

Научная статья / Research Article

УДК 331

DOI: 10.14258/SSI(2023)4-07

Факторы профессионального выгорания учителей как системная управленческая проблема в сфере образования

Анна Викторовна Столь

Институт стратегических исследований Академии наук Республики Башкортостан, Уфа, Россия, stolav@isi-rb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9528-2893>

Аннотация. В статье исследуются факторы профессионального выгорания учителей России и Башкортостана, в том числе на основе опроса, проведенного рабочей группой Института стратегических исследований АН РБ для обсуждения оптимизации нагрузки на педагогов общеобразовательных организаций на Парламентских слушаниях Государственного Собрания — Курултая Республики Башкортостан. Рассмотрены факторы выгорания: особенности профессии учителя, неуправляемая и повышенная нагрузка, качество обратной связи (поддержка со стороны администрации, отношения с родителями), отсутствие четкости ролей (изменения требований) и свободы в принятии решений, стаж работы, возраст, гендерный фактор. Сделан вывод: проблема профессионального выгорания связана с системой управления в сфере образования, уровнем оплаты труда, ненормируемой и неконтролируемой нагрузкой, отсутствием профилактики и своевременной помощи, а также в небольшой степени — гендерным фактором. Следовательно, решение вопроса должно носить системный, комплексный характер.

Ключевые слова: учитель, профессиональное выгорание, нагрузка, стаж, социологический опрос

Финансирование: исследование выполнено в рамках государственного задания Центра изучения социального развития региона Института стратегических исследований АН РБ на 2024–2026 гг.

Благодарности: выражаем благодарность учителям Республики Башкортостан, принявшим участие в опросе, Министерству образования и науки Республики Башкортостан за содействие в проведении исследования.

Для цитирования: Столь А.В. Факторы профессионального выгорания учителей как системная управленческая проблема в сфере образования // Society and Security Insights. 2023. Т. 6, № 4. С. 108–124. doi: 10.14258/ssi(2023)4-07.

Factors of Professional Burnout of Teachers as a System Management Problem in the Sphere of Education

Anna V. Stol

Institute for Strategic Studies GBNU Academy of Sciences
of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia,
stolav@isi-rb.ru, <https://orcid.org/0000-0002-9528-2893>

Abstract. The article examines the factors of professional burnout of teachers in Russia and Bashkortostan, including on the basis of a survey conducted by the working group of the Institute for Strategic Studies of the Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan to discuss the optimization of the load on teachers of general education organizations at the Parliamentary hearings of the State Assembly — Kurultai of the Republic of Bashkortostan. Burnout factors are considered: features of the teaching profession, uncontrollable and increased workload, quality of feedback (support from the administration, relations with parents), lack of clarity of roles (changes in requirements) and freedom in decision-making, work experience, age, gender factor. It is concluded the problem of professional burnout is associated with the management system in the field of education, the level of wages, non-standardized and uncontrolled workload, lack of prevention and timely assistance, as well as, to a small extent, the gender factor. This means that the solution of the issue should be systemic and complex.

Keywords: teacher, professional burnout, workload, length of service, sociological survey

Financial Support: the study was carried out as part of the state assignment of the Center for the Study of the Social Development of the Region of the Institute for Strategic Studies of the State Budgetary Institution of the National Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan for 2024–2026.

Acknowledgement: we express our gratitude to the teachers of the Republic of Bashkortostan who took part in the survey, the Ministry of Education and Science of the Republic of Bashkortostan for their assistance in conducting the study.

For citation: Stol A.V. (2023). Factors of Professional Burnout of Teachers as a System Management Problem in the Sphere of Education. *Society and Security Insights*, 6(4), 108–124. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2023)4-07.

Введение

Суть явления. Всемирная организация здравоохранения включила выгорание в факторы, влияющие на состояние здоровья, в Международной классификации болезней в 2019 г., в раздел «Проблемы, связанные с трудоустройством или безработицей»: «выгорание — синдром, ... результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться» (МКБ-11. Международная классификация...). Характеризуется чувством истощения; дистанцированностью от работы, чувством негативизма, цинизма по отношению к работе; чувством неэффективности и отсутствия выполненного долга (Выгорание QD85...; Курганова, 2013; Scott, 2022).

Масштаб и распространение. Эмоциональное выгорание встречается чаще у тех, чья работа связана с контактом с людьми: врачей, психологов, педагогов,

людей, чья профессия относится к «помогающему» и коммуникативному типу профессий («Мне страшно приходиться на работу»..., 2020; Горина, 2019). Выгорание учителей признано всемирной проблемой (Salmela-Aro, Nietajärvi, Lonka, 2019; Tikkanen et al., 2022). Среди учителей в США 50% рассматривают возможность увольнения, в основном из-за стресса (Addressing Teacher Burnout...). Треть финских учителей испытывают высокий уровень стресса, связанного с работой, имея высокий риск развития эмоционального выгорания (Tikkanen et al., 2022). В России у 75% опрошенных учителей ярко выражены симптомы выгорания, 38% — в острой фазе выгорания (75% российских учителей..., 2020). Это коррелирует с результатами медицинских обследований — у 71% обследованных педагогов в России отмечается хронификация стресса с физиологическими (34%) и эмоциональными (30%) симптомами (Проничева, Булыгина, Московская, 2018).

