

Научная статья | Original paper

Индекс актуальности темы профессионального выгорания

М.А. Завертяева ✉, Ю.Н. Найденова, А.Д. Киреечева

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Пермь, Российская Федерация
✉ moskolkova@hse.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Профессиональное выгорание является значимой социально-экономической проблемой, поэтому существует потребность в его регулярном мониторинге. Традиционно применяемые для измерения выгорания опросники трудозатратны и нерегулярны, что не позволяет использовать их для мониторинга проблемы на макроуровне. По аналогии с индексами на основе медиа в смежных областях настоящая работа рассматривает интенсивность упоминаний выгорания как индикатор общественной релевантности проблемы.

Цель. Разработать и апробировать индекс актуальности темы выгорания по российским СМИ (средствам массовой информации) и оценить его применимость для общественного мониторинга и межрегиональных сопоставлений.

Методы и материалы. Источником данных является аналитическая система «Медиадиалогия», которая охватывает около 105 тысяч СМИ. Выборка охватывает период 2015–2025 гг. и представляет собой массив из более 30 тысяч публикаций. Для проверки устойчивости построены альтернативные индексы: на основе топ-СМИ и в разрезе новостей по психологии. Проведены региональный анализ (нормирование на численность населения) и тематическое моделирование заголовков с использованием BERTopic. Внешняя валидация осуществлена через сравнение с динамикой запросов в Google Trends.

Результаты. В рассматриваемом периоде индекс стабильно рос и к 2025 году превысил стартовый уровень более чем в 100 раз. Выявлены пики индекса в июле 2019 г., апреле и декабре 2021 г., сентябре-ноябре 2024 г. Внешняя валидация выявила высокую согласованность с пользовательским интересом и альтернативными конструкциями индекса. Определены регионы-лидеры по интенсивности упоминания выгорания и тематические кластеры публикаций.

Выводы. Индекс применим для оперативного общественного мониторинга и межрегиональных сопоставлений, основан на прозрачной и масштабируемой методологии. В работе предложено описание возможностей дальнейшего использования индекса исследователями, практиками и государственными структурами.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, медиаиндекс, СМИ, мониторинг общественного интереса, тематическое моделирование, региональный анализ, психологическое благополучие, теория установления повестки дня

Завертяева М.А., Найденова Ю.Н.,
Киреечева А.Д. (2026)
Индекс актуальности темы профессионального...
Социальная психология и общество,
17(1), 166–182.

Zavertiaeva M.A., Naidenova I.N.,
Kireecheva A.D. (2026)
The relevance index of the professional burnout topic
Social Psychology and Society,
17(1), 166–182.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 25-18-01037, <https://rscf.ru/project/25-18-01037/>.

Для цитирования: Завертяева, М.А., Найденова, Ю.Н., Киреечева, А.Д. (2026). Индекс актуальности темы профессионального выгорания. *Социальная психология и общество*, 17(1), 166–182. <https://doi.org/10.17759/sps.2026170110>

The relevance index of the professional burnout topic

M.A. Zavertiaeva ✉, I.N. Naidenova, A.D. Kireecheva
HSE University, Perm, Russian Federation
✉ moskolkova@hse.ru

Abstract

Context and relevance. Occupational burnout is a significant socio-economic problem that requires regular monitoring. The questionnaires traditionally used for the measurement of burnout are labour-intensive and irregular, making them unsuitable for macro-level monitoring. By analogy with media-based indices in other fields, this study treats the intensity of burnout mentions as an indicator of the its public salience, with the aim of contributing to a more comprehensive understanding of the phenomenon.

Objective. The objective is to develop and test a media-based index of burnout salience in Russian news, and to assess its applicability for social monitoring and interregional comparisons.

Methods and materials. Data were obtained from the Medialogia analytics system, which covers approximately 105000 media outlets. The sample spans 2015–2025 and comprises over 30000 publications. To test the robustness of the index, alternative indices are constructed: one based on top outlets and one restricted to psychology-related news. Additionally, we conduct a regional analysis (normalised by population) and perform topic modelling of headlines using BERTopic.

Results. During the study period, the index increased steadily, going beyond its initial level by more than 100 times by 2025. Peaks were observed in July 2019, April and December 2021, and September–November 2024. External validation shows strong agreement with user interest and alternative index specifications. We identified leading regions based on the intensity of mentions and thematic clusters of coverage.

Conclusions. The index is suitable for rapid social monitoring and interregional comparisons, and is based on a transparent, scalable methodology. This paper outlines potential avenues for further use by researchers, practitioners and public authorities.

Keywords: professional burnout, media index, mass media, monitoring of public interest, thematic modeling, regional analysis, psychological well-being, agenda-setting theory

Funding. The study was supported by the Russian Science Foundation, project number 25-18-01037, <https://rscf.ru/project/25-18-01037/>.

For citation: Zavertiaeva, M.A., Naidenova, I.N., Kireecheva, A.D. (2026). The relevance index of the professional burnout topic. *Social Psychology and Society*, 17(1), 166–182. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2026170110>

Введение

Профессиональное выгорание представляет собой значимую социально-экономическую проблему, оказывающую негативное влияние на производительность труда, психическое здоровье населения и экономическую стабильность. В условиях российской действительности, характеризующейся высокой трудовой нагрузкой, экономической нестабильностью и социальным стрессом, вероятность выгорания существенно возрастает, и мониторинг уровня выгорания приобретает особую значимость. При этом выгорание среди трудоспособного населения приводит к существенным потерям для работодателей и экономики в целом (Martinez et al., 2025).

Традиционные способы измерения выгорания в основном представляют стандартизированные опросники (Maslach, Jackson, 1981), применяемые для оценки индивидуальных и групповых состояний. Однако их сбор трудозатратен, проводится нерегулярно и на несопоставимых выборках, кроме того, самоотчетные опросы подвержены целому ряду искажений. Инструментов, которые были бы способны напрямую измерить распространенность выгорания на уровне региона, страны или группы стран, не существует. Это создает пробел между измерениями выгорания на микроуровне и изучением выгорания на макроуровне, который может быть закрыт разработкой индикаторов, аппроксимирующих распространенность выгорания на основе открытых источников, например, на основе средств массовой информации (СМИ).

