

Вавишко Анна Станиславовна

ординатор

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

медицинский университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Белицкая Татьяна Станиславовна

канд. мед. наук, врач анестезиолог-реаниматолог

ФГБУЗ «Южный окружной медицинский центр

Федерального медико-биологического агентства»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Вавишко Татьяна Алексеевна

врач-терапевт

ГБУ РО «Центральная районная больница»

г. Красный Сулин, Ростовская область

DOI 10.31483/r-152484

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ) У ПЕДАГОГОВ: ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ С ПОЗИЦИЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Аннотация: в статье представлен комплексный анализ синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) в педагогической деятельности с позиций доказательной медицины. На основе данных международных и российских исследований раскрывается эпидемиологическая картина проблемы, демонстрирующая, что педагоги относятся к группе высокого профессионального риска, а распространенность СЭВ среди них достигает 30–50%. В работе детально рассматривается структура синдрома и обосновывается доказательный подход к его диагностике с использованием валидизированных методик и необходимости дифференциальной диагностики. Основное внимание уделено системной, многоуровневой модели профилактики и коррекции, включающей организационные, командные и индивидуальные мероприятия с подтвержденной эффективностью.

Делается вывод о том, что решение проблемы выгорания педагогов требует не только индивидуальных усилий, но и, в первую очередь, изменений в системе образования.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания (СЭВ), профессиональный стресс, педагоги, учителя, диагностика выгорания, профилактика выгорания, коррекция выгорания, эмоциональное истощение, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), организационное здоровье.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) признан Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) профессиональным феноменом, оказывающим значимое влияние на здоровье и качество жизни. В группе высокого риска находятся педагоги, чья деятельность включает большое количество стресса [1]. Согласно международным исследованиям, профессия учителя входит в тройку лидеров по риску развития СЭВ наряду с медиками и социальными работниками. Средний уровень выгорания в педагогической среде, согласно мета-анализу в *Educational Psychology Review* (2021), достигает 30–35%, а в некоторых странах превышает 50% [2]. Такие данные указывают на то, что проблема носит не индивидуальный, а системный характер. Деятельность педагога связана с высокой эмоциональной, интеллектуальной и коммуникативной нагрузкой, необходимостью постоянной вовлеченности, ответственностью за результат, а зачастую – с загруженностью рабочего дня и давлением со стороны коллег. С позиций доказательной медицины, СЭВ у педагогов – это не просто усталость или временное снижение мотивации, а специфический синдром, развивающийся в ответ на хронический профессиональный стресс и характеризующийся тремя ключевыми измерениями: эмоциональным истощением (чувством опустошенности, истощенности ресурсов), деперсонализацией (циничным, отстраненным отношением к работе и воспитанникам/коллегам) и редукцией профессиональных достижений (ощущением некомпетентности, снижением продуктивности). Его последствия носят системный характер: страдает психическое и физическое здоровье самого педагога (риск депрессивных, тревожных расстройств, сердечно-сосудистых

заболеваний), резко падает качество образовательного процесса. Как показывают данные, около 30% молодых педагогов в странах ОЭСР покидают профессию в первые 5 лет работы, и выгорание является ключевым фактором.

Доказательный подход к диагностике СЭВ требует комплексного использования валидизированных (проверенных) инструментов и клинической оценки. Золотым стандартом для исследовательских и скрининговых целей является опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI). Анализ профилей педагогов выявляет специфическую картину: наиболее выраженным компонентом является эмоциональное истощение (до 40% педагогов), затем следует редукция профессиональных достижений (около 25–30%), и несколько менее выражена деперсонализация (около 20%). Высокие баллы по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» и низкие по шкале «профессиональная эффективность» четко указывают на наличие СЭВ. Важно учитывать и динамику: пики выгорания часто приходится на первые 3–5 лет работы (синдром «новичка») и на период 15–20 лет стажа (синдром «профессиональной стагнации»).

Однако с клинической точки зрения, диагностика не должна ограничиваться одним тестом. Доказательная медицина настаивает на необходимости дифференциальной диагностики. Симптомы СЭВ могут пересекаться с проявлениями депрессии, тревожного расстройства, расстройства адаптации или синдрома хронической усталости. Ключевое отличие СЭВ – его прямая связь с профессиональной деятельностью. Для постановки диагноза врач (психиатр, психотерапевт) должен провести сбор жалоб и анамнеза, оценить соматический статус и использовать клинические критерии, предложенные в МКБ-10 (код Z73.0). Важным индикатором для педагога может служить отслеживание динамики своего состояния: нарастающее чувство опустошенности после рабочего дня, быструю утомляемость, устойчивое желание отдалиться от учеников, родителей и их проблем, нежелание общаться с коллегами, увеличение случаев заболеваемости.