Как проявляется выгорание и его последствия в школе

Потеря ресурсного состояния и невозможность его восстановить способствует профессиональному выгоранию учителя. Выгорание в любой профессии имеет негативные последствия и для специалиста, и для организации. У человека ухудшаются здоровье и отношения в семье, снижается качество жизни. Последствия в школе: ухудшение социально-психологического климата, снижение успеваемости учащихся, негативное влияние на физическое и психологическое здоровье детей. Могут быть агрессия (Проничева, Булыгина, Московская, 2018), обесценивание успехов учеников; падают эффективность и качество обучения (75% российских учителей..., 2020; Addressing Teacher Burnout...).

Повышенная нагрузка, характер и организация работы способствуют хронизации стресса у учителей. Качество работы людей резко падает после 40 часов в неделю, ухудшая при этом когнитивные процессы, состояние здоровья, увеличивая риски смерти (Stillman, 2021; 2022). Экономические последствия — снижение производительности труда и потери от снижения трудоспособности, текучести кадров; один «выгоревший» сотрудник стоит компании треть его зарплаты (RuBrain, 2020).

Таким образом, масштаб проблемы профессионального выгорания учителей требует решения методами психологии, нейробиологии, здравоохранения, педагогики, экономики, управления персоналом, социологии. Важно и диагностировать проблему, и определить меры по улучшению организации работы в школах, чтобы минимизировать риски выгорания учителей.

История вопроса. Обзор литературы

Герберт Фрейденбергер (Freudenberger) ввел понятие «эмоциональное выгорание». Финские ученые Цоулупас, Дикке, Акса и Яман; Гарсиа-Кармона, Фина Тапп, К. Салмела-Аро, Л. Хьетарви и К. Лонка, Л. Тикканен, К. Хаверинен, К. Пьяхалто, Пьетаринен исследовали различные факторы выгорания учителей. М. С. Московская, В. Г. Булыгина (2018) исследовали гендерный фактор выгорания. Элизабет Скотт, Роджер Хокк исследовали проблему выгорания в США, И. Арвидссон, У. Лео, А. Ларссон и соавт. — в Швеции. В России на тему эмоционального выгорания педагогов писали И. Ю. Курганова (2013), М. М. Проничева

ва (2018), Г.Н. Быкина (2020), Т.В. Горина (2019) и др. Исследования выгорания и стресса проводят также авторские коллективы таких организаций, как Институт Гэллапа (США), компания Яндекс (РФ), Высшая школа экономики (РФ) и др.

Цель и методы исследования

Цель — анализ проблемы профессионального выгорания учителей Республики Башкортостан. Задачи: 1) информирование о наличии проблемы выгорания, выявленной в ходе проведенного социологами Института стратегических исследований Республики Башкортостан в марте 2022 г. социологического опроса учителей республики, 2) обсуждение видов его проявления и негативных последствий, 3) анализ факторов, способствующих распространению этой проблемы, 4) обсуждение вариантов профилактики профессионального выгорания учителей.

Методы исследования

Теоретические (контент-анализ) и эмпирические (социологический опрос). Опрос учителей в школах столицы Республики Башкортостан г. Уфы, других городов региона, центров муниципальных образований и сел проведен в 2022 г. в рамках подготовки парламентских слушаний по вопросу «Проблемы нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности в республиканской системе образования» в республике (Егорышев, 2023). На основе ответов респондентов анализируются как организационные факторы — нагрузка, требования к учителям, так и индивидуальные — возраст и стаж работы, оценивается частота симптомов проявления выгорания, стратегии по работе с ним со стороны учителей, предлагаются способы профилактики и сокращения выгорания педагогов.

Классификация факторов. С учетом разных классификаций причин эмоционального выгорания в работе мы выделяем три группы факторов: особенности профессии, условия организации работы и качество управления в организации, индивидуальные характеристики специалистов (Быкина, 2020; Гунзунова, 2016).

Исследования выгорания учителей школ не всегда подтверждают значимость индивидуальных факторов. Например, в результате опроса в Сан-Диего не обнаружено различий в восприимчивости к выгоранию из-за социально-демографических переменных, таких как возраст, пол, уровень обучения, преподаваемый предмет или многолетний опыт (Носк, 1988).

