

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ

О.Б. КРУШЕЛЬНИЦКАЯ

Московский государственный психолого-педагогический
университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>,
e-mail: social2003@mail.ru

Н.В. КОЧЕТКОВ

Московский государственный психолого-педагогический
университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>,
e-mail: nkochetkov@mail.ru

Т.Ю. МАРИНОВА

Московский государственный психолого-педагогический
университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>,
e-mail: marinovatu@mgppu.ru

В.А. ОРЛОВ

Московский государственный психолого-педагогический
университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>,
e-mail: vladimirorlov@bk.ru

М.Н. РАСХОДЧИКОВА

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>,
e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

Н.А. ХАЙМОВСКАЯ

Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>,
e-mail: tatisheva@yandex.ru

Актуальность. В научной литературе наблюдается недостаток информации о предикторах профессионального выгорания у школьных учителей. Это затрудняет психологическую работу по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания, являющегося следствием значительных физических и психологических перегрузок у современных педагогов. **Цель:** выявить наиболее значимые личностные факторы профессионального выгорания у школьных учителей. **Дизайн исследования.** В статье проанализированы связи между профессиональным выгоранием школьных учителей и такими личностными факторами, как профессиональная мотивация педагогов, их смысложизненные ориентации, стратегии совладающего поведения, удовлетворенность различными аспектами педагогической деятельности. Материалы и методы. В исследовании приняли участие 409 учителей средних общеобразовательных школ г. Москвы и Московской области в возрасте от 23 до 65 лет. Использовались: опросник «Профессиональное выгорание», «Тест смысложизненных ориентаций», «Опросник компонентов удовлетворенности трудом», «Опросник способов совладания», «Опросник профессиональной мотивации». Анализ данных проводился с помощью корреляционного и множественного регрессионного анализа. **Результаты.** Показано, что высокую значимость для снижения риска профессионального выгорания имеют социально-психологические качества личности, необходимые для построения педагогического взаимодействия учителя с другими участниками образовательных отношений, прежде всего с родителями учеников. Выделены наиболее значимые личностные факторы, являющиеся предикторами профессионального выгорания у школьных учителей с различными показателями выгорания: неудовлетворенность взаимодействием с родителями учеников, преобладание контролируемой мотивации трудовой деятельности, предпочтение неконструктивных стратегий совладания с проблемными ситуациями, чувство нереализованности и невозможности полноценно управлять своей жизнью. **Выводы.** Психолого-консультативная и психотерапевтическая помощь школьным учителям может быть расширена за счет коррекции мотивации труда, использования положительной переоценки и отказа от конфронтации для совлада-

ния со сложными ситуациями, обучения эффективным средствам общения с другими участниками образовательных отношений.

Ключевые слова: учитель, общеобразовательная школа, профессиональное выгорание, профессиональная мотивация, смысложизненные ориентации, удовлетворенность профессиональной деятельностью, копинг-стратегии, педагогическое взаимодействие, участники образовательных отношений.

Для цитаты: Крушельницкая О.Б., Кочетков Н.В., Маринова Т.Ю., Орлов В.А., Расходчикова М.Н., Хаймовская Н.А. Личностные факторы профессионального выгорания у школьных учителей // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Том 32. № 1. С. 139–157. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320107>

PERSONAL FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG SCHOOL TEACHERS

OLGA B. KRUSHELNITSKAYA

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>,
e-mail: social2003@mail.ru

NIKITA V. KOCHETKOV

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>,
e-mail: nkochetkov@mail.ru

TATYANA YU. MARINOVA

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>,
e-mail: marinovatu@mgppu.ru

VLADIMIR A. ORLOV

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>,
e-mail: vladimirorlov@bk.ru

MARINA N. RASKHODCHIKOVA

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>,
e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

NATALIA A. HAYMOVSKAYA

Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>,
e-mail: tatisheva@yandex.ru

The relevance. There is a lack of information in the scientific literature about predictors of professional burnout among schoolteachers. This complicates psychological work to prevent and overcome professional burnout syndrome, which is a consequence of significant physical and psychological overload among modern teachers. **The aim.** To identify the most significant personal factors of professional burnout among schoolteachers. **Study design.** The article analyzes the relationship between the professional burnout of schoolteachers and such personal factors as the professional motivation of teachers, their meaningful life orientations, strategies for coping behavior, satisfaction with various aspects of pedagogical activity. **Materials and methods.** The study involved 409 teachers of secondary schools in Moscow and the Moscow region aged 23 to 65 years. The following questionnaires were used: “Professional Burnout” questionnaire, “Life Orientations Test”, “Job Satisfaction Components Questionnaire”, “Coping Methods Questionnaire”, “Professional Motivation Questionnaire”. Data analysis was carried out using correlation and multiple regression analysis. **Results.** It is shown that the socio-psychological qualities of the individual, necessary for building the pedagogical interaction of the teacher with other participants in educational relations, primarily with the parents of students, are of high importance for reducing the risk of professional burnout. The most significant personal factors that are predictors of professional burnout among schoolteachers with different indicators of burnout have been identified (dissatisfaction with interaction with students’ parents, the predominance of controlled motivation for work, preference for unconstructive strategies for coping with problematic situations, a feeling of unfulfillment and inability to fully manage one’s life). **Conclusions.** Psychological, advisory and psychotherapeutic assistance to schoolteachers can be expanded by correcting work motivation, using positive reappraisal and non-confrontation to cope with difficult situations, and teaching effective means of communication with other participants in educational relations.

