

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ К РАБОТЕ С РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ ДЕТЕЙ | PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPECIALISTS IN WORK WITH DIVERSE CATEGORIES OF CHILDREN

Научная статья | Original paper

### Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках

З.В. Луковцева✉

Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [sverchokk@list.ru](mailto:sverchokk@list.ru)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Не менее 25% педагогов имеют синдром эмоционального выгорания (СЭВ), признанный главной причиной кадрового дефицита в педагогической среде. При этом исследования психологических проявлений и мозговых механизмов СЭВ остаются неоднородными по методологии и результатам. **Целью** обзора стало составление характеристики основных направлений и результатов исследований СЭВ педагогов. **Исследовательские вопросы.** Обсуждаются теоретические модели выгорания современных педагогов и его связь со стажем преподавания. Систематизируются основные психологические характеристики педагогов, трактуемые как протективные по отношению к СЭВ. **Методы и материалы.** Материалом для анализа стали современные зарубежные и отечественные публикации, посвященные психологическим аспектам проблемы СЭВ и его мозговым механизмам. **Результаты.** Современные исследования СЭВ в основном базируются на «модели несоответствия» и «стрессовой» модели, в разработке которых сложились разные тенденции. Приверженцы первой модели отдают предпочтение психодиагностическому арсеналу, сторонники второй — методам нейронаук. Нами обобщены некоторые особенности выгорания у молодых педагогов, обладателей среднего стажа и их пожилых коллег, обнаружены указания на нелинейность связи педагогического стажа и СЭВ. Определено, что протективную по отношению к СЭВ роль современные ученые приписывают эмоциональной устойчивости педагога, психологическому благополучию и самоэффективности. **Заключение.** Анализ тенденций, сложившихся в изучении СЭВ педагогов, позволяет считать главной исследовательской перспективой интеграцию нейровизуализационных

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

исследований с выявлением биомаркеров СЭВ, его нейропсихологических коррелятов и психологических (эмоциональных, поведенческих и пр.) проявлений. Необходимо также расширение опыта лонгитюдных исследований СЭВ и применения формирующего эксперимента.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, педагоги, профессиональный стресс, теоретические модели выгорания, мозговые механизмы выгорания, протективные факторы

**Для цитирования:** Луковцева, З.В. (2025). Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305. <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220418>

## Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences

Z.V. Lukovtseva✉

Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ [sverchokk@list.ru](mailto:sverchokk@list.ru)

### Abstract

**Context and relevance.** At least 25% of teachers have burnout syndrome (BS), which is recognized as the main cause of personnel shortages in the teaching environment. At the same time, studies of the psychological manifestations and brain mechanisms of BS remain heterogeneous in methodology and results. **The purpose** of the review was to compile a description of the main directions and results of research on BS for teachers. Research questions. Theoretical models of burnout of modern teachers and its relationship with teaching experience are discussed. The main psychological characteristics of teachers are systematized, interpreted as protective in relation to BS.

**Methods and materials.** The material for the analysis was modern foreign and domestic publications devoted to the psychological aspects of the BS problem and its brain mechanisms. **Results.** Modern BS studies are mainly based on the “mismatch model” and the “stress” model, in the development of which different trends have developed. Adherents of the first model prefer a psychodiagnostic arsenal, supporters of the second — methods of neuroscience. We have summarized some features of burnout among young teachers, middle-aged teachers and their elderly colleagues, found indications of the non-linearity of the connection between pedagogical experience and BS. It has been determined that modern scientists attribute a protective role in relation to BS to the emotional stability of the teacher, psychological well-being and self-efficacy. **Conclusion.** The analysis of trends in the study of BS by teachers makes it possible to consider the integration of neuroimaging studies with the identification of biomarkers of BS, its neuropsychological correlates and psychological (emotional, behavioral, etc.) manifestations as the main research

Луковцева З.В. (2025)  
Современные тенденции в изучении эмоционального  
выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4),  
293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)  
Current trends in the study of teacher burnout in  
psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*,  
22(4), 293—305.

perspective. It is also necessary to expand the experience of longitudinal studies of BS and the use of a formative experiment.