Распространенность проблемы выгорания среди учителей может свидетельствовать о системности проблемы, большем влиянии фактора неэффективной организации труда, чем тайм-менеджмента или индивидуальных качеств учителя. Ряд авторов обращает внимание, что вместо рассмотрения выгорания учителей как индивидуальной проблемы лидерам в сфере образования нужно переключить внимание на нее как системную, институциональную или политическую проблему (Addressing Teacher Burnout...). Это согласуется с выводами Института Гэллапа о пяти основных причинах выгорания: необоснованном цейтноте, отсутствии общения и поддержки со стороны руководителя, отсутствии четкости ро-

лей, неуправляемой рабочей нагрузке, несправедливом обращении (Scott, 2022). Все они связаны с неэффективным управлением, лишь цейтнот в некоторых профессиях связан с особенностями характера работы (скорая помощь и т.п.).

Полученные результаты и обсуждение

Факторы выгорания. Мы рассматриваем итоги проведенного социологического опроса учителей Башкортостана по следующей структуре факторов, сопоставив эти итоги с известными на сегодня данными по другим исследованиям на эту тему: профессия учителя, неуправляемая и повышенная нагрузка, качество обратной связи (поддержка со стороны администрации, отношения с родителями), отсутствие четкости ролей (изменения требований) и свобода в принятии решений, стаж работы, возраст, гендерный фактор.

1. Факторы выгорания: профессия (коммуникативный тип и особенности стресса на работе)

Сравнение психологов, сотрудников медицинской сферы и учителей показало, что у учителей уровень рефлексии выражен слабее, а уровень выгорания, принадлежность к профессиональной группе учителя повышает риски эмоционального выгорания (Горина, 2019).

По итогам социологического опроса учителей в Республике Башкортостан выявлено, что половина учителей региона сталкивались с состоянием эмоционального выгорания, в сельской местности несколько меньше — 45,2%. Несмотря на значительную долю учителей, столкнувшихся с выгоранием, их в полтора раза меньше, чем в среднем по России. Неудовлетворенность содержанием педагогического труда может быть частью двух из трех характеристик выгорания (чувств негативизма и неэффективности работы), ее отметили 22,8% респондентов, в городской местности их доля выше, чем в сельской. В городах больше стрессогенных факторов и меньше возможности сменить деятельность на ту, что позволяет «перезагрузиться», в них меньше возможности для прогулок, физической активности и общения с природой.

Чаще всего итогом выгорания становится формальное отношение к преподаванию — 39,1% по РБ (в г. Уфе еще чаще — 44,1% случаев), отсутствие стремления к сообщению нового материала и инновационным методикам — 23,8%; равнодушные к успехам и неудачам учеников — 15,2% и грубость в отношении них — 12,2%. Вариант «Другое» в ответе на этот вопрос отметили 75 респондентов, отразив признаки депрессии — апатию и истощение. Среди ответов встречаются, к примеру, следующие эмоциональные оценки (орфография и пунктуация сохранены):

- Усталость, отсутствие интереса
- Хроническая усталость, частые больничные листы
- Усталость, физическое и нервное истощение
- Апатия к работе, раздражительность, бессонница
- Усталость и бессилие что-либо изменить
- Усталость, болезни, отсутствие качественной медицинской и психологической помощи. За диагностику и лечение нужно платить такие суммы, о которых учителя не слышали. Отсутствие доступа к санаториям

- Раздражение по поводу бесконечных анкет, тестирования, опросов и т.п.
- Постоянная усталость, работа на пределе, все ждут выходных, чтобы не отдыхать, а доделать школьные дела, руководство так и говорит: впереди выходные — подчищаем долги, вся жизнь в телефоне, все срочно и сейчас!!

2. Факторы выгорания: неуправляемая и повышенная нагрузка

Причинами повышенной нагрузки являются:

- 1) рост числа учеников в расчете на учителя,
- 2) дополнительная работа для повышения дохода,
- 3) неконтролируемые задачи вне должностных обязанностей,
- 4) неоптимизированные бизнес-процессы в схеме управления школами.

Рост числа учеников в расчете на учителя

Для школ во всем мире очень актуален вопрос с нагрузкой на учителей. Высокая учебная нагрузка, увеличение размера класса могут привести к потере учителями контроля над работой (Salmela-Aro, Nietajärvi, Lonka, 2019). В 2018–2019 в среднем на одного учителя в России приходилось 17 школьников, столько же — в Японии, Великобритании и Канаде. В Италии на педагога приходится 11 школьников, в Швеции — 13, а в США — 15 (Антонов, Смагин, 2020). За 2010–2021 гг. в Республике Башкортостан сокращено число школ на 33%, учителей — на 18,6% на фоне роста числа учащихся на 13%, в результате нагрузка на учителя существенно повысилась с 12 в 2010 г. до 16 учеников на учителя в 2021 г. (Столь, 2023). Эмоциональные и физические перегрузки способствуют текучести кадров и повышению нагрузки на оставшихся педагогов. Несмотря на относительно небольшой дефицит педагогов в России, есть предпосылки его роста — четверть учителей в России старше 55 лет, из них каждый пятый старше 65 (Антонов, Смагин, 2020). В Республике Башкортостан доля учителей старше 55 лет, судя по итогам проведенного опроса, ниже — 11,5%, из них старше 65 лет — каждый 19-й, т.е. у республиканской системы среднего образования есть большой запас кадров.