Опираясь на теорию установления медийной повестки (agenda-setting

theory) (McCombs, Shaw, 1972), мы рассматриваем интенсивность упоминаний выгорания в новостях как индикатор общественной релевантности проблемы. Возможность применения подобного подхода подтверждается опытом разработки и использования индексов на основе медиа в смежных областях (общественное здоровье, экономика, политические науки, социология), где индикаторы на базе текстов СМИ демонстрируют тесную связь с альтернативными источниками данных и позволяют оперативно выявлять тренды (Baker et al., 2016; Hopkins, King, 2010). Таким образом, цель работы может быть сформулирована следующим образом: разработать и апробировать индекс актуальности темы профессионального выгорания на основе российских СМИ.

В качестве источника данных для индекса использована аналитическая система «Медialogия», охватывающая около 105000 СМИ (газеты, журналы, интернет-ресурсы, ТВ). Анализ проводится за период 2015–2025 гг. По заголовкам, содержащим слово «выгорание», сформирован массив из 39963 публикаций, на основе которых в дальнейшем рассчитывается базовый индекс. Для проверки устойчивости разработаны две альтернативы: (а) индекс на основе топ-СМИ; (б) индекс на основе новостей по психологии. Индекс также дополнительно анализируется в разрезе регионов Российской Федерации и на основе тематического моделирования заголовков (с использованием инструмента BERTopic).

Результаты анализа построенного индекса показали, что в рассматриваемом периоде актуальность темы профессионального выгорания в СМИ устойчиво

растет: к 2025 году индекс превышает начальный уровень более чем в 100 раз. Выделены периоды пиковых значений (июль 2019, апрель и декабрь 2021, сентябрь–ноябрь 2024 гг.). Определены регионы с наибольшей и наименьшей интенсивностью упоминаний. Индекс демонстрирует высокую согласованность с интересом пользователей интернета: коэффициенты корреляции с Google Trends по теме «эмоциональное выгорание» и альтернативными индексами выше 0,8. Тематическое моделирование с использованием BERTopic позволило выявить устойчивые тематические группы и описать структуру публикаций.

Работа вносит вклад в литературу по нескольким направлениям. Во-первых, предложена прозрачная и воспроизводимая методика расчета индекса выгорания на основе СМИ, пригодная для регулярного мониторинга состояния российского общества и потенциально полезная для исследователей, компаний и государственных органов. Во-вторых, проведена валидация инструмента с использованием индикатора поведения пользователей сети Интернет и альтернативных конструкций индекса. В-третьих, индекс применим на региональном уровне, что позволяет соотносить состояние общества с его характеристиками и разрабатывать таргетированные программы поддержки. При этом стоит учитывать ограничения индекса: он отражает не распространенность выгорания, а динамику внимания СМИ к теме.

Статья имеет следующую структуру. В обзоре литературы описаны исследования о феномене выгорания, его измерении и использовании медиа как зеркала общественного настроения, а

также существующие медиаиндексы. Далее представлены данные, методология построения индекса, а также его анализ. Затем изложены основные результаты, в том числе выделенные тематические группы. В заключении подведены итоги и обозначены перспективы дальнейшего использования индекса и ограничения инструмента. В приложениях представлены альтернативные варианты расчета индекса на основе топ-СМИ и новостей по психологии; анализ в региональном разрезе и сопоставление индекса с Google Trends.

Обзор литературы

Феномен профессионального выгорания и его измерение

Синдром профессионального выгорания активно исследуется в последние десятилетия. В литературе часто используется определение 11-й версии МКБ, трактующее выгорание как результат хронического стресса на рабочем месте. Также предложено единое согласованное определение: выгорание — это истощение, вызванное длительным воздействием рабочих проблем (Canu et al., 2021).

Традиционно выгорание измеряется через самоотчетные опросы, среди которых наиболее распространен опросник Маслач (МБИ) (Maslach, Jackson, 1981), оценивающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию достижений. В России используются адаптированные версии МБИ (Водопьянова, Старченкова, 2008) и локальные методики, например, опросник Бойко (Бойко, 1996). Растет интерес к цифровым методам оценки на основе поведенческих данных и текстов в соцсетях (Kurpicz-Briki et al., 2024; Wu et al.,

2021). Однако существующие методики критикуются за отсутствие универсальности, искажения самоотчетов и трудности сопоставления результатов из-за различий в операционализациях (Dam, 2021; Demerouti, Adaloudis, 2024). Кроме того, они в основном применимы на микроуровне и редко позволяют оценивать ситуацию в масштабах региона или страны. Доступные макроанализы основаны либо на трудоемких репрезентативных опросах (Vňuková et al., 2023), либо на отдельных вопросах крупных исследований (EWCS), изначально не предназначенных для диагностики выгорания (Schaufeli, 2018).

Это стимулирует поиск альтернативных прокси, основанных на общественном интересе: частоте поисковых запросов в Google (Aguilera et al., 2021), обсуждаемости темы в соцсетях (Ježková Petrů et al., 2023; Wu et al., 2021). Другим перспективным, но недостаточно изученным источником информации являются СМИ.

Медиа могут отражать общественное настроение, фиксируя степень внимания и тревожности по различным темам. Согласно теории повестки дня (agenda-setting theory), темы, часто освещаемые в новостях, воспринимаются как значимые (McCombs, Shaw, 1972). СМИ одновременно формируют и отражают общественное мнение (Wlezien, Soroka, 2024), что делает их валидным источником для мониторинга актуальности выгорания. Хотя методики измерения выгорания на основе СМИ пока не разработаны, значительный опыт построения медиаиндексов по экономическим, политическим и социальным темам создает методологическую основу для их адаптации к теме профессионального выгорания.