Keywords: teacher, secondary school, professional burnout, professional motivation, life orientations, satisfaction with professional activities, coping strategies, pedagogical interaction, participants in educational relations.

For citation: Krushelnitskaya O.B., Kochetkov N.V., Marinova T.Yu., Orlov V.A., Raskhodchikova M.N., Haymovskaya N.A. Personal Factors of Professional Burnout among School Teachers. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2024, vol. 32, no. 1, pp. 139—157. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2024320107> (In Russ.).

Введение

Изучение факторов профессионального выгорания у школьных учителей — актуальная проблема педагогической деятельности учителя, вызывающая интерес отечественных и зарубежных психологов-исследователей. Современная система российского образования предъявляет высокие требования к профессиональной деятельности школьных учителей, что приводит их к значительным физическим и психологическим

перегрузкам, усугубляющим риск профессионального выгорания. Понимание связей между профессиональным выгоранием и факторами, которые могут в различной мере способствовать или препятствовать его развитию, необходимо для оптимизации психологической профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Согласно результатам отечественных и зарубежных исследований, выгоранию подвержены педагоги различных видов дошкольных и школьных образовательных организаций. В качестве значимых факторов, влияющих на его формирование у школьных учителей, исследователи отмечают чрезмерную трудовую нагрузку [1; 2; 4; 10; 22; 23], недостаток социальной поддержки, ощущение невозможности повлиять на происходящие в образовательной организации процессы, ощущение несправедливости материального и нематериального вознаграждения [19]. Основными социально-психологическими факторами выгорания во многих исследованиях являются проблемы взаимоотношений учителя с учениками и их родителями, с коллегами и руководством школы [1; 4; 10; 16; 20]. Способствуют выгоранию и непродуктивные стратегии межличностного взаимодействия учителей с другими участниками образовательных отношений (агрессивность, конфронтация), в то время как препятствует развитию выгорания использование сотруднического стиля общения [21]. Отмечается, что личностные факторы (психологическая устойчивость, эмоциональная саморегуляция, удовлетворенность работой, чувство субъективного благополучия и др.) более важны для объяснения риска выгорания у учителей, чем организационные [22]. При этом по мере снижения коммуникативной компетентности, способности к рефлексии, удовлетворенности работой, экстравертированности, а также при нарастании тревожности увеличивается вероятность развития профессионального выгорания [9; 14; 18; 22; 23]. Во многих исследованиях выявлена положительная связь между усилением симптомов выгорания и снижением самооффективности — веры в эффективность собственной деятельности, способность самостоятельно управлять своей жизнью и достигать целей [1; 2; 17; 18]. При этом гендерные особенности работников мало связаны с выгоранием [14]. У молодых педагогических работников развитие синдрома профессионального выгорания зависит от специфики профессиональной деятельности, взаимоотношений в трудовом коллективе и личностных особенностей молодых специалистов — мотивационных потребностей, индивидуальных стилей педагогического общения, показателей удовлетворенности трудом [7]. Риск профессионального выгорания увеличивается при преобладании в структуре профессиональной мотивации личности внешних и узкосоциальных мотивов и снижается при доминировании внутренней мотивации [8]. Отмечается также связь между профессиональным выго-

ранием школьных учителей и их эмоциональной вовлеченностью в работу: наиболее вовлеченные педагоги меньше подвержены выгоранию [15]. Наибольшие различия между педагогами с низким и высоким профессиональным выгоранием выявлены по широкому спектру качеств личности (креативность, любовь к учению, любопытство, энергичность, доброта, просоциальная активность, лидерство, оптимизм, духовность и др.) [12]. Одним из важных направлений психологической помощи учителю в профилактике и преодолении синдрома профессионального выгорания является обучение эффективным средствам межличностного взаимодействия в сложных ситуациях педагогического общения и развитие готовности к межпрофессиональному сотрудничеству с коллегами по школе [10; 24].

Педагогическая деятельность является наиболее подверженной профессиональному выгоранию [20]. Несмотря на увеличение психических нагрузок, провоцирующее профессиональное выгорание, педагоги, как и представители других социономических профессий, зачастую не склонны к поиску социальной поддержки и не готовы обращаться за психологической помощью в связи со страхом дискриминации со стороны коллег [2; 13]. Учитывая это, исследователи подчеркивают эффективность обучения педагогов психологическим средствам решения проблем оптимизации психологического состояния, включая профилактику и преодоление профессионального выгорания [10; 12; 18; 23; 24].

