

Габулова Индира Мелитоновна,
доцент кафедры педагогики и психологии,
Юго-Осетинский государственный университет им. А.А.Тибилова

СОЦИАЛЬНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. В статье рассматриваются личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов, включая перфекционизм, низкую стрессоустойчивость, неумение делегировать обязанности, альтруистическую направленность и дефицит навыков саморегуляции. Анализируется, как эти особенности повышают уязвимость учителей к профессиональному стрессу и способствуют развитию синдрома эмоционального истощения. Особое внимание уделяется парадоксальному влиянию личностных качеств, которые изначально воспринимаются как профессиональные достоинства, но при отсутствии баланса становятся факторами риска. Рассматриваются возможные пути профилактики выгорания через развитие эмоционального интеллекта, обучение техникам стресс-менеджмента и формирование более гибких профессиональных установок. Подчеркивается необходимость комплексного подхода, сочетающего организационные меры и психологическую поддержку педагогов.

Abstract. The article examines personal determinants of emotional burnout among educators, including perfectionism, low stress resistance, inability to delegate responsibilities, altruistic orientation, and lack of self-regulation skills. It analyzes how these characteristics increase teachers' vulnerability to professional stress and contribute to the development of emotional exhaustion syndrome. Special attention is paid to the paradoxical influence of personal qualities that are initially perceived as professional virtues but become risk factors in the absence of balance. Possible ways to prevent burnout through the development of emotional intelligence, stress management techniques, and the formation of more flexible professional attitudes are explored. The necessity of a comprehensive approach combining organizational measures and psychological support for educators is emphasized.

Ключевые слова: Эмоциональное выгорание, педагоги, личностные детерминанты, профессиональный стресс, перфекционизм, стрессоустойчивость, альтруизм, саморегуляция, профилактика выгорания, психологическое благополучие учителей.

Keywords: Emotional burnout, educators, personal determinants, occupational stress, perfectionism, stress resistance, altruism, self-regulation, burnout prevention, psychological well-being of teachers.

Эмоциональное выгорание педагогов – одна из наиболее актуальных проблем современной системы образования. В условиях высокой профессиональной нагрузки, постоянного взаимодействия с учениками, родителями и администрацией, а также на фоне социальных ожиданий и бюрократических требований учителя ежедневно сталкиваются с факторами, способствующими хроническому стрессу. Этот синдром, включающий в себя эмоциональное истощение, циничное отношение к работе и снижение профессиональной эффективности, не только ухудшает качество жизни самих педагогов, но и негативно сказывается на образовательном процессе в целом.

Причины выгорания носят комплексный характер и зависят как от внешних условий, так и от индивидуальных особенностей личности. С одной стороны, на педагогов давят социальные факторы: перегруженность рабочими обязанностями, недостаточное



материальное вознаграждение, конфликты в коллективе, давление со стороны родителей и общества. С другой – важную роль играют личностные характеристики, такие как перфекционизм, повышенная ответственность, неумение справляться со стрессом и отсутствие навыков эмоциональной саморегуляции [6].

Изучение социальных и личностных детерминант выгорания позволяет не только глубже понять природу этого явления, но и разработать эффективные меры профилактики. Важно учитывать, что устойчивость педагога к профессиональному стрессу формируется на стыке внешней поддержки (со стороны образовательной системы) и внутренних ресурсов (психологической устойчивости, стратегий совладания с трудностями). В данной статье рассматриваются ключевые факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания у учителей, а также возможные пути минимизации его негативных последствий.

Профессиональная деятельность учителей протекает в условиях высокой психоэмоциональной нагрузки, что делает их особенно уязвимыми перед синдромом эмоционального выгорания. Это состояние формируется под влиянием целого комплекса социальных факторов, которые можно условно разделить на три ключевые группы: условия профессиональной среды, социально-экономические аспекты и специфика взаимодействия с учениками.

