательно на их работе. Учителя стали еще более загруженными, возросла отчетность (64 %) — в уфимских школах меньше (58 %), в сельских школах — больше (66 %–67 %), и в результате растет усталость и раздражение (47 %).

Таблица 4

**Оценка требований администрации  
и органов управления образованием (в %)**

Вариант ответа	В целом	Уфа	Другие города	Центры МО	Деревня, село
Требования повысились	71	70,5	71,5	75,4	76
Требования не изменились	13,2	15,9	15,5	13,3	11,4
Требования сократились	0,8	1,5	0,8	0,8	0,6
Затрудняюсь ответить	12	12,1	12,2	10,5	12

Эмоциональное выгорание может привести и к профессиональной деформации, хотя это случается далеко не всегда. В отличие от представителей тех профессий, в которых профессиональное выгорание профилактруется и преодолевается централизованно, учителя преимущественно сами используют подходящие им способы — 42 % (Табл. 5). Следует обратить внимание на то, что для учителей смена места работы и профессии не стали средством



выхода из состояния выгорания, как и поддержка администрации и коллег. С отсутствием специальной структуры, помогающей учителям справляться с профессиональным выгоранием, связано, на наш взгляд, то, что треть учителей продолжают находиться в этом состоянии (30 %).

Таблица 5

**Варианты выхода из ситуации эмоционального выгорания (в %)**

Вариант ответа	В целом	Уфа	Другие города	Центры МО	Села
Никак не вышел (вышла), нахожусь в этой ситуации и сейчас	29,7	28,1	29	27,1	31,4
Поменял(а) место работы	5,1	3,8	6	5,8	4,4
Поменял(а) профессию	1,5	2,5	1,2	1,9	1,4
Обратился (ась) к психологу, неврологу	2,8	5	3,4	3,5	1,9
Восстанавливался(-ась) самостоятельно	42	42,5	39,8	45	42,9
Помогли родственники, семья	13,6	11,9	15,5	12,8	12,6
Помогли коллеги и администрация	3,7	4,4	3,1	2,7	4,2
Другое (укажите, что именно)	1,6	1,8	2	1,2	1,2

Скорее всего это говорит о неприятии, отрицании профессиональным сообществом существующей и признанной во всем мире проблемы профессионального и эмоционального выгорания, о незнании методов диагностики, преодоления и профилактики этого состояния. Вопрос профилактики, преодоления или, по крайней мере, смягчения проявлений эмоционального выгорания учителей требует отдельного рассмотрения, поэтому ограничимся обозначением основных направлений его решения. Во-первых, следует продолжать целенаправленную работу по улучшению условий, организации и содержания педагогического труда, его материально-технической оснащенности, по повышению творческой направленности и оплаты труда, прежде всего за внеаудиторные и дополнительные виды нагрузки. Следует сократить объем отчетности и мероприятий, не связанных с учебно-воспитательной деятельностью, а также снизить административное давление на учителей, привлекая их к управлению делами школы.

Во-вторых, необходимо расширять возможности оказания учителям психологической помощи в условиях образовательного учреждения и в специальных центрах психологической поддержки, что особенно актуально для сельских школ. Позитивную роль могут сыграть комнаты отдыха для учителей, поскольку преподавательские и тем более учебные кабинеты не являются личным пространством учителей.

В-третьих, практически все специалисты, занимающиеся проблемой эмоционального и профессионального выгорания, отмечают необходимость расширения возможностей для неформального общения учителей в рамках школы — друг с другом, с обучающимися и их родителями. Также следует обеспечивать больше возможностей для профессионального роста педагогов, что особенно значимо для небольших поселковых и сельских школ, относя к профессиональному развитию и формированию навыков противодействия эмоциональному выгоранию.

И, наконец, учитывая широкое распространение в учительской среде проявлений эмоционального выгорания, важно постоянно и на межпредметном уровне, исследовать эти проявления, разрабатывать меры их профилактики.

### **Информация о финансировании**

Статья подготовлена в рамках государственного задания ГАНУ «Институт стратегических исследований Республики Башкортостан» на 2023 год.

### **Библиографический список**

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. *Бойко В.В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 1999.
3. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008.
4. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
5. *Гроза И.В.* Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // *Современные наукоемкие технологии.* 2009. № 10.
6. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб., 2002.
7. *Курганова И.Ю.* Эмоциональное выгорание в деятельности педагога // *Образование. Карьера. Общество.* 2013. № 3.
8. *Мильруд Р.П.* Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // *Вопросы психологии.* 1987. № 6.
9. *Нубер У.* Кто я без тебя? Почему женщины чаще страдают депрессией и как находят себя. М., 2021.
10. *Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // *Журнал практической психологии и психоанализа.* 2001. № 1.
11. *Орел В.Е.* Синдром психического выгорания личности. Ярославль, 2005.
12. *Проничева М.М., Булыгина В.Г., Московская М.С.* Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы // *Социальная и клиническая психиатрия.* 2018. Т. 28. № 4.
13. Профессиональное выгорание школьных учителей: Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». 2020 // URL: [https://yandex.ru/company/services\\_news/2020/22-12-2020](https://yandex.ru/company/services_news/2020/22-12-2020).
14. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Автор-сост. О.И. Бабич. Волгоград, 2009.
15. *Ранчинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях // *Психологический журнал.* 2002. № 3.
16. *Скрипниченко П.* «Класс стоит на ушах, а он ведет урок»: уральский педагог — о том, как распознать выгорание у учителей. 2021 // URL: <https://www.el.ru/text/job/2021/11/07/70233383>.

17. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. СПб., 2003.
18. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.
19. Фрейденбергер Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений. М., 1980.
20. Школьные учителя в изменяющихся условиях: адаптивность и готовность к инновациям: Информационный бюллетень / С.И. Заир-Бек, К.М. Ангинов. М., 2022.
21. Эффективный учитель / Автор-сост. О.М. Ольшевская. Минск, 2010.
22. Янковская Н. Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование. 2009. № 2.
23. Addressing Teacher Burnout: Causes, Symptoms and Strategies // URL: <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout>.
24. Arvidsson I., Larsson A. et al. Burnout among schoolteachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden // BMC Public Health. 2019. Vol. 19.
25. Tapp F. Teacher burnout: Causes, symptoms and prevention // URL: <https://www.wgu.edu/heyteach/article/teacher-burnout-causes-symptoms-and-prevention1711.html>.
26. Salmera-Aro K., Hietajärvi L., Lonka K. Work burnout and engagement profiles among teachers // Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10.
27. Scott E. Burnout symptoms and treatment. 2022 // URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>.

DOI: 10.22363/2313-2272-2023-23-1-61-73

## Emotional burnout of teachers as a factor of their professional inefficiency\*

S.V. Egoryshev

Institute for Strategic Studies of the Republic of Bashkortostan,  
Kirova St., 15, Ufa, 450008, Russia  
(e-mail: sv\_egoryshev@mail.ru)

**Abstract.** The problem of schoolteachers' emotional burnout and of the personal and professional deformation associated with it is relevant for the pedagogical community all over the world, and Russia is no exception. According to special studies, in 2020, 75 % of schoolteachers in Russia had clear symptoms of burnout, and 38 % were in its acute phase — when burnout significantly affects the quality of life and the ability to work. For any profession, but to a greater extent for the socially oriented (helping) one including schoolteachers, emotional burnout has negative consequences for the 'burnt out' specialist, for his colleagues and for his students. The article presents the results of the sociological study of the issues of improving the professional-pedagogical activities of teachers in the Republic of Bashkortostan, which was conducted in April–June 2022 as part of the data for the parliamentary hearings in the State Assembly — Kurultai of the Republic of Bashkortostan (N = 4529). Respondents proportionally represented four groups of schools: Ufa, other cities of the region, centers of municipalities, and villages. The article aims at assessing the scale and forms of emotional burnout among schoolteachers in the region and at identifying the factors-causes (personal and organizational-professional) of its symptoms, negative

---

\*© S.V. Egoryshev, 2023

*The article was submitted on 20.09.2022. The article was accepted on 10.12.2022.*

consequences of burnout in relation to working conditions, and measures to minimize and prevent such consequences. The problem of burnout is determined not so much by individual causes as by management practices inherent in the education system, wages, irregular and uncontrolled workload, and the features of the profession which implies the risk of burnout. The author believes that the scale of emotional burnout of schoolteachers requires a research approach based on the interdisciplinary methodology. Moreover, it is important not only to study the problem but also to propose reasonable measures to help schoolteachers to get out of the burnout condition, and, most importantly, to improve the organization of work in schools: analysis of business processes in school and their optimization, limiting the number of extracurricular activities, increasing the availability of medical and psychological assistance, diagnostics of burnout and providing assistance based on its results.

**Key words:** teacher; pedagogical activity; emotional burnout; factors-causes of burnout; manifestations and consequences of burnout; preventive measures

### Funding

The article was prepared as a part of the state task of the GANU “Institute for Strategic Studies of the Republic of Bashkortostan” for 2023.