Метод

С помощью корреляционного и множественного регрессионного анализа данных были исследованы связи между показателями профессионального выгорания и личностными особенностями школьных учителей (профессиональная мотивация, смысложизненные ориентации, склонность к выбору определенных стратегий совладающего поведения, а также удовлетворенность различными сторонами своей профессиональной деятельности). Выборка составила 409 респондентов в возрасте от 23 до 65 лет ($M = 45,22 \pm 10,158$). Для сбора эмпирических данных использовались: опросник «Профессиональное выгорание» [2, с. 173], «Тест смысложизненных ориентаций» (шкалы «Локус контроля—жизнь, или управляемость жизни» и «Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией») [6], «Опросник компонентов удовлетворенности трудом» [3], «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ) [5], «Опросник профессиональной мотивации» [11]. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программного пакета SPSS.

Результаты

У большинства опрошенных учителей диагностирован высокий уровень эмоционального истощения (53,5% респондентов), деперсонализации (38,1%) и интегрального показателя профессионального выгорания (53,1%).

Выявлены корреляции (критерий r Спирмена) между показателями выгорания и особенностями профессиональной мотивации, смысло-жизненных ориентаций, склонности к выбору определенных стратегий совладающего поведения, а также субъективным ощущением удовлетворенности различными сторонами своей профессиональной деятельности (табл. 1, 2).

Таблица 1

Корреляции между показателями профессионального выгорания и личностными особенностями у учителей (N = 409)

Личностные факторы		Показатели профессионального выгорания			
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция достижений	Интегральный показатель
Профессиональная мотивация	Индекс автономии	-0,494**	-0,451**	-0,504**	-0,555**
	Автономная	-0,556**	-0,484**	-0,621**	-0,636**
	Контролируемая	0,299**	0,299**	0,269**	0,329**
Смысло-жизненные ориентации	Локус контроля-жизнь	-0,443**	-0,441**	-0,422**	-0,504**
	Результат жизни	-0,408**	-0,324**	-0,378**	-0,437**
Стратегии совладающего поведения	Конфронтация	0,210**	0,338**	0,175**	0,266**
	Дистанцирование	0,038	0,084	-0,109*	0,018
	Поиск социальной поддержки	0,114*	0,144**	-0,015	0,106*
	Бегство-избегание	0,184**	0,279**	0,174**	0,230**
	Планирование решения проблем	-0,144**	-0,126*	-0,303**	-0,204**
	Положительная переоценка	-0,177**	-0,172**	-0,403**	-0,253**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторон.): «*» — корреляция значима на уровне 0,05 (двусторон.).

Таблица 2

Корреляции между показателями профессионального выгорания и удовлетворенности профессиональной деятельностью у учителей (N = 409)

Личностные факторы		Показатели профессионального выгорания			
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция достижений	Выгорание
Удовлетворенность	Зарплатой	-0,448**	-0,398**	-0,351**	-0,469**
	Условиями труда	-0,537**	-0,499**	-0,430**	-0,572**
	Руководством	-0,470**	-0,459**	-0,385**	-0,509**
	Коллективом	-0,312**	-0,433**	-0,461**	-0,432**
	Содержанием труда	-0,525**	-0,470**	-0,609**	-0,607**
Удовлетворенность видами профессиональной деятельности	Взаимодействием с учениками	-0,270**	-0,193**	-0,258**	-0,288**
	Взаимодействием с родителями учеников	-0,332**	-0,275**	-0,255**	-0,348**
	Взаимодействием с коллегами	-0,217**	-0,235**	-0,241**	-0,264**
	Работой с документами	-0,258**	-0,184**	-0,206**	-0,257**

Примечание: «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторон.).

Помимо представленных в табл. 1 и 2 данных, корреляционный анализ показал, что с увеличением учебной нагрузки у педагогов повышаются показатели по таким шкалам, как «Эмоциональное истощение» ($r = 0,128$; $p = 0,010$), «Деперсонализация» ($r = 0,140$; $p = 0,005$) и «Общий показатель выгорания» ($r = 0,122$; $p = 0,014$). С возрастом показатель «Деперсонализация» у педагогов снижается ($r = -0,122$; $p = 0,014$).

Для углубления представления о личностных факторах профессионального выгорания у школьных учителей мы использовали множественный регрессионный анализ с пошаговым отбором (табл. 3).

Представленная в табл. 3 регрессионная модель **интегрального показателя профессионального выгорания** объясняет 59,9% его дисперсии по всей выборке учителей. Наиболее значимым предиктором повышения выгорания является предпочтение учителем конфронтации в качестве стра-

тегии совладающего поведения ($b = 1,363$). Основными блокираторами выгорания служат «Удовлетворенность взаимодействием с родителями» ($b = -2,762$), «Результативность жизни» ($b = -1,012$) и «Автономная мотивация» ($b = -0,881$). Значение критерия Дарбина-Уотсона приближено к 2, что позволяет предполагать отсутствие автокорреляции остатков.