**Keywords:** burnout, educators, occupational stress, theoretical models of burnout, brain mechanisms of burnout, protective factors

**For citation:** Lukovtseva, Z.V. (2025). Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220418>

## Введение

Педагоги образуют когорту, на примере которой синдром эмоционального выгорания (СЭВ) изучается все более активно. Профессиональный стресс выявляется примерно у 20% трудоспособных европейцев, выступая главной причиной временной нетрудоспособности (Безрукова, Микеров, 2022). Совокупная распространенность профессионального стресса и депрессии у преподавателей достигает 80—90%, на депрессию в чистом виде приходится около 20%, на повышенную тревожность — 40% (Agyapong et al., 2022; Silva, Bolsoni-Silva, Loureiro, 2018). СЭВ признан важнейшей детерминантой кадрового дефицита в педагогической среде (Березина и др., 2023). Он диагностируется более чем у четверти современных педагогов, а по некоторым сведениям даже у 70—90%, а доля тяжелого СЭВ составляет примерно 5%. Кроме того, СЭВ более характерен для педагогов-женщин (Водяха и др., 2024; Szeliga-Duchnowska, 2016).

Перечень факторов СЭВ педагогов уточняется по мере появления новых подходов и технологий. Социально-демографические, организационные и иные предикторы СЭВ, его компоненты и фазы изучаются и в рамках нейронаук. Благодаря таким исследованиям выявлен ряд мозговых механизмов, специфичных для СЭВ и, напротив, объединяющих его с похожими состояниями, а традиционная триада компонентов СЭВ «эмоциональное истощение — деперсонализация — редукция личностных достижений» дополнена когнитивными, соматовегетативными и иными симптомами (Березина, 2023; Madigan et al., 2023).

Цель обзора — систематизация основных направлений и результатов исследований СЭВ педагогов за последние годы. Мы выделим теоретические модели выгорания педагогов, его динамические особенности и индивидуально-психологические характеристики, трактуемые как протективные по отношению к СЭВ, уделяя особое внимание мозговым механизмам выгорания. Выгорание работников специальных и инклюзивных образовательных учреждений заслуживает отдельного рассмотрения, и соответствующие публикации охвачены не будут.

## Материалы и методы

Материалом для анализа послужили исследования психологических аспектов проблемы СЭВ и его мозговых механизмов; ресурсы: “ScienceDirect” (<https://www.sciencedirect.com>), “PubMed” (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>), “eLIBRARY.RU” (<https://www.elibrary.ru>) и “Google Scholar” (<https://scholar.google.com>); ключевые слова: «выгорание», «эмоциональное выгорание», «синдром эмоционального выгорания», «теоретические модели выгорания», «профессиональный стресс», «нейронауки», «нейровизуализация», «мозговые механизмы».

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

Для поиска релевантных публикаций ключевые слова вводились на русском или английском языках по отдельности и в сочетании друг с другом, а также со словами «педагоги», «преподавание». Мы сосредоточились на публикациях за последние 5 лет, но приняли во внимание и несколько более ранних работ, важных для раскрытия темы (Майстренко, Майстренко, 2017; Chow et al., 2018; Leiter, Maslach, 2016; Silva, Bolsoni-Silva, Loureiro, 2018).

## Результаты

### *Теоретические модели выгорания в педагогической деятельности*

Существенная часть интерпретаций механизмов СЭВ педагогов строится вокруг идеи несоответствия, расхождения, противоречий («**модель несоответствия**»). Иногда СЭВ связывают с невозможностью принятия самостоятельных решений, несмотря на наличие необходимых компетенций. Известно, что директивная позиция администрации образовательного учреждения сопряжена с усугублением такого проявления СЭВ, как эмоциональное истощение. Что касается редукции личностных достижений педагога, то она ассоциирована с отсутствием согласия в коллективе, деперсонализация же — с восприятием себя как профессионально неуспешного человека, а коллег — как людей циничных (Березина и др., 2023; Мурафа, Баркова, Карпенко, 2024). При этом у преподавателей с неустроенностью в базовых сферах (например, в семейных отношениях) и несформированной идентичностью уровень СЭВ особенно высок (Pronin et al., 2021; Xie et al., 2022). СЭВ понимают и как следствие несовпадения ожиданий/притязаний с реальной ситуацией; условия деятельности могут не соответствовать размеру оплаты труда, индивидуальным особенностям преподавателя (Кочетков и др., 2023; Погребная, 2021; Fynes-Clinton et al., 2022; Wang, Gao, Wang, 2024). Выраженность СЭВ возрастает при недовольстве организационной, содержательной и коммуникативной сторонами работы, особенно в части отношений с родителями учеников и администрацией (Березина и др., 2023; Крушельницкая и др., 2024). Не случайно преподаватели, ощащающие себя достаточно реализованными в личностном плане, редко сообщают о признаках депрессии (Silva, Bolsoni-Silva, Loureiro, 2018). Будучи фактически сверхвовлечеными в работу, в эмоционально-смысловом плане преподаватели ориентированы скорее на себя и коллег, чем на учеников и их семьи. Материальная мотивация зачастую оказывается основным фактором готовности к работе, уступая соображениям «служения педагогике» (Березина и др., 2023; Волкова, 2022; Волкова, 2025; Крушельницкая и др., 2024; Мурафа, Баркова, Карпенко, 2024).

