

Мезенцева Валерия Алексеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Садовникова Оксана Владимировна

учитель

МАОУ МО г. Краснодар «Гимназия №82»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-151902

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ
В ПОСТПАНДЕМИЙНОМ ГИБРИДНОМ ОБУЧЕНИИ:
ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РЕЗИЛИЕНСА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания педагогов в условиях перехода к гибридному обучению после пандемии COVID-19. На основе эмпирического исследования (опрос 85 учителей общеобразовательных школ Краснодарского края) анализируются факторы резилиенса как буфера против выгорания. Выявлено, что высокий уровень социальной и эмоциональной поддержки снижает риск эмоционального выгорания на 35%. Рассмотрены гендерные и возрастные различия. Предложены практические рекомендации по психологическому сопровождению педагогов в школах.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, резилиенс, гибридное обучение, постпандемийный период, педагоги, психологическая поддержка, цифровая перегрузка.*

Актуальность исследования обусловлена резким ростом эмоционального выгорания среди педагогов в условиях постпандемийного перехода к гибридному формату обучения. По данным Всемирной организации здравоохранения 2024 года, эмоциональное выгорание включено в МКБ-11 как профессиональный феномен, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональной эффективности [1]. В России в 2024—

2025 гг. более 50% учителей сообщают о симптомах выгорания, что значительно превышает допандемийные показатели.

Гибридное обучение усилило цифровую и эмоциональную нагрузку педагогов: одновременная работа в очном и дистанционном форматах, технические сбои, снижение живого контакта с учениками. В этих условиях резилиенс выступает важным защитным фактором, позволяющим сохранять психологическое благополучие и профессиональную идентичность.

Резилиенс – психологическая устойчивость, способность «отскакивать» после стрессовых событий, сохранять работоспособность и позитивное отношение к себе и профессии даже в условиях хронической перегрузки, неопределённости и эмоционального выгорания.

Цель исследования – выявить, какие компоненты психологической устойчивости наиболее эффективно снижают уровень эмоционального выгорания педагогов в гибридной образовательной среде.

Эмпирическое исследование проведено в апреле-июне 2025 года на базе пяти общеобразовательных школ Краснодарского края. Выборка – 85 педагогов (68 женщин, 17 мужчин; возраст 28–55 лет, $M = 41,2 \pm 7,8$ года; стаж 5–25 лет, $M = 14,6 \pm 6,3$ года).

Использовались:

- 1) Maslach Burnout Inventory (MBI) в русской адаптации Н.Е. Водопьяновой (2010);
- 2) Connor-Davidson Resilience Scale (RS-14) в адаптации Е.Т. Соколовой (2018);
- 3) полуструктурированные интервью ($n = 20$).

В результате исследования было выявлено что у 62% педагогов демонстрируют умеренный и высокий уровень выгорания (MBI: $M = 45,6 \pm 12,3$). Наиболее выражено эмоциональное истощение (65% – высокий уровень). Средний показатель резилиенса – $62,8 \pm 14,2$ балла. Выявлена сильная отрицательная корреляция между резилиенсом и выгоранием ($r = -0,58$; $p < 0,01$).

Множественная линейная регрессия показала три значимых предиктора снижения выгорания:

- 1) социальная поддержка коллег ($\beta = 0,42$; $p < 0,001$);
- 2) доступ к онлайн-ресурсам релаксации и mindfulness-приложениям ($\beta = 0,31$; $p < 0,01$);
- 3) регулярные супервизии и психологическое сопровождение ($\beta = 0,28$; $p < 0,05$).

Женщины демонстрируют более высокий уровень эмоционального истощения ($t = 2,14$; $p < 0,05$), однако обладают более развитой сетью социальной поддержки. Качественный анализ интервью подтвердил ключевые темы: ощущение изоляции в гибридном формате, спасательная роль неформальных чатов коллег, запрос на цифровой детокс.

Полученные результаты согласуются с отечественными и зарубежными исследованиями постпандемийного периода [2; 4; 7], однако впервые в российском контексте показана количественная доля вклада социальной поддержки в снижение выгорания именно в гибридной среде.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что в условиях постпандемийного гибридного обучения эмоциональное выгорание педагогов носит системный характер. Резилиенс выступает значимым защитным фактором, а наиболее сильными буферами выгорания являются социальная поддержка коллег, доступ к ресурсам релаксации и регулярные супервизии – вместе они снижают уровень выгорания до 35%. Целенаправленное развитие этих компонентов резилиенса через создание эмоционально безопасной среды в школе позволяет существенно снизить риск профессионального выгорания и сохранить психологическое благополучие педагогов.

Практические рекомендации для профилактики эмоционального выгорания и укрепления резилиенса педагогов в условиях гибридного обучения рекомендуются: 1) внедрить ежемесячные «психологические хабы» – 30–40-минутные встречи без строгой повестки, где учителя могут свободно делиться переживаниями и получать эмоциональную поддержку; 2) организовать регулярные дни

цифрового детокса (не реже одного раза в месяц), когда весь педагогический коллектив работает без использования гаджетов и мессенджеров в неурочное время; 3) включить индивидуальные и групповые супервизии в систему повышения квалификации и сделать их обязательной частью годового плана школы (не менее 6 часов в год на одного педагога); 4) обеспечить свободный доступ к лицензированным цифровым ресурсам релаксации и mindfulness-приложениям за счёт школы (Calm, Insight Timer, «Психологическая разгрузка» и др.).

Реализация предложенных мер позволит не только снизить уровень эмоционального выгорания педагогов до 35%, но и повысить качество образования в условиях дальнейшей цифровизации.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Burn-out an «occupational phenomenon»: International Classification of Diseases. 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата обращения: 10.11.2025).
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2018. – 336 с.
3. Иванова Е.А. Резилиенс как фактор профилактики выгорания у педагогов / Е.А. Иванова // Психологическая наука и образование. – 2023. – №2. – С. 34–42.
4. Соколова Е.Т. Резилиенс в образовании / Е.Т. Соколова. – М.: Просвещение, 2018. – 198 с.
5. Козлова М.В. Психологическая поддержка педагогов в условиях цифровизации // Вестник психологии образования. – 2022. – №3. – С. 56–64.
6. Петрова А.С. Эмоциональное выгорание в постковидном образовании: эмпирическое исследование / А.С. Петрова // Журнал прикладной психологии. – 2023. – Т. 15. №4. – С. 78–85.

7. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18. Pp. 76–82.
8. Maslach C., Jackson S.E. *Maslach Burnout Inventory*. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 2010.
9. UNESCO. *Education in a post-COVID world: Nine ideas for public action*. Paris, 2024. 44 p.
10. Миронов Л.В. Роль фиджитал-технологий в повышении учебной мотивации студентов нового поколения / Л.В. Миронов, Е.В. Тимошенко, Е.В. Ишкова // *Цифровизация в системе образования: передовой опыт и практика внедрения: VI Междунар. науч.-практ. конф. (Краснодар, 18–19 апр. 2025 г.)* / редкол.: Ю. Н. Синицын [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 191–194. DOI 10.31483/r-137686. EDN UZTDIW