У педагогов с высоким уровнем профессионального выгорания наиболее значимыми психологическими предикторами снижения риска данного синдрома являются «Удовлетворенность содержанием труда» ($b = -0,900$), «Удовлетворенность условиями труда» ($b = -0,901$) и «Результативность жизни» ($b = -0,833$). В модели, описывающей учителей с низким уровнем выгорания, выявлен единственный предиктор: «Удовлетворенность условиями труда» ($b = -0,783$). Несмотря на то, что данная модель описывает всего 9,3% дисперсии, мы сочли целесообразным ее упомянуть с целью сравнения показателей учителей с полярными значениями выгорания.

Для учителей, имеющих высокие уровни эмоционального истощения, деперсонализации и редукации достижений, наиболее значимыми предикторами профессионального выгорания являются неудовлетворенность зарплатой ($b = -0,905$) и неспособность к положительной переоценке происходящих неприятных событий ($b = -1,354$). У учителей с низким уровнем по всем трем названным показателям выгорание может увеличиваться при высокой неудовлетворенности отношениями с коллегами ($b = -2,380$).

Таблица 3
Результаты регрессионного анализа личностных факторов профессионального выгорания (общий показатель)

Уравнение регрессии	R^2	Стандартизованные коэффициенты β		Критерий Дарбина-Уотсона
Общий показатель выгорания $\bar{Y} = 124,936 - 0,881$ («Автономная мотивация») $-0,572$ («Удовлетворенность условиями труда») $-1,012$ («результативность жизни») $+1,363$ («Стратегия конфронтации») $-0,961$ («Удовлетворенность руководством») $-2,762$ («Удов-	0,599	Автономная мотивация	$-0,302$	1,818

Уравнение регрессии	R^2	Стандартизованные коэффициенты β		Критерий Дарбина-Уотсона
летворенность взаимодействием с родителями») $-0,460$ («Удовлетворенность зарплатой») $+0,171$ («Учебная нагрузка») $-0,666$ («Удовлетворенность содержанием труда») $(N = 409, M = 50,41 \pm 20,926)$		Удовлетворенность условиями труда	$-0,111$	
		Результативность жизни	$-0,168$	
		Стратегия конфронтации	$0,120$	
		Удовлетворенность руководством	$-0,140$	
		Удовлетворенность взаимодействием с родителями	$-0,103$	
		Удовлетворенность зарплатой	$-0,116$	
		Учебная нагрузка	$0,079$	
		Удовлетворенность содержанием труда	$-0,110$	
Высокий уровень выгорания $\bar{Y} = 121,936$ $-0,900$ («Удовлетворенность содержанием труда») $-0,901$ («Удовлетворенность условиями труда») $-0,300$ («Возраст») $-0,833$ («Результативность жизни») $-0,157$ («Индекс автономии») $(N = 217, M = 66,19 \pm 13,378)$	0,401	Удовлетворенность содержанием труда	$-0,230$	1,813
		Удовлетворенность условиями труда	$-0,260$	
		Возраст	$-0,227$	
		Результативность жизни	$-0,208$	
		Индекс автономии	$-0,149$	
Низкий уровень выгорания $\bar{Y} = 35,609$ $-0,783$ («Удов	0,093	Удовлетворенность	$-0,305$	2,094

Уравнение регрессии	R^2	Стандартизованные коэффициенты β		Критерий Дарбина – Уотсона
летворенность условиями труда») ($N = 83, M = 22,65 \pm 7,277$)		условиями труда		
Все три показателя выгорания высокие $\bar{Y} = 103,975 - 0,905$ («Удовлетворенность зарплатой») $-0,240$ («Возраст») $-0,439$ («Автономная мотивация») $+0,396$ («Нагрузка») $-1,354$ («Положительная переоценка») ($N = 88, M = 76,73 \pm 11,950$)	0,402	Зарплата	$-0,376$	2,006
		Возраст	$-0,198$	
		Автономная мотивация	$-0,248$	
		Нагрузка	$0,298$	
		Положительная переоценка	$-0,210$	
Все три показателя выгорания низкие $\bar{Y} = 50,893 - 2,380$ («Удовлетворенность коллективом») ($N = 37, M = 18,11 \pm 6,578$)	0,225	Удовлетворенность коллективом	$-0,475$	2,160

Основными предикторами *эмоционального истощения* у учителей являются низкий уровень удовлетворенности взаимодействием с родителями учеников ($b = -1,904$) и довольно высокий уровень удовлетворенности педагогическим коллективом ($b = 0,819$). У педагогов с высоким уровнем эмоционального истощения основными предикторами этого негативного состояния выступают неудовлетворенность содержанием ($b = -0,748$) и условиями ($b = -0,410$) труда. У педагогов с низким уровнем данного показателя основным блокиратором эмоционального истощения служит удовлетворенность взаимодействием с коллегами ($b = -1,133$).