Одним из наиболее значимых факторов, способствующих развитию выгорания, является напряженная профессиональная среда, в которой приходится работать современным педагогам. Прежде всего, речь идет о чрезмерной рабочей нагрузке, которая складывается из нескольких составляющих. Количество учеников в классах нередко превышает оптимальные нормы, что затрудняет индивидуальный подход и требует от учителя постоянной концентрации внимания. Помимо непосредственной учебной работы, педагоги вынуждены тратить значительное время на заполнение многочисленных отчетов, составление планов и подготовку к проверкам. Эта бюрократическая нагрузка зачастую отнимает больше сил, чем сам образовательный процесс. Дополнительным стрессовым фактором выступает внеурочная деятельность – организация мероприятий, участие в конкурсах и методических объединениях, которые формально являются добровольными, но на практике становятся обязательными [4].

Наряду с высокой нагрузкой, серьезной проблемой остается недостаточная материальная и моральная поддержка педагогов. Уровень заработной платы в сфере образования, особенно в регионах, часто не соответствует той ответственности и объему работы, которые ложатся на учителей. Это создает ощущение несправедливости и постепенно приводит к профессиональной демотивации. Не менее важна и психологическая поддержка, которой зачастую не хватает. Общественное признание профессии учителя в последние годы заметно снизилось, что проявляется в падении престижа педагогического труда и недостаточном уважении со стороны родителей и общества в целом.

Еще одним стрессогенным аспектом профессиональной среды являются конфликты, возникающие как внутри педагогического коллектива, так и во взаимодействии с администрацией. В школах нередко складывается напряженная атмосфера, связанная с неравномерным распределением нагрузки, несправедливой системой поощрений или избыточным контролем со стороны руководства. Бюрократизация образовательного процесса, необходимость постоянного соответствия меняющимся стандартам и требованиям вышестоящих инстанций также создают ощущение неустойчивости и тревоги.

Особое место среди социальных детерминант выгорания занимает давление со стороны родителей и общества. Современные родители нередко предъявляют завышенные требования к учителям, ожидая от них не только высоких академических результатов, но и решения широкого круга воспитательных задач. При этом критика в адрес педагогов звучит гораздо



чаще, чем слова поддержки. В условиях, когда любая ошибка учителя может стать предметом публичного обсуждения, уровень профессионального стресса значительно возрастает.

Социально-экономические факторы также вносят существенный вклад в развитие эмоционального выгорания. Нестабильность в сфере образования, постоянные реформы и изменения в законодательстве создают у педагогов ощущение неопределенности. Угроза сокращений, слияния школ, изменения учебных программ – все это формирует хронический стресс, связанный с опасениями за свое профессиональное будущее. Кроме того, сохраняется проблема несоответствия оплаты труда уровню ответственности. Когда учитель понимает, что его зарплата не позволяет обеспечить достойный уровень жизни, несмотря на высокую интенсивность работы, это закономерно приводит к разочарованию и эмоциональному истощению [2].

Наконец, важнейшим социальным фактором выгорания является специфика взаимодействия педагогов с учениками. Современная школа сталкивается с рядом поведенческих проблем среди учащихся – от отсутствия дисциплины до открытой агрессии. Учителю приходится тратить значительные ресурсы не только на обучение, но и на поддержание порядка в классе, что неизбежно ведет к усталости и раздражению. Еще одной особенностью педагогической работы является глубокая эмоциональная вовлеченность. Многие учителя искренне переживают за успехи и проблемы своих учеников, что, с одной стороны, делает их работу осмысленной, а с другой – приводит к эмоциональному истощению. Особенно тяжело переживаются ситуации, когда, несмотря на все усилия педагога, ребенок не демонстрирует прогресса или сталкивается с серьезными жизненными трудностями.