Интересно, что такой компонент СЭВ, как деперсонализация, редко бывает изолированно высоким. Деперсонализации сопутствуют выраженное эмоциональное истощение и/или редукция личностных достижений, а ранним ее предиктором считаются коммуникативные проблемы (Xie et al., 2022). Преподаватели с высоким эмоциональным интеллектом более устойчивы к профессиональному стрессу и СЭВ, имеют более здоровые межличностные отношения, дольше сохраняют когнитивную активность и здоровье (Волкова, 2022; Chen, Lin, Lin, 2024).

Существует «**стрессовая**» модель СЭВ, основанная на представлениях о нем как следствии хронификации профессионального стресса. Здесь особое внимание уделяется мозговым механизмам выгорания. Результаты диагностики выгорания с помощью опросников могутискажаться субъективностью и установочным поведением обследуемых, что подтверждает

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

важность учета мозговых механизмов и биомаркеров СЭВ (Безрукова, Микеров, 2022). Выявлена прямая связь депрессии и тревожности с эмоциональным истощением (Sánchez-Narváez, Velasco-Orozco, Pérez-Archundia, 2023). Иногда депрессию рассматривают как связанную со всеми компонентами СЭВ (Silva, Bolsoni-Silva, Loureiro, 2018). Уточнение критериев дифференциальной диагностики СЭВ требует его сравнения с похожими состояниями на основе биомаркеров стрессоустойчивости с привлечением клинических и доклинических выборок при обязательном учете социально-средовых условий (Paribello et al., 2024).

Активно изучается работа лимбической системы у выгорающих педагогов посредством идентификации соответствующих биомаркеров (Chow et al., 2018), ведь лимбические дисфункции обуславливают нарушения регуляции эмоций. К нейрофизиологическим коррелятам эмоциональной дисрегуляции относятся также сверхактивация регуляторных структур (вероятно, компенсаторная) и запаздывание вовлечения гиппокампа. Смоделировать ускорение гиппокампальной активации помогают задания на поиск/подсчет эмоционально негативных слов, связанных с педагогической деятельностью. Подобные задания активируют также зрительную кору и задний ассоциативный комплекс, но это справедливо лишь для тех, кто испытывает затруднения в распознавании эмоций по лицам (Fynes-Clinton et al., 2022). По другим данным, префронтальная кора и островок обеспечивают концентрацию на переживаниях, возникающих при восприятии негативно окрашенных изображений, но эти же структуры активируются и при отвлечении внимания от самих отрицательных эмоций и соответствующих стимулов. Роль регуляторных структур в когнитивной переоценке негативного опыта становится однозначной лишь при одновременной активации затылочной коры (Rieck et al., 2024). Эти данные говорят о важности дальнейшего изучения совместной работы передних (регуляторных) и задних отделов коры при столкновении с профессионально значимыми стимулами разной эмоциональной окрашенности.

Выгоранию сопутствует нарастание доминирования правого полушария с формированием там застойных очагов возбуждения при одновременном угнетении активности левого, а также ослабление межполушарных связей. Этому сопутствуют тенденции к негативной оценке своего эмоционального и физического состояния, жизненных и профессиональных перспектив, проблемы с эмоциональным интеллектом, что в совокупности повышает риск формирования аддикций (Pronin et al., 2021). Изучение роли эмоциональной реактивности и регуляции эмоций в генезе выгорания тем более важно, что, в отличие от синдрома хронической усталости, СЭВ развивается на фоне профессионального стресса с преобладанием эмоциональных факторов, а не простой перегрузки. Умев тонко распознавать эмоции, педагоги уступают другим когортам по способности к управлению эмоциями. Понятным, таким образом, становится превалирование у педагогов негативных эмоций в эмоциональном спектре и оценке своего состояния (Березина и др., 2023; Волкова, 2022; Волкова, 2025; Крушельницкая и др., 2024; Мурафа, Баркова, Карпенко, 2024).