Индексы на основе СМИ

Индексы на основе анализа контента СМИ широко применяются в социальных и экономических исследованиях. В экономике они используются для измерения неопределенности (Baker, Bloom, Davis, 2016), прогнозирования рыночных колебаний и инвестиционной активности. Многочисленные исследования подтвердили связь индекса неопределенности экономической политики Бейкера, Блума и Дэвиса с инвестиционной активностью компаний разных стран, включая Россию (Bloom, Bond, Van Reenen, 2007; Gulen, Ion, 2016), что демонстрирует их применимость для анализа экономических процессов. В политических науках медиаиндексы используются для оценки стабильности и общественных настроений (Leetaru, Schrodtt, 2013), в социологии — для анализа социального благополучия (Hopkins, King, 2010), в общественном здоровье — для отслеживания распространения заболеваний (Adelman, Verbrugge, 2000), в корпоративном секторе — для оценки репутации и рисков (Deerhouse, 2000; Zhang, 2016). Их ключевыми преимуществами являются выявление скрытых трендов в режиме реального времени и масштабируемость для различных географических и временных периодов.

Также исследования показывают высокую согласованность медиаиндексов с показателями по другим источникам данных: например, индекс неопределенности экономической политики, изначально включавший помимо публикаций в новостях также положения налогового кодекса, срок действия которых истекает, и разногласия среди экономических прогнозов, показал высокую корреляцию между

ними, что позволило ограничиться только новостями (Baker, Bloom, Davis, 2016). Аналогично динамика освещения болезней коррелирует с трендами смертности (Adelman, Verbrugge, 2000), демонстрируя высокую точность медиаиндексов как аппроксимации реальных процессов.

Методология разработки индекса

Источники данных

По аналогии с существующими индексами на основе СМИ мы рассматриваем интенсивность упоминания профессионального выгорания в СМИ как индикатор того, насколько эта проблема значима для общества в данный период. Разработка индекса выгорания на основе текстов СМИ обоснована теорией установления повестки дня, а также применимостью аналогичных индексов и позволяет заполнить дефицит макроуровневых показателей выгорания.

В качестве источника данных мы используем систему аналитики социальных сетей и СМИ «Медиалогия»¹, которая охватывает широкий спектр источников. База «Медиалогии» включает в себя газеты, журналы, новостные порталы и сайты, что дает доступ к использованию в сумме 105000 СМИ. Обширный охват выбранного источника данных обеспечивает точность измерения индекса и минимальную чувствительность к смещению в данных, появлению или исключению отдельных источников.

Для сбора новостей по теме «выгорания» с помощью «Медиалогии» были отобраны новости, содержавшие в заго-

ловке упоминания слова «выгорание». В результате была получена база данных, содержащая 39963 новости по данной теме в период с апреля 2015 года по апрель 2025 года. Данные содержат заголовок новости, дату ее публикации, название СМИ, город, в котором зарегистрировано СМИ, показатель заметности новости и ее URL. Однако важно отметить, что слово «выгорание» может употребляться в другом контексте, например, «выгорание экранов», «выгорание волос», «выгорание сельскохозяйственных угодий» и так далее. Чтобы исключить попадание в базу нерелевантных новостей, была произведена сначала фильтрация данных в системе «Медиалогии», а затем дополнительно ручная очистка данных, в результате чего было удалено 2271 наблюдение. Итоговая база данных с новостями по теме «эмоциональное выгорание» включает в себя 37692 наблюдения.

Так как отбор источников данных является критически важным этапом разработки методологии, далее представлен краткий анализ основных источников (рис. 1). Наиболее часто тема эмоционального выгорания поднимается на психологическом форуме b17, где пользователи публикуют посты и статьи по темам психологии и психотерапии. Специфика данного СМИ объясняет такое большое количество публикаций по теме «выгорание» по сравнению с другими источниками. На втором месте находится сайт Seldon.News, который является агрегатором новостей, что также объясняет его лидирующую позицию.

¹ *Медиалогия*. Мониторинг и аналитика СМИ. URL: <https://www.mlq.ru/products/pr/> (дата обращения: 05.05.2025).

В топ-10 также вошли и другие форумы, на которых пользователи могут самостоятельно оставлять статьи, а также крупные федеральные СМИ. Стоит отметить, что наибольшее количество новостей по теме выгорания опубликовано в источниках, относящихся к региону г. Москва (20605), так как в столице также зарегистрированы федеральные СМИ. Поэтому дополнительно представлен топ СМИ для регионов, исключая г. Москва (см. Приложение А, рис. А1), что позволяет увидеть важные региональные источники публикаций по теме выгорания.

Расчет индекса

Для прозрачности и сопоставимости индекса выгорания на основе текстов СМИ показатель рассчитывается как доля количества новостей с упоминанием темы эмоционального выгорания в заголовках СМИ в текущем месяце от общего количества опубликованных новостей в текущем периоде. Такая норми-

ровка позволяет учитывать рост количества СМИ и публикаций, что особенно важно при рассмотрении длительных периодов времени. Так как доля новостей по теме «эмоциональное выгорание» достаточно мала и близка к нулю, то для упрощения интерпретации индекса расчетное значение умножалось на 1000. Таким образом, итоговая формула расчета индекса актуальности выгорания в СМИ выглядит следующим образом:

$$Burnout_index_t = \frac{Burnout_news_t}{Total_news_t} * 1000, \text{ где:}$$

$Burnout_index_t$ — индекс актуальности выгорания в СМИ за период t ;

$Burnout_news_t$ — количество новостей по теме «эмоциональное выгорание», опубликованных в СМИ за период t ;

$Total_news_t$ — количество всех новостей, опубликованных в СМИ за период t .