Для учителей, имеющих высокие показатели эмоционального истощения и значения деперсонализации и редукции не выше средних, выгорание снижается при ощущении высокой результативности жизни ($b = -1,099$), удовлетворенности отношениями с учениками ($b = -3,265$) и руководством школы ($b = -0,873$). Недостаток способности к положительной переоценке происходящего ($b = 1,749$) усиливает профессиональное выгорание у этой категории педагогов.

Деперсонализация усиливается, если учитель предпочитает использовать конфронтацию в качестве стратегии совладания с трудными ситуациями ($b = 0,647$) и снижается при высокой удовлетворенности взаимо-

действием с родителями учащихся ($b = -0,680$). У учителей с высоким уровнем деперсонализации также основным предиктором выгорания является конфронтационный копинг ($b = 0,369$). Удовлетворенность условиями труда препятствует развитию деперсонализации у учителей с низким уровнем этого показателя выгорания ($b = -0,199$).

Основными личностными факторами предотвращения *редукции достижений* у учителей являются предпочтение копинг-стратегии «Положительная переоценка» ($b = -0,508$) и удовлетворенность содержанием труда ($b = -0,349$). У педагогов с высокой редукцией достижений копинг-стратегии «Положительная переоценка» также играет позитивную роль в снижении выгорания по данному показателю ($b = -0,415$). У учителей с низкой редукцией достижений выгорание по данному показателю снижается за счет их удовлетворенности содержанием труда ($b = -0,489$).

Обсуждение результатов

Результаты исследования показывают, что основными личностными факторами профессионального выгорания у опрошенных школьных учителей являются склонность к контролируемой мотивации труда, предпочтение непродуктивных стратегий совладания с трудными ситуациями, неудовлетворенность условиями и содержанием профессиональной деятельности, включая неудовлетворенность взаимоотношениями с коллегами по школе, учениками и их родителями, а также чувство нереализованности и невозможности в полной мере управлять собственной жизнью. Последнее, на наш взгляд, близко понятию самодиагностики, связь которой с выгоранием доказана в ряде исследований [2; 4]. Положительная корреляция показателей выгорания и копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки», на наш взгляд, свидетельствует о том, что учитель не имеет собственных ресурсов для преодоления негативного психологического состояния и, в силу различных причин, не получает необходимой социальной поддержки со стороны коллег, руководства и школьных психологов. Полученные закономерности позволяют говорить о том, что развитие у педагога автономной мотивации, подразумевающей в качестве основного мотиватора интерес учителя непосредственно к его профессиональной деятельности, которая в этом случае переживается как часть собственной идентичности (в том числе как призвание) и находится в гармонии с другими сферами его жизни, будет способствовать снижению риска выгорания. Соответственно, при этом снизится влияние способствующей выгоранию идентифицированной (внешней по отношению к профессиональной деятельности) мотивации труда.

Наибольший вклад в развитие профессионального выгорания у учителей вносит неудовлетворенность взаимодействием с родителями учащихся, что, на наш взгляд, закономерно, так как именно у родителей наиболее выражена потребность в предъявлении педагогу различных требований. Тот факт, что наиболее «весомыми» предикторами интегрального показателя профессионального выгорания учителей в регрессионной модели, объясняющей большую часть дисперсии, являются неудовлетворенность взаимодействием с родителями учащихся и руководством школы, а также предпочтение стратегии конфронтации при осознании собственной нереализованности, свидетельствует, на наш взгляд, о том, что педагогам зачастую недостает умения гармонично выстраивать конструктивные сотрудничество с родителями и другими участниками образовательных отношений — т. е. социально-психологической компетентности. Неслучайно у учителей с низким уровнем выгорания его проявлению препятствуют высокая удовлетворенность условиями труда и взаимоотношениями с членами педагогического коллектива. Психолого-консультационная или психотерапевтическая помощь педагогам будет способствовать развитию социально-психологической компетентности, что, в свою очередь, положительно повлияет на ощущение реализованности, выраженность автономной мотивации и удовлетворенность различными аспектами профессиональной деятельности. Также существенную роль для профилактики и коррекции синдрома профессионального выгорания может иметь обучение навыкам конструктивного бесконфликтного общения с применением продуктивных стратегий совладания с трудными ситуациями педагогического общения.

На наш взгляд, другие найденные в настоящем исследовании результаты также подтверждают высокую значимость учета социально-психологических личностных особенностей учителей в структуре факторов профессионального выгорания. Так, например, у учителей, имеющих высокие уровни эмоционального истощения, деперсонализации, редукции достижений, риск выгорания может быть снижен при сочетании использования положительной переоценки (одной из продуктивных стратегий совладания с трудными ситуациями) и развития автономной мотивации профессиональной деятельности.