Таким образом, социальные детерминанты эмоционального выгорания педагогов представляют собой сложную систему взаимосвязанных факторов. Профессиональная среда с ее высокой нагрузкой и бюрократическими требованиями, социально-экономическая нестабильность и специфика взаимодействия с учениками создают условия для хронического стресса. При этом важно понимать, что эти факторы не действуют изолированно – они накладываются друг на друга, усиливая негативное воздействие. Например, учитель, который и так перегружен работой, сталкиваясь с недисциплинированным классом и критикой родителей, испытывает гораздо большее напряжение, чем если бы эти факторы действовали по отдельности.

Особенностью социальных детерминант выгорания является и их кумулятивный эффект. Эмоциональное истощение развивается не сразу, а постепенно, по мере накопления стрессовых переживаний. Сначала учитель может справляться с высокой нагрузкой, сохраняя энтузиазм и профессиональную мотивацию. Однако со временем, если негативные факторы продолжают действовать, ресурсы истощаются, и развивается синдром выгорания [3].

Важно отметить, что воздействие социальных факторов может опосредоваться личностными особенностями педагога. Например, один учитель в условиях высокой нагрузки будет испытывать стресс, но сохранит работоспособность, а другой – быстро столкнется с эмоциональным истощением. Однако даже самые устойчивые педагоги не могут бесконечно сопротивляться неблагоприятным социальным условиям.

В этой связи особую актуальность приобретает вопрос о мерах профилактики выгорания на системном уровне. Понимание социальных детерминант этого явления позволяет разрабатывать стратегии, направленные на улучшение условий труда педагогов, повышение их социального статуса и создание более благоприятной профессиональной среды. Только комплексный подход, учитывающий все перечисленные факторы, может эффективно противодействовать распространению синдрома эмоционального выгорания среди учителей [8].



Проблема эмоционального выгорания в педагогической сфере не может быть рассмотрена исключительно через призму внешних факторов профессиональной среды. Не менее значимую роль в формировании этого синдрома играют индивидуально-психологические особенности самих педагогов, которые создают своеобразную "группу риска" для развития профессионального истощения. Эти личностные характеристики действуют как своеобразные фильтры, через которые учитель воспринимает и переживает профессиональные трудности, определяя его уязвимость к стрессовым воздействиям.

Среди наиболее значимых личностных факторов особого внимания заслуживает перфекционизм как устойчивая черта характера. Педагоги с перфекционистскими установками отличаются завышенными стандартами в отношении своей работы, чрезмерной сосредоточенностью на ошибках и постоянной неудовлетворенностью достигнутыми результатами. В профессиональной деятельности это проявляется в стремлении к безупречному проведению каждого урока, тщательной подготовке к занятиям, часто выходящей за рамки разумного, и болезненном переживании любых, даже незначительных, методических недочетов. Парадоксальность ситуации заключается в том, что чем больше усилий прилагает такой учитель, тем острее он переживает профессиональную неудовлетворенность, так как его идеалы по определению недостижимы. Со временем этот внутренний конфликт между желаемым и действительным приводит к хроническому чувству усталости и разочарования в собственной профессиональной компетентности, что является питательной средой для развития эмоционального выгорания.

Не менее важным личностным фактором выступает индивидуальная устойчивость к стрессу и эмоциональная стабильность. Педагоги с низкой стрессоустойчивостью и эмоциональной лабильностью оказываются особенно уязвимыми в условиях постоянного психологического напряжения, характерного для образовательной среды. Их отличает повышенная тревожность, склонность к эмоциональным перепадам и трудности в регуляции собственных эмоциональных состояний. В профессиональной деятельности это проявляется в чрезмерном волнении перед уроками, болезненном восприятии критики, трудностях восстановления после конфликтных ситуаций. Каждая сложная педагогическая ситуация - будь то дисциплинарные проблемы в классе или недовольство родителей - переживается ими особенно остро и требует длительного периода восстановления. При хроническом характере профессиональных стрессоров, характерных для педагогической деятельности, такие учителя быстро исчерпывают свои адаптационные ресурсы, что ускоряет процесс эмоционального истощения [10].