### ***Современные исследования выгорания у педагогов с разным стажем***

Лонгитюдные исследования выгорания редко продолжаются более года (Madigan et al., 2023), зато они демонстрируют изменения как отдельных показателей СЭВ, так и его профилей. Индивидуальные конфигурации профилей могут меняться буквально в течение 2—3 лет (Leiter, Maslach, 2016; Xie et al., 2022). В трехлетнем лонгитюде, охватившем более

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

3700 учителей начальных классов, выделено, однако, шесть относительно стабильных профилей СЭВ и прослежены их связи с отдельными компонентами данного синдрома (Xie et al., 2022).

Современные данные позволяют считать особым 10—15-летний «рубеж стажа», знаменующий окончание адаптации и переход к восприятию преподавания как рутинного процесса. **Молодых педагогов**, не достигших данного рубежа, отличает преобладание средней степени выгорания. В структуре СЭВ превалируют переживание психотравмирующих обстоятельств (симптом фазы «Напряжение»), неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей (симптомы фазы «Резистенция»), психосоматические и психовегетативные нарушения (симптом фазы «Истощение»); наименования симптомов и фаз приведены по опроснику В.В. Бойко. Субъективно значимыми стрессорами выступают плохое поведение учащихся, дискомфортная организация учебного процесса, ощущение своей некомпетентности, а главными коррелятами СЭВ — пессимизм и недостаточность исполнительных функций, но только если последняя наблюдалась и до начала работы. Дополнительно осложняет ситуацию внешняя атрибуция проблем (Брекина, Солдатов, 2024; MacCormack, Brenner, 2025; Szeliga-Duchnowska, 2016).

У педагогов со стажем в 10—15 лет и более, но не достигших пенсионного возраста (**обладателей среднего стажа**), преобладает низкий уровень выгорания с преобладанием эмоционального истощения. Такие педагоги часто сообщают о нарастающем эмоциональном отчуждении, дефиците энергии, нежелании ходить на работу. Среди субъективно значимых факторов выгорания появляются неблагоприятный психологический климат в коллективе, отсутствие социальной поддержки и недостаточная оплата труда, что обуславливает очень низкий уровень личностной реализации (Березина, 2023; Брекина, Солдатов, 2024; Silva, Bolsoni-Silva, Loureiro, 2018; Szeliga-Duchnowska, 2016). Вероятность соматизации профессионального стресса и СЭВ коррелирует здесь с пассивностью в стрессовом реагировании, выраженностью аутодеструктивного поведения (например, в виде нездорового питания), слабостью иммунитета. Тяжесть СЭВ прямо связана с биологическим возрастом, но не с календарным (Березина, 2023; Madigan et al., 2023). Данные о соматовегетативных коррелятах профессионального стресса и СЭВ неоднородны (Безрукова, Микеров, 2022; Катаманова и др., 2021), но можно уверенно считать СЭВ связанным как с симптомами по типу органных неврозов, так и с психосоматозами (Майстренко, Майстренко, 2017; Madigan et al., 2023). Интенсификация проявлений СЭВ и особенно эмоционального истощения сопряжена у педагогов со средним стажем с инсомниями по типу прерывистости сна и дневной сонливости (Sánchez-Narváez, Velasco-Orozco, Pérez-Archundia, 2023). Вероятно, в перспективе будут выделены сомнологические профили СЭВ, что позволит уточнить картину роли энергетических структур мозга в реагировании на профессиональный стресс.

**Пожилые педагоги** считают основной своей проблемой организационную перегрузку. В структуре СЭВ преобладают деперсонализация и эмоциональное истощение, а редукция личностных достижений имеет наибольшую индивидуальную вариабельность. Противоречия между имеющимися компетенциями и необходимостью приспосабливаться к новым стандартам и технологиям повышают риск выгорания (Погребная, 2021). Пожилые педагоги уступают молодым в направленности на бесконфликтное общение, уровнях саморегуляции и

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

позитивности самоотношения, но имеют более выраженную гуманистическую направленность и чаще оценивают свою работу как эффективную (Фетисов, Горбунова, 2023; Prokhorov et al., 2020). Более старший возраст в совокупности с наличием семьи и детей трактуется как предиктор сохранения психологического благополучия (Волкова, 2025); некоторые зарубежные авторы также считают выгорание пожилых педагогов отнюдь не самым высоким (Szeliga-Duchnowska, 2016). Большой вклад в понимание динамики проявлений выгорания в разных профессиональных группах и, в частности, среди преподавателей вносят медицинские исследования связи возраста, стажа и СЭВ (Крушельницкая и др., 2024).