Дополнительная работа для повышения дохода

Большинство учителей в муниципальных школах в силу низкого уровня оплаты труда и недостатка педагогов вынужденно выбирают для роста дохода повышенную нагрузку в школе и репетиторство. Поскольку учителя в регионе недовольны уровнем заработной платы (не удовлетворены 57,6%, удовлетворены им около трети), они предпочитают повышать доход с помощью нагрузки больше ставки (31,6%); репетиторства (24,2%), в городах региона этот источник популярнее (31,1%); участия в конкурсах и грантах (21,4%); повышения квалификации (18,5%); стажа (17,3%). Вместе с тем 15,8% опрошенных не видят возможностей роста доходов, и 18,8% (почти каждый пятый) планирует смену вида деятельности. Таким образом, в системе школьного образования организация и оплата труда способствуют повышению нагрузки на учителей прямо (при поручении большого числа дополнительных работ) или косвенно (при сложившемся низком уровне оклада).

Неконтролируемые задачи вне должностных обязанностей

Учителей зачастую привлекают к решению задач муниципальных образований как контролируемый и исполнительный ресурс. Неуправляемая рабочая

нагрузка является основной причиной выгорания, что подтверждают высказывания учителей, результаты социологических опросов, обращение учительского сообщества с петициями об освобождении от избыточной внеучебной нагрузки и одно из направлений работы профсоюза «Учитель» (Чиновники! Оставьте школу..., 2022; Профсоюз «Учитель» выпустил..., 2018). В ходе Парламентских слушаний в Государственном собрании — Курултае Республики Башкортостан приводили примеры обращения в школы с заданиями покрасить забор или подготовить информацию о наличии собак на территории школы.

Неоптимизированные бизнес-процессы в схеме управления школами

Для российских школ характерны бюрократизация и регламентация учебной и воспитательной работы. Помимо преподавания много времени и сил учителей уходит на внеучебную работу. Результаты республиканского исследования показывают, что количеством отчетности не удовлетворены 57,7%, удовлетворены 37,4% респондентов.



Рисунок 1 — Ответ на вопрос: «Укажите, пожалуйста, в часах, сколько времени еженедельно Вы тратите на следующие виды работ». В среднем часов в неделю.

Источник: Данные социологического опроса, проведенного среди учителей РБ рабочей группой Института стратегических исследований РБ.

Figure 1 — Answer to the question: “Please indicate in hours how much time per week you spend on the following types of work.” Average hours per week.

Source: Data of a sociological survey conducted among teachers of the Republic of Bashkortostan by a working group of the Institute for Strategic Studies of the Republic of Bashkortostan.

Низкая самоэффективность и высокие требования к работе — самые сильные факторы, способствующие эмоциональному выгоранию учителей, повышение требований к работе повышает уровень выгорания, это доказано в исследовании шведских ученых (Arvidsson et al., 2019). За последние 1–2 года учителя стали еще более загруженными, возросла отчетность, это отметили 64,4% респондентов в опросе. Учителя стали больше заниматься внеклассной работой (30,9%). Выявлена огромная трудоемкость работы учителей — 74,4 часа в неделю (мы исключили из расчета заведомо завышенные результаты, по которым трудоемкость респондентов оказалась в сумме выше 168 часов в неделю), что означает около 10 часов ежедневной работы (рис. 1). Как отмечает профсоюз «Учитель», «вопрос учета всего рабочего времени учителя на законодательном уровне решен плохо из-за несовершенства нормативной базы, ... средняя продолжительность рабочего времени учителя колеблется ... от 50 до 75 часов в неделю» (Рабочее время учителя, 2020) за счет ненормируемой нагрузки 74,4 ч даже выше, чем 65 ч в неделю, полученные в ходе акции «секундомер» в 2015 г. (Чтобы получить среднюю зарплату..., 2015). В результате растет усталость, раздражение (47,2%). Закономерно появление выгорания, снижение мотивации к работе и эффективности.

3. Факторы выгорания: качество обратной связи и результатов труда

Ответы учителей Республики Башкортостан об удовлетворенности различными сторонами профессиональной деятельности отражают тот факт, что большинство довольны отношениями в коллективе, отношениями с родителями и учащимися. Это свидетельствует о качественной коммуникации и наличии обратной связи в работе в школе, о том, что есть положительное подкрепление в работе учителей.