Для расчета знаменателя индекса выгорания в СМИ по каждому месяцу было получено общее количество новостей, со-

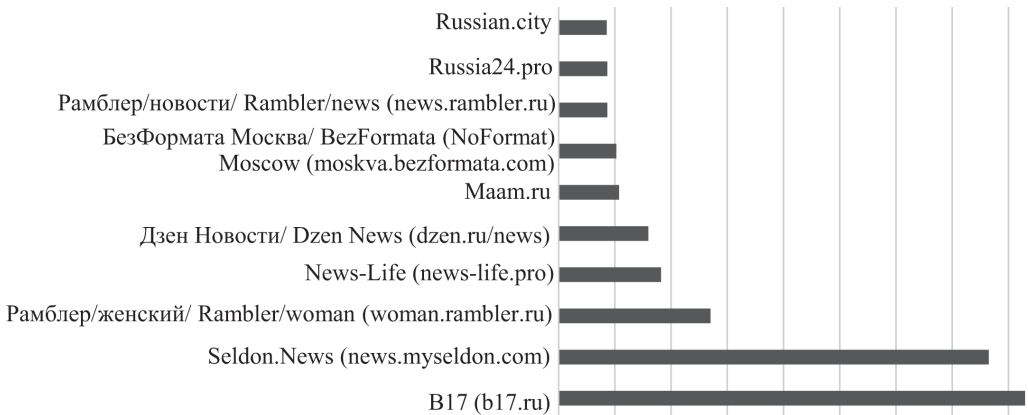


Рис. 1. ТОП-10 СМИ, наиболее часто публикующих новости по теме «эмоциональное выгорание»

Fig. 1. Top-10 media outlets most frequently publishing news on the topic of emotional burnout

держатся в системе «Медиалогия». В данном случае заголовки не выгружались из системы, в базу данных попало лишь количество новостей и месяц их публикации.

Тематический анализ

Вопрос эмоционального выгорания в литературе и СМИ рассматривается с разных позиций — причины возникновения, последствия для психического здоровья, методы профилактики или роль работодателей. Для более глубокого анализа актуальных вопросов, связанных с выгоранием, может быть применено тематическое моделирование. Такой подход способствует более глубокому пониманию общественного дискурса и выявлению тенденций в освещении темы эмоционального выгорания.

Для тематического моделирования был использован алгоритм BERTopic (Grootendorst, 2022). Он представляет собой современный инструмент тематического моделирования, разработанный специально для обработки естественного языка и основанный на комбинации методов машинного обучения и глубокого анализа текста. Основное преимущество BERTopic заключается в способности автоматически определять значимые группы терминов внутри большого набора текстов с учетом контекста. Этот подход позволяет выявить структуру содержания новостных заголовков, обнаруживая взаимосвязанные термины и семантические связи между ними.

Одной из ключевых особенностей BERTopic является возможность использования не только отдельных слов (униграмм), но также пар последовательных слов (биграмм). Биграммы позволяют лучше понимать контексты и смыслы,

поскольку часто два соседних слова формируют целостную идею («эмоциональное выгорание», «психологическое здоровье»), которую нельзя передать одним словом. Использование биграмм делает полученные темы более содержательными и понятными для интерпретации человеком. Например, фраза «методы профилактики» становится отдельной темой благодаря наличию связанного сочетания двух слов, что повышает точность и глубину тематической структуры. Последним шагом была проведена лемматизация для приведения слов к начальной форме и дальнейшего представления результатов визуального анализа.

Результаты

Индекс выгорания

Рассчитанный на собранных данных индекс выгорания за период с апреля 2015 по апрель 2025 года представлен на рис. 2. Индекс иллюстрирует динамику интереса общества и СМИ к проблеме выгорания, показывая устойчивый рост внимания к ней за эти годы.

График динамики индекса актуальности выгорания в СМИ не только демонстрирует явный тренд, но и показывает, что индекс с начала рассматриваемого периода к 2025 году увеличился более чем в 100 раз. Это свидетельствует об увеличении общественного интереса к теме «эмоциональное выгорание», что может объясняться несколькими причинами. Во-первых, так как основной причиной эмоционального выгорания является истощение из-за работы (Kaschka, Korczak, Broich, 2011), то рост индекса может свидетельствовать об увеличении стрессовых факторов на рабочем месте, таких как переработки, токсичная рабочая среда,

давление и информационная перегрузка, что ведет к увеличению количества «выгораний» и росту актуальности данной темы. Во-вторых, резкий рост индекса может указывать на увеличение количества не только внешних факторов, ведущих к выгоранию сотрудника, но и внутренних, таких как ухудшение баланса между работой и личной жизнью, переработки и сверхурочная работа (Коммерсантъ, 2023²). Наконец, увеличение индекса отражает более широкое общественное осознание и обсуждение проблемы, что может быть вызвано растущим вниманием к психическому здоровью.

Подробнее стоит остановиться на пиках индекса — в июле 2019 года, апреле и декабре 2021 года, а также в сентябре, октябре и ноябре 2024 года. В то время как в

другие годы в летние месяцы наблюдается снижение индекса интереса к проблеме выгорания в СМИ, в июле 2019 года данный показатель заметно вырос. Примечательно, что в этот период не было глобальных кризисов, катастроф или других событий, которые могли спровоцировать такой резкий скачок индекса. Вероятно, данный скачок объясняется ростом количества новостей по теме «способы борьбы с выгоранием», так как большинство статей, затрагивающих данную тему, посвящены отпуску, а июль — традиционно популярный месяц для отпусков. Следующий скачок наблюдается в апреле 2021 года, затем — в декабре этого же года. Оба этих периода связаны с пандемией COVID-19, в апреле 2021 года наступил год, как большинство россиян перешли