### ***Психологические характеристики педагога как возможные протективные факторы по отношению к СЭВ***

Условия, снижающие вероятность выгорания, отчасти можно определить по картине факторов риска; так, прямая связь СЭВ и эмоциональной дисрегуляции позволяет думать о протективной роли **эмоциональной устойчивости**. Это предположение подтверждается метаанализом исследований за последние 30 лет с совокупным участием 5200 педагогов (Wang, Gao, Wang, 2024). Выявлены такие детерминанты эмоциональной устойчивости преподавателей, как эмоциональная компетентность, преобладание внутриличностной профессиональной мотивации в сочетании с позитивным перфекционизмом, ориентированность на реализацию собственного потенциала (Водяха и др., 2024). Хотя первую позицию в этом рейтинге занимают коммуникативные качества, соответствующий компонент является не самым выраженным в структуре психологического благополучия педагога (Волкова, 2022).

Уровень **психологического благополучия** в педагогических выборках не отличается от общепопуляционного, но именно на примере педагогов была разработана модель психологического благополучия в профессиональной деятельности (Волкова, 2025). Соответствующие исследования базируются на положениях позитивной нейронауки, трактующей нейрофизиологические основы психологического благополучия в рамках модели VIA (“Values In Action”). Современная российская версия VIA включает «квартет психологической жизнестойкости» — любознательность, энергичность, оптимизм, благодарность (Реан и др., 2024). На основе другой модели психологического благополучия педагогов разработан опросник PERMA-Profiler («положительные эмоции» (P), «вовлеченность» (E), «отношения» (R), «смысл» (M) и «достижения» (A)). Применение PERMA-Profiler подтверждает, что педагогов отличает особая вовлеченность в работу, в их эмоциональном спектре преvalируют негативные эмоции и реже наблюдается положительная оценка своего здоровья, а коррелятами психологического благополучия выступают отношение к школе и вовлеченность в ее деятельность, удовлетворенность профессией, условиями и эффективностью работы (Волкова, 2022; Волкова, 2025). В экспериментах по преодолению СЭВ через повышение уровня психологического благополучия модель PERMA дополняется измерением Н («здоровье»), а основной акцент делается на вовлеченности, отношениях и положительных эмоциях (Avola et al., 2025).

Еще одной характеристикой педагога, протективная роль которой в отношении СЭВ признана современными авторами, является **самоэффективность**. Высокой самоэффективности, а с нею и снижению риска выгорания, сопутствуют предпочтение

Луковцева З.В. (2025)  
Современные тенденции в изучении эмоционального  
выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4),  
293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)  
Current trends in the study of teacher burnout in  
psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*,  
22(4), 293—305.

конструктивных стратегий совладания (Крушельницкая и др., 2024) и хороший  
эмоциональный интеллект (Chen, Lin, Lin, 2024).

## Обсуждение результатов

Приверженцев основных теоретических моделей СЭВ педагогов можно найти и среди российских, и среди зарубежных авторов. В рамках «модели несоответствия» выгорание связывают с расхождениями между реальным положением вещей и тем, которое необходимо для психологически безопасной и эффективной работы. Например, речь может идти о несовпадении индивидуально-психологических особенностей педагога и требований, предъявляемых администрацией. «Стрессовая» модель основана на представлениях о СЭВ как о следствии хронификации профессионального стресса, причем соответствующие механизмы рассматриваются с позиций нейронаук. Названные модели различаются по методологии и методике изучения СЭВ. В рамках первой модели увеличение массива данных происходит при сохранении традиционного психодиагностического подхода, а в разработку второй включаются новые технологии, обеспечивающие объективное изучение мозговых механизмов выгорания.

Связь проявлений СЭВ со стажем и возрастом преподавателя сложно опосредована. Согласно современным данным, неблагоприятными с точки зрения риска выгорания у молодых педагогов являются пессимизм, недостаточность исполнительных функций, экстернальность. Выгорание более опытных педагогов является сравнительно менее выраженным, и оно сопряжено с нарастающим соматовегетативным неблагополучием.

Расширяется круг исследований СЭВ преподавателей в свете представлений о возможных протективных факторах выгорания. Основной массив работ такого рода демонстрирует лишь корреляции между показателями эмоциональной устойчивости, психологического благополучия, самоэффективности преподавателя и проявлениями СЭВ, но описан и опыт преодоления выгорания посредством, например, повышения уровня психологического благополучия.