Заключение

Обобщая анализ проведенного исследования, можно сказать, что наиболее значимыми личностными факторами профессионального выгорания у опрошенных школьных учителей являются: неудовлетво-

ренность взаимодействием с родителями учеников, преобладание контролируемой мотивации трудовой деятельности, предпочтение конфронтации, избегания, поиска социальной поддержки и самоконтроля в качестве стратегий совладания с проблемными ситуациями, а также чувство нереализованности и невозможности в полной мере управлять собственной жизнью.

Основными факторами снижения риска выгорания выступают повышение удовлетворенности взаимодействием с родителями учеников, автономности мотивации трудовой деятельности, отказ от конфронтации и предпочтение положительной переоценки в качестве копинг-стратегии, удовлетворенность самореализацией, содержанием и условиями труда.

Полученные данные свидетельствуют о возможности расширения психолого-консультативной и психотерапевтической помощи школьным учителям за счет индивидуально подобранной коррекции личностных факторов профессионального выгорания — мотивации труда, применения продуктивных копинг-стратегий, овладения эффективными средствами межличностного взаимодействия с другими участниками образовательных отношений.

Дальнейшим направлением исследования может стать изучение эффективности специально разработанных тренинговых занятий с учителями по развитию у них социальных компетенций и навыков более эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей / Н.В. Кочетков [и др.] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 43—52. DOI:10.17759/jmfp.2023120204
2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2023. 299 с.
3. *Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н.* Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. 2012. Том 2. № 3. С. 2—15.
4. *Кочетков Н.В.* Проблема психического выгорания через призму теорий А.В. Петровского // Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева (11—12 мая 2023 г.). М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. С. 426—429.
5. *Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В.* Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93—112.
6. *Леонтьев Д.А.* Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000.
7. *Марийчук Е.О.* Социально-психологические факторы профессионального выгорания молодых специалистов педагогических профессий //

Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2016. Том 8. № 1. С. 1—10. DOI:10.17759/psyedu.2016080101

8. *Матюшкина Е.Я.* Факторы профессионального выгорания специалистов (на примере работников контактного центра) // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 4. С. 42—58. DOI:10.17759/cpp.2017250404
9. *Матюшкина Е.Я., Кантемирова А.А.* Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 2. С. 50—68. DOI:10.17759/cpp.2019270204
10. *Орлов В.А.* Структура социально-психологической компетентности школьного учителя // Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева (11—12 мая 2023 г.). М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. С. 610—614.
11. Профессиональная мотивация сотрудников российских предприятий: диагностика и связи с благополучием и успешностью деятельности / Е.Н. Осин [и др.] // Организационная психология. 2017. Том 7. № 4. С. 21—49.
12. *Рван А.А., Ставцев А.А.* Сильные стороны личности в модели VIA как предиктор личностного благополучия педагога в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Том 11. № 4. С. 371—388. DOI:10.21638/spbu16.2021.406
13. *Суроегина А.Ю., Холмогорова А.Б.* Профессиональное выгорание медицинских работников до, во время и после пандемии // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 64—73. DOI:10.17759/jmfr.2023120206
14. *Хемати Аламдарлоо Г., Моради С.* Эмоциональное выгорание на работе среди учителей государственных и специальных школ [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 2. С. 63—75. DOI:10.17759/cpse.2021100205
15. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review / A. Kariou, P. Koutsimani, A. Montgomery, O. Lainidi // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 23. Article ID 12760. DOI:10.3390/ijerph182312760
16. *Florica C.M., Tanase T., Antonia S.* The effects of burnout on the professional activity of teachers // Technium Social Sciences Journal. 2022. Vol. 34. P. 430—440. DOI:10.47577/tssj.v34i1.7156
17. *Friesen D.C., Shory U., Lamoureux Ch.* The role of self-efficacy beliefs and inclusive education beliefs on teacher burnout // Social Sciences & Humanities Open. 2023. Vol. 8. № 1. e100599. DOI:10.1016/j.ssaho.2023.100599
18. How Strongly Is Personality Associated with Burnout Among Teachers? A Meta-analysis / J. Roloff [и др.] // Educational Psychology Review. 2022. Vol. 34. P. 1613—1650. DOI:10.1007/s10648-022-09672-7
19. *Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P.* Job burnout // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397—422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397
20. *Mota A.I., Lopes J., Oliveira C.* Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review // European Journal of Educational Research. 2021. Vol. 10. № 2. P. 693—703. DOI:10.12973/eu-jer.10.2.693