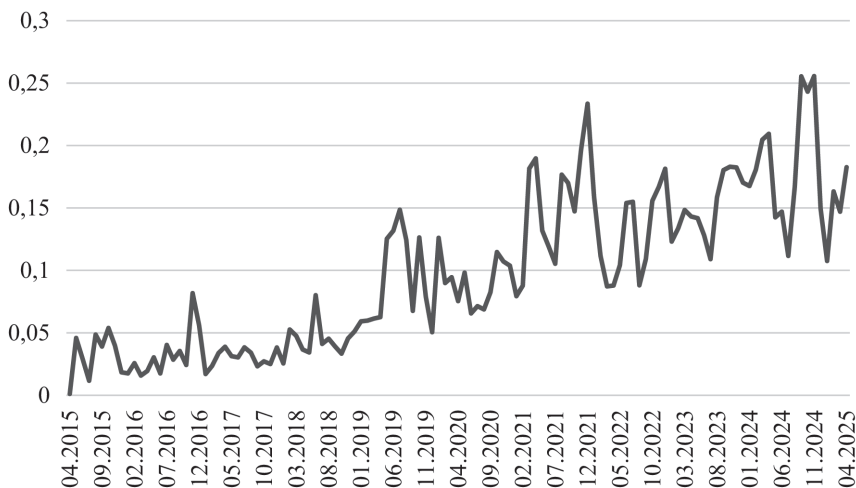


Рис. 2. Динамика индекса актуальности выгорания в СМИ, 04.2015–04.2025
Fig. 2. Dynamics of the relevance index of burnout in the media, 04.2015–04.2025

² *Коммерсантъ*. Более 13 млн работающих россиян переживают профессиональное выгорание. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6239611> (дата обращения: 28.04.2025).

на дистанционный формат работы. Пандемия усилила социальную изоляцию и неопределенность, что могло усиливать выгорание. В 2021 году также наблюдался тренд «Великого увольнения», когда многие сотрудники уходили с работы из-за выгорания и переосмысления своих карьерных приоритетов (Forbes, 2021³). Таким образом, последствия пандемии COVID-19 отразились на индексе не сразу, а спустя год. Особенно синдром выгорания, как показывает анализ новостных источников, затронул врачей и медиков, которые подвергались переработкам на протяжении 2020–2021 годов. Количество новостей, связанных с выгоранием медицинского персонала, занимает значительную долю среди общего количества новостей по выгоранию в 2021 году. Рост индекса выгорания в конце 2024 года согласуется с ростом индекса потребности россиян в психологической помощи (ВЦИОМ, 2025⁴). По мнению экспертов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), в 2024 году население возвращается к более «нормальному» состоянию после пережитых кризисов, адаптируясь к новым реали-

ям, что позволяет им переключиться на свое ментальное здоровье. По этой причине увеличивается количество контента, посвященного проблеме выгорания. Для проверки устойчивости построены альтернативные индексы: на основе топ-СМИ⁵ (см. Приложение А, рис. А2) и в разрезе новостей по психологии⁶ (см. Приложение А, рис. А3).

Отдельно было рассчитано нормированное на численность населения количество новостей по теме «выгорание» по регионам. Анализ демонстрирует гетерогенность регионов России по количеству публикаций по данной теме и по темпам роста этих публикаций (см. Приложение А, рис. А4). Также для оценки внешней валидности индекса выгорания на основе СМИ и проверки соответствия медийной повестки общественному запросу динамика индекса сравнивалась с данными Google Trends. Результаты показывают, что индекс на основе СМИ имеет схожую динамику, что и запросы пользователей (см. Приложение А, рис. А5), их уровень корреляции составляет 0,84; при этом индекс позволяет проводить более детальный анализ.

³ Forbes. Великое увольнение и тотальное выгорание: главные карьерные тренды 2021 года. URL: <https://www.forbes.ru/forbeslife/449695-velikoe-uvol-nenie-i-total-noe-vygoranie-glavnye-kar-ernye-trendy-2021-goda> (дата обращения: 30.04.2025).

⁴ ВЦИОМ. Индекс потребности россиян в психологической поддержке. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke> (дата обращения: 30.04.2025).

⁵ Включает топ-10 наиболее часто цитируемых газет, журналов, ТВ-каналов и интернет-ресурсов согласно рейтингу ресурса «Медиагология»: Мониторинг и аналитика СМИ. URL: <https://www.mlg.ru/products/pr/> (дата обращения: 05.05.2025).

⁶ Итоговый список ключевых слов для определения темы «психология»: психология, психолог, психологический, психиатр, психотерапевт, стресс, личность, эмоции, мотивация, эмоциональный, саморазвитие, отношения, тревожность, депрессия, психотерапия, нейропсихология, когнитивистика, социальный, бессознательное, чувства, коммуникация, самопознание, поведение, конфликты, чувства, стрессоустойчивость, самосознание, самооценка, идентичность, счастье, психическое здоровье.

Тематический анализ

В результате применения модели BERTopic было получено 15 тем, в которые удалось объединить имеющиеся заголовки. Однако при визуальном анализе было обнаружено, что некоторые темы имеют схожий смысл. Например, тема «Мнения психологов», где были выделены такие биграммы, как «психолог считает», «психолог объяснил» и др., и тема «Мнения психотерапевтов», включающая в себя следующие биграммы: «психотерапевт объяснил», «психотерапевт рассказал», имеют схожий смысл, и их можно объединить в одну общую тему «Мнения экспертов». Исходя из результатов проведенного анализа, было принято решение произвести ручное объединение тем для более корректной интерпретации результатов тематического моделирования.

Таким образом, выделенные моделью 15 тем были объединены в 6 тем, исходя из их смыслового значения, а также анализа новостных заголовков⁷, отнесенных к той или иной теме. Список итоговых тем представлен ниже, а словосочетания, чаще все-

го встречающиеся в каждой из них, представлены в Приложении А, рис. А6.

1. Феномен эмоционального выгорания, личная диагностика и помощь;
2. Профессиональное выгорание в организациях;
3. Профилактика и защитные стратегии;
4. Мнение экспертов: диагностика и лечение;
5. Выгорание как социальный и медицинский феномен.

Выделенные темы показывают, что медиа не просто освещают тему выгорания, а стараются предупредить население о возможных симптомах и признаках данного заболевания. Особый акцент делается на личной диагностике, помогающей людям своевременно распознать признаки истощения и обратиться за необходимой поддержкой.