## Заключение

Психологические механизмы, факторы риска СЭВ педагога и протективные факторы изучаются разными способами в зависимости от того, какую модель выгорания считает корректной тот или иной исследователь. Основной массив данных о мозговых механизмах выгорания получен в зарубежной практике, но в последние годы и отечественные авторы присоединяются к разработке соответствующих вопросов. При планировании дальнейших исследований стоит учитывать, что разные отделы мозга изучены в связи с СЭВ неодинаково; относительно ясна роль регуляторных и энергетических структур, но вопрос о роли образований, задействованных в переработке информации, остается дискуссионным.

Эмпирическая база для построения динамической картины СЭВ не является достаточной в силу краткости существующих лонгитюдных исследований, причем наиболее противоречивыми остаются данные по педагогам пенсионного возраста. Также хотелось бы указать на практическую необходимость продолжения лонгитюдного изучения динамики профилей СЭВ.

Луковцева З.В. (2025) Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025) Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

К протективным по отношению к СЭВ психологическим характеристикам педагога сегодня относят эмоциональную устойчивость, психологическое благополучие и самоэффективность. Расширение подобного опыта (главным образом, за счет исследований с применением формирующего эксперимента) видится еще одним направлением дальнейшего изучения эмоционального выгорания преподавателей.

## Список источников / References

1. Безрукова, Г.А., Микеров, А.Н. (2022). Биомаркеры хронического профессионального стресса (обзор литературы). *Гигиена и санитария*, 101(6), 649—654. <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2022-101-6-649-654>  
Bezrukova, G.A., Mikerov, A.N. (2022). Biomarkers of chronic occupational stress (literature review). *Hygiene and sanitation*, 101 (6), 649—654. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2022-101-6-649-654>
2. 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*, 13(3), 193—210. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314>  
Berezina, T.N., Deulin, D.V., Sechko, A.V., Rosenova, M.I. (2023). Relationship of occupational burnout with age indicators and characteristics of the educational environment. *Psychology and law*, 13(3), 193—210. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314>
3. БРЕКИНА О.В., СОЛДАТОВ Д.В. (2024). Исследование психических состояний современных российских педагогов. *Проблемы современного педагогического образования*, 85(1), 395—397. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75995101> (дата обращения: 04.09.2025).  
Brekina O.V., Soldatov D.V. (2024). Research on the mental states of modern Russian teachers. *Problems of modern pedagogical education*, 85 (1), 395—397. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75995101> (viewd: 04.09.2025).
4. Водяха, С.А., Водяха, Ю.Е., Югова, Е.А., Галагузова, Ю.Н. (2024). Предикторы эмоциональной устойчивости педагогов. *Педагогическое образование в России*, № 6, 333—341. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80257771> (дата обращения: 04.09.2025).  
Vodyakha, S.A., Vodyakha, Yu.E., Yugova, E.A., Galaguzova, Yu.N. (2024). Predictors of educators' emotional resilience. *Pedagogical education in Russia*, No. 6, 333—341. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80257771> (viewd: 04.09.2025).
5. Волкова, Е.Н. (2022). Личностные особенности учителя XXI века: анализ эмпирических исследований проблемы. *Образование и наука*, 24(3), 126—157. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-3-126-157>  
Volkova, E.N. (2022). Personal characteristics of a teacher of the XXI century: analysis of empirical studies of the problem. *Education and science*, 24(3), 126—157. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-3-126-157>

Луковцева З.В. (2025) Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025) Current trends in the study of teacher burnout in psychology and neurosciences *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 293—305.