Наиболее высокую — свыше 90% — удовлетворенность получили: отношения с коллегами (94,7%), учащимися (94,5%), родителями учеников (90,1%), администрацией (91,3%), имеющаяся квалификация (91,3%) и профессия (90,3%). Минимальная удовлетворенность — в размере заработной платы (удовлетворены 33,9%, не удовлетворены 57,6%), отчетности (удовлетворены 37,4%, не удовлетворены 57,7%). Таким образом, учителя получают моральное удовлетворение от работы, получая положительную обратную связь от учеников, родителей, коллег и руководства при недостатке материального удовлетворения и избыточности потоков информации и отчетности.

4. Факторы выгорания: отсутствие четкости ролей (изменение требований) и свобода в принятии решений

Увеличение свободы принятия решений снижает уровень выгорания (Arvidsson et al., 2019). Система общего образования, в которой больше свободы в принятии решений и реальной поддержки со стороны руководства, — наиболее комфортная среда для эффективной работы учителей. Такой подход характерен, например, для системы школьного образования Финляндии, где дети показывают одни из лучших результатов по международным сравнениям успеваемости школьников, в частности по оценке качества образования PISA. Финские школы пользуются широкой автономией, самостоятельно выбирают подходы в препода-

вании, составляют учебные планы и программы (Что такое финская школа, 2019). У педагогов есть полномочия по принятию решений в отношении школьной политики и управления (Council for creative education, Finland; Эрикссон, 2021). В Финляндии работа учителя ценится в обществе и является востребованной, учителя обладают высокой автономией и контролем над своей работой, а инспекции или ежегодные стандартизированные тесты для мониторинга учителей не проводятся (Salmela-Aro, Hietajärvi, Lonka, 2019). Системы подотчетности являются гибкими (Tikkanen at al, 2022).

В Республике Башкортостан за последние два года (2021–2022 гг.) требования администрации и органов управления образованием к профессиональной деятельности учителей возросли: в сельской местности это отметили 76% респондентов, в городах — 71%. Это отразилось скорее отрицательно на работе учителей: они стали еще более загруженными, возросла отчетность (64,4%), растет усталость, раздражение (47,2%), увеличился объем внеклассной работы (30,9%).

5. Факторы выгорания: возраст

По данным, полученным в Башкортостане, интересно влияние возраста — до 45 лет доля столкнувшихся с выгоранием растет, а затем снижается, особенно резко снижение в возрасте старше 60 лет (табл. 1).

Таблица 1.

Table 1.

Влияние возраста на эмоциональное выгорание*

The influence of age on emotional burnout

Возраст	Число ответов, чел.	Доля респондентов, %	Число тех, кто столкнулся с эмоциональным выгоранием, чел.	Доля тех, кто столкнулся с эмоциональным выгоранием, %
До 25 лет	176	3,9	73	41,5
25–30 лет	299	6,6	138	46,2
30–35 лет	568	12,5	261	46,0
35–40 лет	706	15,6	377	53,4
40–45 лет	783	17,3	408	52,1
45–50 лет	803	17,7	406	50,6
50–55 лет	680	15,0	339	49,9
55–60 лет	371	8,2	179	48,2
60–65 лет	115	2,6	32	27,8
Старше 65 лет	28	0,6	6	21,4
Итого	4529	100,0	2219	49,0

* Данные социологического опроса, проведенного среди учителей РБ рабочей группой Института стратегических исследований РБ.

Data of a sociological survey conducted among teachers of the Republic of Bashkortostan by a working group of the Institute for Strategic Studies of the Republic of Bashkortostan.

У педагогов моложе 35 лет эта доля меньше среднего уровня, минимальна она среди педагогов старше 60 лет. Число столкнувшихся с выгоранием в возрастной группе 35–40 лет — максимальное (53,4%). Вероятно, это связано с этапами жизненного цикла учителей, с включением в административную и организационную работу школ по мере наработки опыта. А снижение масштаба проблемы в группе старше 60 лет может быть связано с более низкой нагрузкой.

6. Факторы выгорания: стаж работы

По нашим данным стаж работы незначительно влияет на выгорание (табл. 2). Либо старший возраст и стаж работы больше 20 лет (табл. 1 и 2) позволяют накопить опыт, овладеть навыками управления стрессом, либо происходит профессиональная деформация, когда люди не замечают у себя выгорания. Проверить это можно лишь после полноценного психологического исследования респондентов, поскольку в проведенном социологическом опросе наличие выгорания отмечали сами учителя, а не врачи или психологи.

Таблица 2.

Table 2.