Кроме того, значительное внимание уделено организационным факторам: публикации фиксируют рост числа случаев профессионального выгорания среди сотрудников крупных корпораций и государственных учреждений, обращая внимание

⁷ Примеры новостных заголовков для каждой темы: Феномен эмоционального выгорания, личная диагностика и помощь («Максимальное погружение и критика от босса: как справиться с выгоранием на работе», «Эмоциональное выгорание: история работы с клиентом», «Эмоциональное выгорание. Подробный гайд и пошаговый план самопомощи»), Профессиональное выгорание в организациях («Тренинги по профилактике профессионального выгорания прошли почти 3 тыс. подмосковных педиатров», «Названы неочевидные причины профессионального выгорания», «Сотрудники ГБУ РК ЦСЗН Усть-Вымского района приняли участие в занятии по профилактике синдрома профессионального выгорания»), Профилактика и защитные стратегии («Как защитит себя от выгорания на работе: полезные советы», «5 способов позаботиться о своих сотрудниках и защитит коллектив от выгорания»), «У женатых мужчин нашли защиту от выгорания на работе»), Мнение экспертов: диагностика и лечение («Психотерапевт объяснил, как вылечить эмоциональное выгорание отпуском», «Врачи объяснили, как распознать эмоциональное выгорание», «Психолог: Справиться с эмоциональным выгоранием помогут близкие и массаж»), Выгорание как социальный и медицинский феномен («Официально: синдром выгорания признан заболеванием», «Власти Бельгии официально признали "выгорание" на работе заболеванием», «Синдром выгорания: чума XXI века»).

работодателей на ответственность за здоровье персонала. Важной частью освещения становятся также профилактика и восстановительные мероприятия, призванные снизить риски заболевания и восстановить работоспособность сотрудников.

Выделенные темы «мнения экспертов» и «выгорание как социальный и медицинский феномен» показывают серьезность синдрома выгорания, так как внимание к проблеме со стороны врачей и психологов актуализирует ее в глазах читателей. Однако стоит отметить, что не все публикации СМИ соответствуют действительности. Так, например, многие новостные заголовки, отнесенные к теме «выгорание как социальный и медицинский феномен», описывают выгорание как серьезное заболевание. В действительности, согласно данным Всемирной организации здравоохранения⁸, выгорание является синдромом, а не заболеванием. Это подчеркивает то, что хоть результаты тематического моделирования новостных заголовков являются репрезентативными и описывают ключевые аспекты выгорания, освещаемые в медиа, опубликованные новости не всегда опираются на достоверные источники и являются релевантными.

Таким образом, тематическое моделирование иллюстрирует, что СМИ стремятся привлечь внимание читателей к проблеме эмоционального выгорания и способствовать снижению распространенности заболевания среди населения.

Аналогично индексу выгорания в СМИ, для подтем, выделенных на основе новостных заголовков, были построены графики, иллюстрирующие динамику изменения популярности каждой из подтем (см. Приложение А, рис. А7). Построенные графики показывают, что наиболее популярными темами на протяжении всего рассматриваемого периода были темы «Феномен эмоционального выгорания, личная диагностика и помощь», а также «Профессиональное выгорание в организациях». Однако доля новостей, посвященных феномену эмоционального выгорания, оставалась практически неизменной на протяжении всего рассматриваемого периода, за исключением 2019 года, когда наблюдался резкий спад популярности данной темы в СМИ. В то же время доля новостей, посвященных профессиональному выгоранию в организациях, уменьшалась с 2015 года, что иллюстрирует постепенное снижение актуальности профессионального выгорания. Вероятно, это связано с тем, что с течением времени под термином «эмоциональное выгорание» стали понимать в том числе и «профессиональное выгорание», что повлекло за собой увеличение общего количества новостей по первой теме и снижение по второй.

Доли новостей, посвященных темам «Профилактика и защитные стратегии» и «Мнение экспертов: диагностика и лечение», демонстрируют незначительный рост с начала рассматриваемого периода. Более интересная ситуация проиллю-

⁸ World Health Organization. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата обращения: 11.05.2025).

стрирована на последнем графике, отражающем динамику новостей по выгоранию как социальному и медицинскому феномену. В 2016 году доля таких новостей была максимальной и достигала около 7%, что можно связать с ростом количества научных публикаций и исследований по теме «эмоциональное выгорание», а также с признанием в 2016 году некоторыми странами, например, Бельгией, выгорания как заболевания, связанного с трудовой деятельностью. В дальнейшем наблюдалась тенденция снижения доли новостей по данной теме.

Заключение

В настоящем исследовании предложена и апробирована методология индекса эмоционального выгорания на основе анализа текстов СМИ для России, представляющего собой инструмент для косвенного, но масштабируемого мониторинга этой значимой социально-экономической проблемы на макроуровне. Основная оригинальность работы заключается в адаптации методологии расчета медиainдексов, хорошо зарекомендовавших себя в экономике и политических науках, для решения задачи измерения выгорания как части психологического благополучия населения. Предложенный индекс демонстрирует высокую чувствительность к изменениям общественного дискурса, высокую корреляцию с показателем интереса пользователей Google — данными Google Trends, а также устойчивость результатов при расчете альтернативными способами. Это свидетельствует о его валидности и надежности.

Разработанный индекс открывает широкие возможности для применения в научной плоскости. Для экономистов и

социологов он представляет уникальный агрегированный показатель, позволяющий исследовать взаимосвязи между медийным освещением выгорания и экономическими показателями (производительность, абсентеизм, текучесть кадров, дисбалансы спроса и предложения на рынке труда) в региональном и временном разрезе. Более глубокий анализ тем публикаций позволит выявить факторы выгорания согласно новостной повестке и сопоставить их с факторами, определенными на основе опросных данных. Исследователи медиа могут тестировать теорию установления повестки дня, в частности, рассмотреть распространение темы выгорания от топ-СМИ к региональным. Экономисты и психолингвисты также могут использовать предложенную методологию для межстрановых сравнений выгорания, в том числе изучения культурных и лингвистических различий в восприятии данного феномена. Кроме того, дальнейшая работа по использованию индекса может включать в себя его сопоставление с частотой больничных, продолжительностью рабочей недели, коэффициентами занятости населения, обращениями в государственные психологические службы и службы доверия, опросами Росстата о качестве рабочей среды. Это позволит провести дополнительную внешнюю валидацию разработанного инструмента, а также оценить его применимость для мониторинга социально-психологического состояния населения.