Наиболее эффективная профилактика СЭВ, согласно данным исследований, является системной и включает три уровня: организационный, командный и индивидуальный. Мероприятия, направленные только на повышение личной

стрессоустойчивости педагога, без изменения условий труда, показывают недолговременный эффект.

1. Организационный (институциональный) уровень. Это самый важный и эффективный уровень профилактики. Систематический обзор в журнале *Work & Stress* (2020) показал, что именно меры, направленные на снижение рабочей нагрузки и повышение автономии, приводят к максимальному результату – снижению показателей выгорания на 15–25% в течение года. В контексте РФ это особенно актуально: исследование НИУ ВШЭ (2021) указывает, что ключевым стресс-фактором для более 80% учителей является высокая бюрократическая нагрузка. Поэтому администрации образовательного учреждения должны внедрять:

- планирование нагрузки: обеспечение адекватных перерывов, ограничение внеурочной работы;
- повышение автономии: предоставление педагогам большей свободы в выборе методик, участие в принятии решений;
- создание системы поддержки: доступ к консультации психолога.

2. Командный (профессиональный) уровень. Культура школы и отношения в коллективе имеют огромное значение.

Развитие профессиональных сообществ: создание атмосферы взаимопомощи вместо конкуренции.

Тренинги по коммуникации: навыки ненасильственного общения снижают эмоциональное напряжение в общении с учениками и родителями.

Групповые супервизии: помогают преодолеть чувство изоляции и дают новые инструменты для решения сложных ситуаций.

3. Индивидуальный уровень. Наиболее убедительную доказательную базу имеют:

- тренировка осознанности: рандомизированные исследования демонстрируют, что 8-недельные курсы для педагогов приводят к снижению эмоционального истощения на 20–30% и улучшению психического благополучия на 15–25% по сравнению с контрольной группой;

- когнитивно-поведенческие техники (КПТ): обучение выявлению и коррекции дисфункциональных мыслей («я должен всем»);
- развитие навыков тайм-менеджмента: умение проводить границы между профессиональной и личной жизнью;
- регулярная физическая активность: не менее 150 минут.

При сформированном СЭВ необходимы активные коррекционные меры. Доказательная медицина ранжирует их по интенсивности.

1. Программы на основе КПТ и АСТ (Терапии принятия и ответственности). Это «терапия первой линии» при СЭВ. Мета-анализ показывает, что такие структурированные программы дают положительный и устойчивый эффект в снижении всех компонентов СЭВ, который сохраняется 6–12 месяцев после завершения.

2. Тренинги по управлению стрессом и развитию гибкости. Включают техники релаксации, дыхательные упражнения, обучение навыкам решения проблем.

3. Коучинг. Фокусируется на постановке профессиональных целей и поиске ресурсов, помогая преодолеть чувство некомпетентности.

4. Медикаментозная терапия. Лекарственные препараты не лечат непосредственно СЭВ, однако они могут быть назначены врачом-психиатром или психотерапевтом для купирования тяжелых сопутствующих симптомов – клинической депрессии или тревожного расстройства. Решение принимается строго индивидуально.

5. Изменение рабочей ситуации или временный перерыв. В наиболее тяжелых случаях, когда профессиональная среда является токсичной, самым эффективным с медицинской точки зрения методом может стать отпуск, длительный больничный или даже смена места работы.

Синдром эмоционального выгорания у педагогов – это актуальная медицинская и организационная проблема. От 30 до 50% педагогов в мире имеют факторы риска развития СЭВ, а в России около 70% учителей испытывают постоянный профессиональный стресс. Диагностика должна быть комплексной и должна включать в себя дифференциальную диагностику. Профилактика эффективна, когда основной фокус смещается на изменение условий труда (снижение бюрократической нагрузки, повышение автономии. Коррекция уже

развившегося синдрома предполагает использование структурированных психотерапевтических подходов (КПТ, АСТ, тренировка осознанности). Вклад в профилактику и лечение СЭВ у педагогов – это не только вклад в их личное благополучие, но и прямое экономическое и социальное вложение в качество образования, снижение мобильности кадров и здоровье будущих поколений.

Список литературы

1. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases // World Health Organization [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (date of application: 10.10.2025).
2. The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: a meta-analysis / A.E. Iancu, A. Rusu, C. Măroiu [et al.] // Educational Psychology Review. – 2018. – Vol. 30. No. 2. – P. 373–396. DOI 10.1007/s10648-017-9420-8. EDN XBUQNH
3. Гиниятуллина Е.Р. Факторы стресса и профессионального выгорания учителей: результаты исследования / Е.Р. Гиниятуллина, И.Д. Фрумин // Вопросы образования. – 2019. – №4. – С. 198–219.