6. Волкова, Е.Н. (2025). Психологическое благополучие школьного учителя: предикторы и корреляты модели PERMA. *Психологическая наука и образование*, 30(2), 73—86. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300206>  
Volkova, E.N. (2025). Psychological well-being of the school teacher: predictors and correlates of the PERMA model. *Psychological Science and Education*, 30 (2), 73—86. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2025300206>
7. Катаманова, Е.В., Тихонова, И.В., Кодинец, И.Н., Ковальчук, Н.В., Павленко, Н.А. (2021). Оценка состояния здоровья педагогов общеобразовательных школ. *Гигиена и санитария*, 100(12), 1423—1429. <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2021-100-12-1423-1429>  
Katamanova, E.V., Tikhonova, I.V., Kodinets, I.N., Kovalchuk, N.V., Pavlenko, N.A. (2021). Assessment of the health status of teachers of secondary schools. *Hygiene and sanitation*, 100(12), 1423—1429. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2021-100-12-1423-1429>
8. Кочетков, Н.В., Маринова, Т.Ю., Орлов, В.А., Расходчикова, М.Н., Хаймовская, Н.А. (2023). Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 43—52. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204>  
Kochetkov, N.V., Marinova, T.Yu., Orlov, V.A., Raskhatchikova, M.N., Khaimovskaya, N.A. (2023). Relevant foreign research on professional burnout among teachers. *Modern foreign psychology*, 12(2), 43—52. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204>
9. Крущельницкая, О.Б., Кочетков, Н.В., Маринова, Т.Ю., Орлов, В.А., Расходчикова, М.Н., Хаймовская, Н.А. (2024). Личностные факторы профессионального выгорания у школьных учителей. *Консультативная психология и психотерапия*, 32(1), 139—157. <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320107>  
Krushelnitskaya, OB, Kochetkov, N.V., Marinova, T.Yu., Orlov, V.A., Raskhatchikova, M.N., Khaimovskaya, N.A. (2024). Personal factors of professional burnout in school teachers. *Consultative psychology and psychotherapy*, 32(1), 139—157. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320107>
10. Майстренко, В.И., Майстренко, Е.В. (2017). Динамика параметров квазиаттракторов вектора состояния организма педагогов при формировании симптомов фазы «Резистенции» синдрома профессионального выгорания. *Вестник новых медицинских технологий*, 24(1), 21—28. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28839471> (дата обращения: 04.09.2025).  
Maistrenko, V.I., Maistrenko, E.V. (2017). Dynamics of parameters of quasiattractors of the state vector of the teachers' body during the formation of symptoms of the “Resistance” phase of the professional burnout syndrome. *Bulletin of New Medical Technologies*, 24 (1), 21—28. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28839471> (viewd: 04.09.2025).
11. Мурафа, С.В., Баркова, Н.Н., Карпенко, А.В. (2024). Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения. *Вестник практической психологии образования*, 21(2-3), 104—114. <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>  
Murafa, S.V., Barkova, N.N., Karpenko, A.V. (2024). Problems of emotional burnout of

Луковцева З.В. (2025)  
Современные тенденции в изучении эмоционального  
выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4),  
293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)  
Current trends in the study of teacher burnout in  
psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*,  
22(4), 293—305.

- teachers of higher education and practical ways to solve them. *Bulletin of Practical Psychology of Education*, T. 21, No. 2—3, 104—114. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210213>
12. Погребная, О.С. (2021). Психосоматические расстройства личности в период переживания педагогом профессионального кризиса. В: И.В. Белашева, А.С. Лукьянов (Ред.), *Психологическое здоровье личности: теория и практика: Сб. статей Международной научно-практической конференции* (с. 173—177). Ставрополь: Изд-во СКФУ. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47365002> (дата обращения: 10.05.2025). Pogrebnaya, O.S. (2021). Psychosomatic personality disorders during the teacher's experience of a professional crisis. In: I.V. Belasheva, A.S. Lukyanov (ed.), Psychological health of the individual: theory and practice: Sat. articles of the International Scientific and Practical Conference (pp. 173—177). Stavropol: Publishing House of NCFU. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47365002> (viewd: 10.05.2025).
13. Реан, А.А., Шевченко, А.О., Ставцев, А.А., Линьков, А.Л. (2024). Позитивная нейронаука – анализ направлений исследований нового интегративного подхода. *Российский психологический журнал*, 21(3), 250—263. <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.14>  
Rean, A.A., Shevchenko, A.O., Stavtsev, A.A., Linkov, A.L. (2024). Positive neuroscience - an analysis of the directions of research of a new integrative approach. *Russian Psychological Journal*, 21 (3), 250—263. (In Russ.). <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.3.14>
14. Фетисов, А.С., Горбунова, Н.В. (2023). Психологическое здоровье педагога как фактор профессионального долголетия. *Перспективы науки и образования*, 2(62), 500—516. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>  
Fetisov, A.S., Gorbunova, N.V. (2023). The psychological health of the teacher as a factor in professional longevity. *Perspectives on Science and Education*, 2 (62), 500—516. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
15. Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a *scoping review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
16. Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., Pentikäinen V. (2025). Interventions to teacher well-being and burnout: scoping review. *Educational Psychology Review*, 37(1), 1—11. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2>
17. Chen, J., Lin, C., Lin, F. (2024). The interplay among EFL teachers' emotional intelligence and self-efficacy and burnout. *Acta psychologica*, № 248, 104364. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104364>
18. Chow, Y., Masiak, J., Mikołajewska, E., Mikołajewski, D., Wójcik, G. M., Wallace, B., Eugene, A., Olajossy, M. (2018). Limbic brain structures and burnout-A systematic review. *Advances in medical sciences*, 63(1), 192—198. <https://doi.org/10.1016/j.advms.2017.11.004>
19. Fynes-Clinton, S., Sherwell, C., Ziae, M., York, A., O'Connor, E. S., Forrest, K., Flynn, L., Bower, J., Reutens, D., Carroll, A. (2022). Neural activation during emotional interference corresponds to emotion dysregulation in stressed teachers. *NPJ science of learning*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.1038/s41539-022-00123-0>

Луковцева З.В. (2025)  
Современные тенденции в изучении эмоционального  
выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4),  
293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)  
Current trends in the study of teacher burnout in  
psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*,  
22(4), 293—305.