Влияние стажа работы на эмоциональное выгорание*

The impact of work experience on burnout

Стаж работы в системе образования	Число ответов, чел.	Доля респондентов, %	Число тех, кто столкнулся с эмоциональным выгоранием, чел.	Доля тех, кто столкнулся с эмоциональным выгоранием, %
Менее 2 лет	306	6,8	104	34,0
2–5 лет	340	7,5	147	43,2
5–10 лет	487	10,8	255	52,4
10–15 лет	530	11,7	242	45,7
15–20 лет	579	12,8	320	55,3
20–25 лет	686	15,1	352	51,3
Больше 25 лет	1601	35,3	799	49,9
Итого	4529	100,0	2219	49,0

* Данные социологического опроса, проведенного среди учителей РБ рабочей группой Института стратегических исследований РБ.

Data of a sociological survey conducted among teachers of the Republic of Bashkortostan by a working group of the Institute for Strategic Studies of the Republic of Bashkortostan.

7. Факторы выгорания: гендерный фактор

В некоторых исследованиях гендерного фактора в выгорании сделан вывод о его влиянии (Московская, Булыгина, 2018; Селина, 2023; Tikkanen et al., 2022; РБК, 2021) по причине нарушения баланса между работой и личной жизнью, истощения от работы, конфликта ролей (Селина, 2023). В других говорится об отсутствии влияния гендерного фактора (Носк, 1988). В нашем исследовании вы-

явлено, что гендерные различия все-таки проявлены: женщины чаще склонны к выгоранию, 50% женщин отметили, что столкнулись с выгоранием, мужчин меньше — 44%.

Стратегии выхода из профессионального выгорания. Из числа респондентов, ответивших, что сталкивались с выгоранием, 42% восстановились самостоятельно, а 29,7% находятся в этом состоянии и поныне, 13,6% помогли родственники, семья. Отметим очень низкий процент тех опрошенных, кому помогли психологи, коллеги по работе, администрация, а также те, кто поменял место работы, профессию. Это говорит как об отсутствии системы профилактики и помощи, так и о возможной недооценке негативных последствий выгорания или стигматизации тех, кто просит о помощи, обращаясь к психотерапевтам.

Масштаб выявленной проблемы выгорания свидетельствует о необходимости принятия мер на уровне всей системы образования региона, а не только отдельных частных случаев помощи. Важно оптимизировать бизнес-процессы в сфере управления средним образованием, организовать систему профилактики, своевременной диагностики, мониторинга этого состояния. Это позволит снизить риски и объем негативных последствий для здоровья учителей, убытки для экономики, будет способствовать повышению качества обучения в школах.

Рекомендации по минимизации последствий профессионального выгорания учителей. Эмоциональное выгорание учителей, характерное для учителей в Республике Башкортостан, требует изменения условий труда и его оплаты в школах. Для этого необходимы следующие меры:

1. Упростить работу с отчетностью в школах, минимизировать ее количество, настроить процессы передачи информации и принятия решений на основе аналитики бизнес-процессов.
2. Ограничить число внеклассных и внешкольных мероприятий.
3. Повысить доступность психологической и медицинской помощи учителям, развивать саморефлексию у учителей. Обеспечить школы ресурсами (материальными, трудовыми) для регулярной оценки уровня стресса и эмоционального выгорания учителей, оказывая им необходимую поддержку, в том числе виде отпуска, помощи на восстановление сил, обучение. Например, создать в школах возможность эмоциональной разгрузки для учителей и обучения их методам снижения стресса, мониторинга своего психологического состояния и владения методами заботы о своем здоровье. Одним из вариантов реализации этой задачи может быть проведение встреч, в том числе онлайн-встреч с психологами, в том числе арт-терапевтических. Обеспечить учителей региона путевками на санаторно-курортное лечение, например краткосрочные курсы на 3–5 дней.
4. Чтобы не стать жертвой эмоционального выгорания, необходим баланс в жизни. Один из способов сделать это для учителя — установить четкие границы работы. Возможно, это трудно представить в условиях работы, например, классного руководителя, при повсеместном использовании сотовой связи и чатов, однако можно обсудить эти вопросы и сформулировать общие для родителей,

учащихся и администрации правила общения, закрепив время, когда учитель может быть недоступен, обеспечить бережное отношение к личным границам педагогов.

5. Задействовать факторы поддержки со стороны руководства школы и коллег, обеспечивать здоровый социально-психологический климат. С учетом того, что в опросе учителя отметили высокую удовлетворенность отношениями с администрацией и коллегами, это может быть актуально для небольшого числа школ. Вместе с тем случаи фаворитизма, нечеткого представления об условиях премирования встречаются в школах, что было отмечено некоторыми респондентами. Поэтому органам управления образованием необходимо реагировать на обращения учителей по факту таких проявлений.