21. Profiles of Teachers' Work Engagement in Special Education: The Impact of Burnout and Job Satisfaction / A. Alexander-Stamatios [и др.] // *International Journal of Disability, Development and Education*. 2022. Vol. 37. № 2. P. 1—18. DOI:10.1080/1034912x.2022.2144810
22. *Seibt R., Kreuzfeld S.* Influence of Work-Related and Personal Characteristics on the Burnout Risk among Full- and Part-Time Teachers // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. № 4. Article ID 1535. DOI:10.3390/ijerph18041535
23. Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors / A. Carroll [и др.] // *Social Psychology of Education*. 2022. Vol. 25. P. 441—469. DOI:10.1007/s11218-022-09686-7
24. Teachers' work engagement and burnout profiles: Associations with sense of efficacy and interprofessional collaboration in school / A. Holmström [и др.] // *Teaching and Teacher Education*. 2023. Vol. 132. e104251. DOI:10.1016/j.tate.2023.104251

REFERENCES

1. Kochetkov N.V., Marinova T.Yu., Orlov V.A., Raskhodchikova M.N., Haymovskaya N.A. Aktual'nye zarubezhnye issledovaniya professional'nogo vygoraniya u uchitelei [Elektronnyi resurs] [Current Foreign Studies of Professional Burnout in Teachers]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023, vol. 12, no. 2, pp. 43—52. DOI:https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204 (In Russ.).
2. Vodop'yanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention: A Practical Guide]. Moscow: Yurait, 2023. 299 p. (In Russ.).
3. Ivanova T.Yu., Rasskazova E.I., Osin E.N. Struktura i diagnostika udovletvorennosti trudom: razrabotka i aprobatsiya metodiki [Structure and diagnostics of job satisfaction: development and testing of methodology]. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational psychology*, 2012, vol. 2, no. 3, pp. 2—15.
4. Kochetkov N.V. Problema psikhicheskogo vygoraniya cherez prizmu teorii A.V. Petrovskogo [The problem of mental burnout through the prism of A.V. Petrovsky]. *Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki*. Materialy VIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii pamyati M.Yu. Kondrat'eva "Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki" (11-12 maya 2023 g.) [Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference in memory of M.Yu. Kondratiev "Social psychology: issues of theory and practice"]. Moscow: MSUPE, 2023, pp. 426—429.
5. Kryukova T.L., Kuftiyak E.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ) [Coping Questionnaire (an adaptation of the WCQ methodology)]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa = Journal of Practical Psychology*, 2007, no. 3, pp. 93—112.
6. Leontiev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO) [Life-Sense Orientation Test (LSS)]. Moscow: Publ. Smysl, 2000. (In Russ.).
7. Marijchuk E.O. Sotsial'no-psikhologicheskie faktory professional'nogo vygoraniya molodykh spetsialistov pedagogicheskikh professii [Elektronnyi resurs] [Socio-psychological Factors of Job Burnout of Young Educational Professionals]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie PSYEDU.ru = Psychological Science*

- and Education *PSYEDU.ru*, 2016, vol. 8, no. 1, pp. 1–10. DOI:10.17759/psyedu.2016080101 (In Russ., abstr. in Engl.)
8. Matyushkina E.Ya. Faktory professional'nogo vygoraniya spetsialistov (na primere rabotnikov kontaktnogo tsentra) [Factors Of Professional Burnout Of Specialists (On The Example Of Employees Of The Contact Center)]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2017, vol. 25, no. 4, pp. 42–58. DOI:10.17759/cpp.2017250404 (In Russ., abstr. in Engl.)
 9. Matyushkina E.Ya., Kantemirova A.A. Professional'noe vygoranie i refleksiya spetsialistov pomagayushchikh professii [Professional Burnout and Reflection of Professionals Helping Professions]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019, vol. 27, no. 2, pp. 50–68. DOI:10.17759/cpp.2019270204 (In Russ., abstr. in Engl.)
 10. Orlov V.A. Struktura sotsial'no-psikhologicheskoi kompetentnosti shkol'nogo uchitelya [The structure of the socio-psychological competence of a school teacher]. *Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki. Materialy VIII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii pamyati M.Yu. Kondrat'eva "Sotsial'naya psikhologiya: voprosy teorii i praktiki" (11–12 maya 2023 g.)* [Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference in memory of M.Yu. Kondratiev "Social psychology: issues of theory and practice"]. Moscow: MSUPE, 2023, pp. 610–614.
 11. Osin E.N., Gorbunova A.A., Gordeeva T.O., Ivanova T.Yu., Kosheleva N.V., Ovchinnikova (Mandrikova) E.Yu. Professional'naya motivatsiya sotrudnikov rossiiskikh predpriyatii: diagnostika i svyazi s blagopoluchiem i uspeshnost'yu deyatel'nosti [Elektronnyi resurs] [Professional motivation of employees of Russian enterprises: diagnostics and links with well-being and success]. *Organizatsionnaya psikhologiya [Organizational psychology]*, 2017, vol. 7, no. 4, pp. 21–49.
 12. Rean A.A., Stavtsev A.A. Sil'nye storony lichnosti v modeli VIA kak prediktor lichnostnogo blagopoluchiya pedagoga v professional'noi deyatel'nosti [Personal strength in the "VIA" model as a predictor of a teacher's well-being in the professional sphere]. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology = Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2021, vol. 11, issue 4, pp. 371–388. DOI:10.21638/spbu16.2021.406 (In Russ.)
 13. Surogina A.Yu., Kholmogorova A.B. Professional'noe vygoranie meditsinskikh rabotnikov do, vo vremya i posle pandemii [Elektronnyi resurs] [Professional Burnout of Medical Workers Before, During and After the Pandemic]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023, vol. 12, no. 2, pp. 64–73. DOI:<https://doi.org/10.17759/jmf.2023120206> (In Russ.).
 14. Hemati Allambarloo G., Moradi S. Emotsional'noe vygoranie na rabote sredi uchitelei gosudarstvennykh i spetsial'nykh shkol [Elektronnyi resurs] [Job Burnout in Public and Special School Teachers]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya = Clinical Psychology and Special Education*, 2021, vol. 10, no. 2, pp. 63–75. DOI:10.17759/cpse.2021100205
 15. Kariou A., Koutsimani P., Montgomery A., Lainidi O. Emotional Labor and Burnout among Teachers: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, no. 23, article ID 12760, 15 p. DOI:10.3390/ijerph182312760