### References

1. Boyko V.V. *Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugih* [The Energy of Emotions in Communication: A Look at Oneself and Others]. Moscow; 1996. (In Russ.).
2. Boyko V.V. *Sindrom emotsionalnogo vygoraniya v professionalnom obshchenii* [Syndrome of Emotional Burnout in Professional Communication]. Saint Petersburg; 1999. (In Russ.).
3. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnostics and Prevention]. Saint Petersburg; 2008. (In Russ.).
4. Vodopyanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of Stress]. Saint Petersburg; 2009. (In Russ.).
5. Groza I.V. Vliyaniye vozrasta i stazha pedagoga na emotsionalnoye vygoraniye [The influence of the teacher’s age and work experience on emotional burnout]. *Sovremennyye Naukoemkie Tekhnologii*. 2009; 10. (In Russ.).
6. Ilyin E.P. *Emotsii i chuvstva* [Emotions and Feelings]. Saint Petersburg; 2002. (In Russ.).
7. Kurganova I.Yu. Emotsionalnoye vygoraniye v deyatelnosti pedagoga [Emotional burnout in the activities of the schoolteacher]. *Obrazovanie. Kariera. Obshchestvo*. 2013; 3. (In Russ.).
8. Milrud R.P. Formirovaniye emotsionalnoy regulyatsii povedeniya uchitelya [Formation of the emotional regulation in the teacher’s behavior]. *Voprosy Psikhologii*. 1987; 6. (In Russ.).
9. Nuber U. *Kto ya bez tebya? Pochemu zhenshchiny chashche stradayut depressiyey i kak nakhodyat sebya* [Who am I Without You? Why Women are More Likely to Suffer from Depression and How They Find Themselves]. Moscow; 2021. (In Russ.).
10. Orel V.E. Fenomen “vygoraniya” v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskie issledovaniya [The phenomenon of ‘burnout’ in foreign psychology: Empirical research]. *Zhurnal Prakticheskoy Psikhologii i Psichoanaliza*. 2001; 1. (In Russ.).
11. Orel V.E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Syndrome of the Personality’s Mental Burnout]. Yaroslavl; 2005. (In Russ.).
12. Pronicheva M.M., Bulygina V.G., Moskovskaya M.S. Sovremennyye issledovaniya sindroma emotsionalnogo vygoraniya u spetsialistov professiy sotsialnoy sfery [Contemporary studies of the emotional burnout syndrome among specialists of social professions]. *Sotsialnaya i Klinicheskaya Psikhiatriya*. 2018; 28 (4). (In Russ.).
13. Professionalnoye vygoraniye shkolnykh uchiteley: Rezultaty vserossiyskogo issledovaniya programmy “Ya Uchitel” [Professional burnout of schoolteachers: Results of the All-Russian study within the program “I am a Teacher”]. 2020. URL: [https://yandex.ru/company/services\\_news/2020/22-12-2020](https://yandex.ru/company/services_news/2020/22-12-2020). (In Russ.).

14. Profilaktika sindroma professionalnogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya [Prevention of the teachers' syndrome of professional burnout: Diagnostics, trainings, exercises]. Comp. by O.I. Babich. Volgograd; 2009. (In Russ.).
15. Ranchinskaya T.I. Sindrom vygoraniya v sotsialnyh professiyah [Burnout syndrome in social professions]. *Psikhologicheskyy Zhurnal*. 2002; 3. (In Russ.).
16. Skripnichenko P. “Klass stoit na ushah, a on vedet urok”: uralsky pedagog — o tom, kak raspoznat vygoranie u uchiteley [“The class goes nuts, and he is teaching a lesson”: The Ural teacher's narrative on how to recognize schoolteacher's burnout]. 2021. URL: <https://www.e1.ru/text/job/2021/11/07/70233383>. (In Russ.).
17. Fedorenko L.G. *Psikhologicheskoe zdorovie v usloviyah shkoly: Psikhoprofilaktika emotsionalnogo napryazheniya* [Psychological Health in School: Psychological Prevention of Emotional Stress]. Saint Petersburg; 2003. (In Russ.).
18. Formanyuk T.V. Sindrom “emotsionalnogo vygoraniya” kak pokazatel professionalnoy dezadaptatsii uchitelya [Syndrome of ‘emotional burnout’ as an indicator of the schoolteacher's professional deadadaptation]. *Voprosy Psikhologii*. 1994; 6. (In Russ.).
19. Freudenberger H. *Vygoranie: vysokaya tsena vysokih dostizheniy* [Burnout: The High Price of High Achievement]. Moscow; 1980. (In Russ.).
20. Shkolnye uchitelya v izmenyayushchikhsya usloviyah: adaptivnost i gotovnost k innovatsiyam: Informatsionny byulleten [Schoolteachers in Changing Conditions: Adaptability and Readiness to Innovations: Newsletter]. S.I. Zair-Bek, K.M. Angikov. Moscow; 2022. (In Russ.).
21. *Effektivny uchitel* [Effective Schoolteacher]. Comp. by O.M. Olshevskaya. Minsk; 2010. (In Russ.).
22. Yankovskaya N. Emotsionalnoe vygoranie uchitelya [Emotional burnout of the schoolteacher]. *Narodnoe Obrazovanie*. 2009; 2. (In Russ.).
23. Addressing Teacher Burnout: Cases, Symptoms and Strategies. URL: <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout>.
24. Arvidsson I., Larsson A. et al. Burnout among schoolteachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*. 2019; 19.
25. Tapp F. Teacher burnout: Causes, symptoms and prevention. URL: <https://www.wgu.edu/heyteach/article/teacher-burnout-causes-symptoms-and-prevention1711.html>.
26. Salmera-Aro K., Hietajärvi L., Lonka K. Work burnout and engagement profiles among teachers. *Frontiers in Psychology*. 2019; 10.
27. Scott E. Burnout symptoms and treatment. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>.