Заключение

Проблема профессионального выгорания учителей связана с высокой ответственностью за здоровье и безопасность детей, высокими требованиями и регламентированностью работы. В силу низкой оплаты труда учителя берут на себя повышенную учебную нагрузку. Помимо нее велика внеучебная нагрузка: регистрация родителей и учеников на сайтах, контроль прохождения опросов, внеклассные и внешкольные мероприятия. Эти виды работ не регламентированы и неконтролируемы, в результате основной причиной выгорания по итогам исследования нам видится неуправляемая рабочая нагрузка, что характерно для всей системы общего образования в России. Несмотря на попытки законодательной (Государственная Дума РФ, Государственное собрание — Курултай Республики Башкортостан) и исполнительной власти (Министерство просвещения РФ, Министерство образования и науки Республики Башкортостан) ограничить поток обращений в школы и оптимизировать нагрузку на учителей, проблема остается актуальной. Для снижения масштаба выгорания учителей предлагаются меры на уровне Министерства образования и науки Республики Башкортостан — исключение дублирующих баз данных, потоков информации и функций в системе управления образованием, ограничение числа внеучебной нагрузки на учителей, повышение доступности помощи всем педагогическим работникам школ, мониторинг и диагностика выгорания учителей, оказание своевременной помощи.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

«Мне страшно приходить на работу»: 5 профессий, в которых люди чаще всего выгорают // Цех. 14.07.2020. URL: <https://zeh.media/praktika/rabota/8175604-professii-v-kotorykh-rabotniki-chashche-vsego-vygorayut> (дата обращения: 25.07.2023)

75% российских учителей испытывают профессиональное выгорание // Яндекс. Новости. 22.12.2020. URL: https://yandex.ru/company/services_news/2020/22-12-2020 (дата обращения: 17.06.2022).

Антонов С. Смагин А. Сколько на самом деле получают учителя. И хватает ли в российских школах преподавателей // Тинькофф журнал. 22.06.20. URL: <https://journal.tinkoff.ru/pedstat/> (дата обращения: 20.07.2023).

Быкина Г. Н. Профессиональное выгорание педагогов и пути его преодоления // Профобразование. 26.10.2020. URL: проф-обр.рф/blog/2020-10-26-1629 (дата обращения: 15.08.2022).

Выгорание QD85 // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281> (дата обращения: 20.04.2022).

Горина Т. В. Профессиональное выгорание представителей социально-экономических профессий с разным уровнем рефлексивности: магистерская дисс. Екатеринбург, 2019.

Гунзунова Б. А. Компоненты эмоционального выгорания у различных категорий педагогических работников // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1.

Егорышев С. В. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник РУДН. 2023. № 1. С. 61–73.

Курганова И. Ю. Эмоциональное выгорание в деятельности педагога // Образование. Карьера. Общество. 2013. № 3. С. 24–26.

МКБ-11. Международная классификация болезней 11 пересмотра // Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 20.07.2023).

Московская М. С., Булыгина В. Г. Гендерные различия в восприятии стресса у работников следственных органов // Психология и право. 2018. Т. 8, № 3. С. 97–110. DOI: 10.17759/psylaw.2018080307

Почти четверть россиян заявили о выгорании на работе // РБК. 19.04.2021. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/607cbfde9a7947846ed5a6fa> (дата обращения 25.07.2022).

Проничева М. М., Булыгина В. Г., Московская М. С. Современные исследования синдрома эмоционального выгорания у специалистов профессий социальной сферы // Социальная и клиническая психиатрия. 2018. Т. 28, № 4.

Профсоюз «Учитель» выпустил брошюру «Нормативное регулирование отчетности учителей» // Профсоюз «Учитель». 28.03.2018. URL: <https://pedagog-prof.org/nizhegorodskaya-oblast/profsoyuz-uchitel-vypustil-broshyuru-normativnoe-regulirovanie-otchetnosti-uchitelej/> (дата обращения 25.07.2023).

Рабочее время учителя // Профсоюз «Учитель». 01.12.2020. URL: <https://pedagog-prof.org/stati/rabochee-vremya-uchitelya/> (дата обращения 25.07.2023).

Селина М. В. Burn IT out. Как выгорают ИТ-специалисты – чем дольше в профессии, тем выше риски // IQ.HSE., 15.05.2023. URL: <https://iq.hse.ru/news/833393753.html> (дата обращения 24.07.2022).

Столь А. В. Оценка влияния социальной инфраструктуры муниципальных образований на демографические процессы // Республика Башкортостан : Демографический доклад. Вып. 5. Уфа: РИЦ УУНИТ, 2023. С. 184.

Чиновники! Оставьте школу в покое! Дайте учителям учить детей! // Профсоюз «Учитель». change.org, март 2022. URL: <https://www.change.org/p/чиновники-о>

ставьте-школу-в-покое-дайте-учителям-учить-детей (дата обращения 10.04.2022).