Помимо научной ценности, индекс также может иметь практическое применение со стороны компаний и государственных органов. Органы государственного управления и институты социальной политики могут использовать его в качестве системы раннего пред-

упреждения для выявления территорий с повышенной уязвимостью и адресной корректировки программ поддержки психического здоровья. HR-департаменты крупных компаний получают дополнительный инструмент для бенчмаркинга, а также прогнозирования оттока кадров. Аналитики ESG/нефинансовой отчетности могут рассматривать индекс как отраслевой индикатор риска, связанного с S-компонентой. Компании, работающие в сфере страхования, могут использовать индекс для корректировки моделей частоты/тяжести заявок и улучшения разработки тарифной политики. Для системы здравоохранения индекс может служить основой для прогнозирования нагрузки на психологические службы, а для аналитических центров позволит отслеживать динамику общественного интереса к проблеме профессионального выгорания и выявлять ключевые факторы, влияющие на его распространенность.

Важно отметить, что применение выбранной методологии продемонстрировало устойчивый рост интереса к проблеме эмоционального выгорания. Хотя это связано и с популяризацией данной темы, что важно для ее осознания и решения, а также развитием вопросов профилактики и борьбы с выгоранием, это также отражает рост актуальности данной проблемы для населения России. Таким образом, ее мониторинг является крайне актуальным. Также мы отмечаем высокую дифференциацию регионов России по степени актуальности выгорания, что показывает важность инструмента для региональных органов власти.

Несмотря на перспективность, применение индекса имеет ряд ограничений. Во-первых, он измеряет не уровень выго-

рания напрямую, а интенсивность его обсуждения в медиапространстве, что может быть подвержено эффекту повестки дня и искажено в результате медийных кампаний или новостных пиков, не связанных с реальной распространенностью синдрома. Во-вторых, хотя использованная база данных «Медialogии» является обширной, региональный анализ может быть чувствителен к диспропорции в развитии медиаинфраструктуры между центральными и периферийными регионами. В-третьих, сохраняется риск смысловой неоднозначности термина «выгорание», который, несмотря на предпринятые меры по очистке данных, может в отдельных случаях употребляться некорректно. В-четвертых, в связи с ограниченностью доступа к ресурсу «Медialogия» региональные данные не нормировались на количество новостей в регионе, что делает ограниченным сопоставление данных между регионами и в динамике на длительном горизонте.

Таким образом, предложенный индекс выгорания следует интерпретировать как индикатор общественной и медийной релевантности проблемы, который целесообразно использовать в комбинации с другими данными, например, официальной статистикой или выборочными опросами, для формирования более полной и точной картины. Перспективы дальнейшего развития методики включают в себя детализацию индекса по отраслям экономики и профессиональным группам. Это позволит корпорациям и HR-департаментам оценивать психологический климат в различных отраслях экономики и профессиональных сферах, разрабатывать превентивные меры и оптимизировать системы управления персоналом.

Список источников / References

1. Бойко, В.В. (1996). *Диагностика уровня эмоционального выгорания*. URL: http://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko-Ilin_Diagnostika.pdf (дата обращения: 30.01.2026).
2. Водопьянова, Н., Старченкова, Е. (2008). *Синдром выгорания*. СПб.
3. Adelman, R.C., Verbrugge, L.M. (2000). Death Makes News: The Social Impact of Disease on Newspaper Coverage. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(3), 347–367. <https://doi.org/10.2307/2676325>
4. Aguilera, A.M., Fortuna, F., Escabias, M., Battista, T.D. (2021). Assessing Social Interest in Burnout Using Google Trends Data. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 156(2), 587–599.
5. Baker, S.R., Bloom, N., Davis, S.J. (2016). Measuring Economic Policy Uncertainty. *The Quarterly Journal of Economics*, 131(4), 1593–1636. <https://doi.org/10.1093/qje/qjw024>
6. Bloom, N., Bond, S., Van Reenen, J. (2007). Uncertainty and investment dynamics. *The Review of Economic Studies*, 74(2), 391–415. <https://doi.org/10.1111/j.1467-937X.2007.00426.x>
7. Canu, I.G., Marca, S.C., Dell’Oro, F., Bal zs, ., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Bjelajac, A.K., Bugge, M. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(2), 95. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>
8. Dam, A. van. (2021). A clinical perspective on burnout: Diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>
9. Deephouse, D.L. (2000). Media Reputation as a Strategic Resource: An Integration of Mass Communication and Resource-Based Theories. *Journal of Management*. <https://doi.org/10.1177/014920630002600602>
10. Demerouti, E., Adaloudis, N. (2024). Addressing Burnout in Organisations: A Literature Review. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4718143>
11. Grootendorst, M. (2022). BERTopic: Neural topic modeling with a class-based TF-IDF procedure. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2203.05794>
12. Gulen, H., Ion, M. (2016). Policy Uncertainty and Corporate Investment. *Review of Financial Studies*, 29(3), 523–564. <https://doi.org/10.1093/rfs/hhv050>
13. Hopkins, D.J., King, G. (2010). American Journal of Political Science | MPSA Journal | Wiley Online Library. *American Journal of Political Science*, 54(1), 229–247. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5907.2009.00428.x>
14. Ježková Petrů, G., Zychová, K., Drahotová, K., Kuralová, K., Kvasničková Stanislavská, L., Pilař, L. (2023). Identifying the communication of burnout syndrome on the Twitter platform from the individual, organizational, and environmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236491>
15. Kaschka, W.P., Korczak, D., Broich, K. (2011). Burnout: A Fashionable Diagnosis. *Deutsches Arzteblatt International*, 108(46), 781–787. <https://doi.org/10.3238/arztbl.2011.0781>
16. Kurpicz-Briki, M., Merhbene, G., Puttick, A., Souissi, S.B., Bieri, J., Müller, T.J., Golz, C. (2024). Using Natural Language Processing to find Indication for Burnout with Text Classification: From Online Data to Real-World Data. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.14357>
17. Leetaru, K., Schrodt, P.A. (2013). *GDELT: Global Data on Events, Location and Tone*. ISA Annual Convention. <https://doi.org/10.1.1.686.6605>