Особую группу риска составляют педагоги с выраженными трудностями в распределении профессиональной нагрузки и установлении психологических границ. Для многих учителей характерна своеобразная "профессиональная жертвенность" - неумение отказываться, брать на себя чрезмерные обязательства, стремление решать все проблемы самостоятельно. Эта особенность тесно связана с распространенным в педагогической среде убеждением, что хороший учитель должен справляться со всеми трудностями самостоятельно, не перекладывая свои обязанности на других. На практике это приводит к ситуации, когда педагог помимо своей основной нагрузки берет на себя дополнительные часы, классное руководство, внеурочную деятельность, руководство методическими объединениями и другие обязанности, мотивируя это профессиональным долгом. Неспособность к разумному делегированию полномочий и равномерному распределению нагрузки становится прямой дорогой к профессиональному переутомлению, так как ресурсы любого человека, даже самого трудолюбивого и ответственного, имеют свои пределы.

Значительную роль в развитии эмоционального выгорания играют и особенности личностной организации педагога, в частности такие черты как альтруизм и



гиперответственность. Альтруистически настроенные учителя склонны ставить интересы учеников и образовательного процесса выше собственных потребностей, что в долгосрочной перспективе приводит к игнорированию сигналов собственного организма о необходимости отдыха и восстановления. Гиперответственность проявляется в склонности брать на себя вину за все происходящее в классе, включая те аспекты, которые объективно не находятся под контролем педагога - успеваемость проблемных учеников, семейные обстоятельства детей, их мотивация к обучению. Такой учитель живет в постоянном состоянии тревоги и внутреннего напряжения, так как его профессиональная самооценка оказывается зависимой от множества факторов, на которые он не может полностью влиять. Со временем это приводит к формированию "синдрома выученной беспомощности" - ощущению, что сколько бы усилий ни прилагалось, желаемого результата достичь невозможно [9].

Отдельного рассмотрения заслуживает проблема недостаточной сформированности навыков саморегуляции и психогигиены у многих педагогов. В условиях хронического профессионального стресса, характерного для педагогической деятельности, способность к своевременному восстановлению становится ключевым фактором профилактики эмоционального выгорания. Однако многие учителя демонстрируют выраженный дефицит навыков управления стрессом - они либо игнорируют признаки усталости, либо используют неэффективные способы снятия напряжения (например, эмоциональное отстранение от работы или, наоборот, полное погружение в нее как форму избегания). Отсутствие полноценного отдыха, пренебрежение к потребностям в здоровом сне, отсутствие хобби и интересов вне профессиональной сферы создают условия для накопления стресса. Особенно опасна в этом плане характерная для многих педагогов привычка "работать на износ" в течение учебного года с расчетом восстановиться во время каникул - такой подход не учитывает, что хронический стресс требует регулярной, а не отложенной на потом разгрузки.

Важно понимать, что перечисленные личностные особенности не являются изолированными факторами риска - они тесно взаимодействуют между собой, создавая комплексную картину уязвимости к профессиональному выгоранию. Например, перфекционистские установки в сочетании с гиперответственностью и неумением делегировать обязанности создают особенно неблагоприятную комбинацию, многократно увеличивающую риск эмоционального истощения. Аналогичным образом, низкая стрессоустойчивость при отсутствии навыков саморегуляции приводит к тому, что педагог оказывается беззащитным перед хроническими профессиональными стрессорами [7].

При этом следует подчеркнуть, что личностные детерминанты выгорания не являются неизменными - многие из них могут быть скорректированы через целенаправленную работу по развитию эмоционального интеллекта, обучению техникам стресс-менеджмента, формированию более реалистичных профессиональных установок. Однако для этого необходимо, во-первых, осознание педагогом своих личностных факторов риска, а во-вторых, доступ к соответствующим программам психологической поддержки и сопровождения.