16. Floricica C.M., Tanase T., Antonia S. The effects of burnout on the professional activity of teachers. *Technium Social Sciences Journal*, 2022, vol. 34, pp. 430—440. DOI:10.47577/tssj.v34i1.7156
17. Friesen D.C., Shory U., Lamoureux Ch. The role of self-efficacy beliefs and inclusive education beliefs on teacher burnout. *Social Sciences & Humanities Open*, 2023, vol. 8, Issue 1, 100599. DOI:10.1016/j.ssaho.2023.100599
18. Roloff J., Kirstges J., Grund S., Klusmann U. How Strongly Is Personality Associated with Burnout Among Teachers? A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 2022, vol. 34, pp. 1613—1650. DOI:10.1007/s10648-022-09672-7
19. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, vol. 52, pp. 397—422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397
20. Mota A.I., Lopes J., Oliveira C. Burnout in Portuguese Teachers: A Systematic Review. *European Journal of Educational Research*, 2021, vol. 10, no. 2, pp. 693—703. DOI:10.12973/eu-jer.10.2.693
21. Alexander-Stamatios A., Kyriaki P., Garyfalia C., Anastasia A. Profiles of Teachers' Work Engagement in Special Education: The Impact of Burnout and Job Satisfaction. *International Journal of Disability, Development and Education*, 2022, vol. 37, no. 2, pp. 1—18. DOI:10.1080/1034912x.2022.2144810
22. Seibt R., Kreuzfeld S. Influence of Work-Related and Personal Characteristics on the Burnout Risk among Full- and Part-Time Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, vol. 18, no. 4, article ID 1535, 17 p. DOI:10.3390/ijerph18041535
23. Carroll A., Forrest K., Sanders-O'Connor E., Flynn L., Julie M.B., Fynes-Clinton S., York A., Ziaei M. Teacher stress and burnout in Australia: examining the role of intrapersonal and environmental factors. *Social Psychology of Education*, 2022, vol. 25, pp. 441—469. DOI:10.1007/s11218-022-09686-7
24. Holmström A., Tuominen H., Laasanen M., Veermans M. Teachers' work engagement and burnout profiles: Associations with sense of efficacy and interprofessional collaboration in school. *Teaching and Teacher Education*, 2023, vol. 132, e104251. DOI:10.1016/j.tate.2023.104251

Информация об авторах

Крушельницкая Ольга Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Кочетков Никита Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru

Маринова Татьяна Юрьевна, кандидат биологических наук, доцент, декан факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педаго-

гический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru

Орлов Владимир Алексеевич, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru

Расходчикова Марина Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: rashodchikovamn@mgppu.ru

Хаймовская Наталья Ароновна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии факультета социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, e-mail: tatisheva@yandex.ru

Information about the authors

Olga B. Krushelnitskaya, PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0762-6925>, e-mail: social2003@mail.ru

Nikita V. Kochetkov, PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: nkochetkov@mail.ru

Tatyana Yu. Marinova, PhD in Biology, Associate Professor, Dean of Social Psychology Faculty, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1062-1391>, e-mail: marinovatu@mgppu.ru

Vladimir A. Orlov, PhD in Psychology, Associate Professor in the Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4708-4312>, e-mail: vladimirorlov@bk.ru

Marina N. Raskhodchikova, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, email: rashodchikovamn@mgppu.ru

Natalia A. Haymovskaya, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0743-3995>, email: tatisheva@yandex.ru

Получена 31.08.2023

Received 31.08.2023

Принята в печать 01.11.2023

Accepted 01.11.2023