18. Martinez, M.F., O'Shea, K.J., Kern, M.C., Chin, K.L., Dinh, J.V., Bartsch, S.M., Weatherwax, C., Velmurugan, K., Heneghan, J.L., Moran, T.H., Scannell, S.A., John, D.C., Shah, T.D., Petrucelli, S.A., White, C., Dibbs, A.M., Lee, B.Y. (2025). The Health and Economic Burden of Employee Burnout to U.S. Employers. *American Journal of Preventive Medicine*, 68(4), 645–655. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2025.01.011>
19. Maslach, C., Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
20. McCombs, M.E., Shaw, D.L. (1972). The agenda-setting function of mass-media. *Public Opinion Quarterly*, 36(2), 176–187. <https://doi.org/10.1086/267990>
21. Merhbene, G., Nath, S., Puttick, A.R., Kurpicz-Briki, M. (2022). BurnoutEnsemble: Augmented Intelligence to Detect Indications for Burnout in Clinical Psychology. *Frontiers in Big Data*, 5. <https://doi.org/10.3389/fdata.2022.863100>
22. Schaufeli, W. (2018). *Burnout in Europe: Relations with national economy, governance, and culture* (Research Unit Occupational & Organizational Psychology and Professional Learning). KU Leuven. URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/500.pdf> (viewed: 30.01.2026).
23. Vňuková, M.S., Sebalo, I., Brečka, T., Anders, M., Ptáček, R. (2023). Burnout syndrome in the Czech Republic: The decreasing trend over the years. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1099528>
24. Wlezién, C., Soroka, S. (2024). Media Reflect! Policy, the Public, and the News. *American Political Science Review*, 118(3), 1563–1569. <https://doi.org/10.1017/S0003055423000874>
25. Wu, J., Ma, J., Wang, Y., Wang, J. (2021). Understanding and Predicting the Burst of Burnout via Social Media. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*. <https://doi.org/10.1145/3434174>
26. Zhang, X. (2016). Estimating the Weights of Media Tonalities in the Measurement of Media Coverage of Corporations. *Communication Research*, 45(7). <https://doi.org/10.1177/0093650215626977>

Приложение / Appendix

Приложение А. Графики с дополнительным анализом индекса выгорания. <https://doi.org/10.17759/sps.2026170110>

Appendix A. Diagrams with additional analysis of burnout index. <https://doi.org/10.17759/sps.2026170110>

Информация об авторах

Марина Александровна Завертяева, кандидат экономических наук, PhD, профессор департамента экономики и финансов, старший научный сотрудник, Международная лаборатория экономики нематериальных активов, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Пермь, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9866-9137>, e-mail: moskolkova@hse.ru

Юлия Николаевна Найденова, кандидат экономических наук, доцент департамента экономики и финансов, заместитель заведующего лабораторией, Международная лаборатория экономики нематериальных активов, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Пермь, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5838-1331>, e-mail: yunaydenova@hse.ru

Анастасия Дмитриевна Киреечева, стажер-исследователь, Международная лаборатория экономики нематериальных активов, Национальный исследовательский университет «Высшая

Завертяева М.А., Найденова Ю.Н.,
Киреечева А.Д. (2026)
Индекс актуальности темы профессионального...
Социальная психология и общество,
17(1), 166–182.

Zavertiaeva M.A., Naidenova I.N.,
Kireecheva A.D. (2026)
The relevance index of the professional burnout topic
Social Psychology and Society,
17(1), 166–182.

школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), Пермь, Российская Федерация, ORCID:
<https://orcid.org/0009-0005-7373-8406>, e-mail: adkireecheva@hse.ru

Information about the authors

Marina A. Zavertiaeva, Candidate of Science (Economics), PhD, Professor of the Department of Economics and Finance, Senior Research Fellow, International Laboratory of Intangible-driven Economy, HSE University, Perm, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9866-9137>, e-mail: moskolkova@hse.ru

Iuliia N. Naidenova, Candidate of Science (Economics), Associate Professor of the Department of Economics and Finance, Deputy Head of International Laboratory of Intangible-driven Economy, HSE University, Perm, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5838-1331>, e-mail: yunaydenova@hse.ru

Anastasiia D. Kireecheva, Research Assistant, International Laboratory of Intangible-driven Economy, HSE University, Perm, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7373-8406>, e-mail: adkireecheva@hse.ru

Вклад авторов

Завертяева М.А. — идеи исследования; методология индекса; составление обзора литературы; написание введения и заключения; контроль за проведением исследования.

Найденова Ю.Н. — идеи исследования; методология индекса; составление обзора литературы; написание введения и заключения; контроль за проведением исследования.

Киреечева А.Д. — сбор данных; расчет индексов; описание методологии и результатов исследования; форматирование текста.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Marina A. Zavertiaeva — research ideas; index methodology, literature review preparation, writing introduction and conclusion, monitoring research implementation.

Iuliia N. Naidenova — research ideas; index methodology, literature review preparation, writing introduction and conclusion, monitoring research implementation.

Anastasiia D. Kireecheva — data collection; calculation of indices; drafting the methodology and results sections; manuscript formatting.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 09.09.2025

Поступила после рецензирования 21.11.2025

Принята к публикации 19.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.09.09

Revised 2025.11.21

Accepted 2026.03.19

Published 2026.03.30