Особую сложность представляет тот факт, что многие из перечисленных личностных особенностей изначально могут рассматриваться как профессиональные достоинства - ответственность, самоотдача, стремление к профессиональному совершенству. Проблема возникает тогда, когда эти качества становятся чрезмерно выраженными и начинают работать против самого педагога, превращаясь из ресурсов в факторы профессионального риска. В этом заключается особая коварность личностных детерминант выгорания - то, что изначально помогало учителю в его работе, при определенных условиях начинает разрушать его профессиональное благополучие [5].

Взаимодействие личностных факторов с условиями профессиональной среды создает сложную динамику развития синдрома эмоционального выгорания. Один и тот же уровень



профессиональной нагрузки может по-разному восприниматься педагогами с различными личностными характеристиками - то, что для одного будет стимулирующим профессиональным вызовом, для другого окажется непосильным бременем. Это объясняет, почему в одинаковых организационных условиях одни учителя сохраняют профессиональную активность и удовлетворенность многие годы, а другие быстро становятся жертвами профессионального истощения.

Таким образом, личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов представляют собой сложную систему взаимосвязанных характеристик, которые определяют индивидуальную уязвимость к профессиональному стрессу. Их понимание позволяет разрабатывать адресные программы психологической профилактики и поддержки, направленные не только на улучшение условий труда, но и на развитие личностных ресурсов стрессоустойчивости у педагогов. В долгосрочной перспективе именно учет личностного фактора может стать ключом к созданию устойчивой и психологически благополучной профессиональной среды в образовании.

На основании вышеизложенного можно сделать заключение, что эмоциональное выгорание педагогов представляет собой сложный, многофакторный процесс, в котором переплетаются как внешние (социальные и профессиональные), так и внутренние (личностные) детерминанты. Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что ключевыми личностными факторами, способствующими развитию данного синдрома, являются перфекционизм, низкая стрессоустойчивость, неумение делегировать обязанности, альтруистическая направленность личности и дефицит навыков саморегуляции. Эти особенности не только увеличивают индивидуальную уязвимость педагога к профессиональному стрессу, но и определяют специфику его переживания рабочих нагрузок.

Особую сложность представляет тот факт, что многие из этих характеристик изначально воспринимаются как профессиональные достоинства — ответственность, самоотдача, стремление к идеалу. Однако при отсутствии баланса они трансформируются в факторы риска, приводя к хроническому истощению. Важно отметить, что личностные детерминанты выгорания не являются статичными — они могут быть скорректированы через развитие эмоционального интеллекта, обучение техникам тайм-менеджмента и стресс-менеджмента, а также формирование более гибких профессиональных установок [3].

Профилактика эмоционального выгорания педагогов должна включать не только организационные меры по оптимизации рабочей нагрузки, но и психологическую поддержку, направленную на развитие личностных ресурсов. Только комплексный подход, учитывающий как социальные условия труда, так и индивидуальные психологические особенности учителей, позволит снизить уровень профессионального истощения и сохранить мотивацию педагогов к качественной и осмысленной работе.

Список литературы:

1. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как распознать и предупредить / К. Маслач, М. Лейтер. — СПб.: Питер, 2020. — 320 с.
2. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. — М.: Институт психологии РАН, 2018. — 280 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2019. — 256 с.
4. Форманюк, Т. В. Профессиональное выгорание как психологическая проблема / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. — 2019. — № 3. — С. 45-53.
5. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. — М.: Феникс, 2021. — 192 с.



6. Шевцова, И. В. Психологическое благополучие педагога / И. В. Шевцова. — М.: Академия, 2020. — 208 с.
7. Леонова, А. Б. Профилактика стресса в профессиональной деятельности / А. Б. Леонова. — М.: Смысл, 2017. — 320 с.
8. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М.: Прогресс, 2018. — 160 с.
9. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. — СПб.: Питер, 2022. — 288 с.
10. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания у педагогов: личностные факторы / Т. И. Ронгинская // Психологическая наука и образование. — 2020. — № 2. — С. 78-86.