20. Leiter, M.P., Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: a new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, № 3, 89—100. <https://doi.org/10.1016/J.BURN.2016.09.001>
21. MacCormack, J.W.H., Brenner, C.A. (2025). The impact of executive function on stress, difficulties, and teaching behaviours of pre-service teachers on their first practicum placement. *International Journal of Educational Research Open*, Vol. 9, 100487. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100487>
22. Madigan, D.J., Kim, L.E., Glandorf, H.L., Kavanagh, O. (2023). Teacher burnout and physical health: a systematic review. *International Journal of Educational Research*, Vol. 119, 102173, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102173>
23. Paribello, P., Branchi, I., Viglione, A., Mancini, G.F., Morena, M., Campolongo, P., Manchia, M. (2024). Biomarkers of stress resilience: a review. *Neuroscience applied*, № 3, 104052. <https://doi.org/10.1016/j.nsa.2024.104052>
24. Prokopov, I., Legurska, M., Mircheva, V. (2020). “Burnout” syndrome among teachers and a model for its diagnosis. *Trakia Journal of Sciences*, № 18, 315—322. <https://doi.org/10.15547/tjs.2020.s.01.053>
25. Pronin, S.V., Chukhrova, M.G., Gusev, S.I., Malkina, N.A., Efimov, V.N., Khodos, L.A. (2021). Violation of the balance of activation of the hemispheres of the brain as the basis of the burnout syndrome. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2(1), 125. URL: <https://www.corpuspublishers.com/assets/articles/crbps-v2-21-1026.pdf> (viewd: 07.05.2025)
26. Rieck, J., Wrobel, J., Porras, A.R., McRae, K., Gowin, J.L. (2024). Neural signatures of emotion regulation. *Scientific Reports*, № 14, 1775. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52203-3>
27. Sánchez-Narváez, F., Velasco-Orozco, J.J., Pérez-Archundia, E. (2023). Burnout syndrome and sleep quality in basic education teachers in Mexico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, № 20, 6276. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136276>
28. Szeliga-Duchnowska, A. (2016). Teachers’ occupational burn out syndrome in secondary school. *Jagiellonian Journal of Management*, 1(4), 353—367. <https://doi.org/10.4467/2450114XJJM.15.024.4833>
29. Silva, N.R., Bolsoni-Silva, A.T., Loureiro S.R. (2018). Burnout syndrome and depression in elementary school teachers: a correlational study. *Revista Brasileira de Educação*, Vol. 23. e230048. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782018230048>
30. Wang, Q., Gao, Y., & Wang, X. (2024). The relationships between burnout, job satisfaction, and emotion regulation among foreign language teachers: a meta-analytic review. *Acta psychologica*, № 250, 104545. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104545>
31. Xie, M., Huang, S., Ke, L., Wang, X., Wang, Y. (2022). The development of teacher burnout and the effects of resource factors: a latent transition perspective. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052725>

Луковцева З.В. (2025)

Современные тенденции в изучении эмоционального  
выгорания педагогов в психологии и нейронауках  
*Вестник практической психологии образования*, 22(4),  
293—305.

Lukovtseva Z.V. (2025)

Current trends in the study of teacher burnout in  
psychology and neurosciences  
*Bulletin of Psychological Practice in Education*,  
22(4), 293—305.

## Информация об авторах

Зоя Вячеславовна Луковцева, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической и судебной психологии, факультет «Юридическая психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3033-498X>, e-mail: sverchokk@list.ru

## Information about the authors

Zoya V. Lukovtseva, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Clinical and Forensic Psychology, Faculty of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3033-498X>, e-mail: sverchokk@list.ru

Поступила в редакцию 04.11.2025

Received 2025.11.04

Поступила после рецензирования 13.11.2025

Revised 2025.11.13

Принята к публикации 11.11.2025

Accepted 2025.11.11

Опубликована 26.12.2025

Published 2025.12.26