Что такое финская школа // Российское образование, федеральный портал. 17.10.2019. URL: <https://edu.ru/news/mezhdunarodnyu-opyt/chto-takoe-finskaya-shkola/> (дата обращения 25.07.2022).

Чтобы получить среднюю зарплату, учитель должен работать 65 часов в неделю! Стартовала акция «секундомер» // Профсоюз «Учитель». 02.04.2015 URL: <https://pedagog-prof.org/udmurtskaya-respublika/chtoby-poluchit-srednyuyu-zarplatu-uchitel-dolzhen-rabotat-65-chasov-v-nedelyu-startovala-aksiya-trudovoj-sekundomer/> (дата обращения 25.07.2023).

Эрикссон С. Обучение, ориентированное на ученика. На примере финской системы образования // Forbes Education. 08.07.2021. URL: <https://education.forbes.ru/authors/obuchenie-orientirovannoe-na-uchenika#:~:text=Финские%20школьники%20чувствуют%20себя%20более,основных%20принципов%20финской%20образовательной%20системы> (дата обращения 27.07.2023).

Addressing Teacher Burnout: Causes, Symptoms, and Strategies. The Effect of teacher Burnout on Students // American University, School Of Education. URL: <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout> (дата обращения: 15.07.2022).

Arvidsson I., Leo U., Larsson A. et al. Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden // BMC Public Health. 2019. No. 19. P. 655. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>

Council for creative education, Finland // Introduction to Finland Education. URL: <https://www.ccefinland.org/finedu> (дата обращения 20.07.2022).

Roger R. Hock. Professional Burnout among Public School Teachers // Public Personnel Management. 1988. Vol. 17, No. 2. Pp. 167–189.

Salmela-Aro K, Hietajärvi L, Lonka K. Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers // Front Psychol. 2019. Oct 4; 10, 2254. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02254. PMID: 31636591; PMCID: PMC6787897.

Scott E. Burnout Symptoms and Treatment // Verywell Mind, May 23, 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516> (дата обращения: 15.08.2022).

Stillman J. 745,000 People a Year Die From Working Long Hours. 3 Ways Your 55-Plus-Hour Weeks Are Killing You Regularly putting in more than 55 hours a week could literally kill you, a new study warns. JUN 2, 2021. URL: <https://www.inc.com/jessica-stillman/well-being-work-hours-world-health-organization-research.html> (дата обращения: 10.04.2022).

Stillman J. How Burnout Physically Changes Your Brain (It's Not Pretty). AUG 9, 2022 URL: <https://www.inc.com/jessica-stillman/burnout-brain-chemistry-mental-health.html> (дата обращения: 10.04.2022).

Tikkanen L., Haverinen K., Pyhältö K., Pietarinen J. and Soini T. Differences in Teacher Burnout Between Schools: Exploring the Effect of Proactive Strategies on Burnout Trajectory // Front. Educ. 2022. 7:858896. doi: 10.3389/educ.2022.858896.

REFERENCES

- «I'm scared to come to work»: 5 professions in which people most often burn out. (2020). *Ceh*. URL: <https://zeh.media/praktika/rabota/8175604-professii-v-kotorykh-rabotniki-chashche-vsego-vygorayut>. tion-job-burnout-signs-you-have-it-who-s-most-at-risk. (In Russ.).
- 75% of Russian teachers experience professional burnout (2020). *Yandex, novosti*. URL: https://yandex.ru/company/services_news/2020/22-12-2020 (In Russ.).
- Antonov, S., Smagin, A. (2020). How much does a teacher actually earn? And are there enough teachers in Russian schools? *Tin'koff zhurnal*. URL: <https://journal.tinkoff.ru/pedstat/> (In Russ.).
- Bykina, G. N. (2020). Professional burnout of teachers and ways to overcome it. *Profobrazovanie*. URL: prof-obr.rf/blog/2020-10-26-1629 (In Russ.).
- QD85 Burnout. *World Health Organization*. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>.
- Gorina, T. V. (2019). *Professional burnout among representatives of socioeconomic professions with different levels of reflexivity: magister thesis*. Ekaterinburg. (In Russ.).
- Gunzunova, B. A. (2016). Components of emotional burnout in various categories of teaching staff. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*, 1, 241–244. (In Russ.).
- Egoryshev, S. V. (2023). Emotional burnout of teachers as a factor in reducing the effectiveness of their professional activities. *Vestnik RUDN*, 1, 61–73 (In Russ.).
- Kurganova, I. Ju. (2013). Emotional burnout in the activities of a teacher. *Obrazovanie. Kar'era. Obshchestvo*, 3, 24–26. (In Russ.).
- ICD-11. International Classification of Diseases 11th revision. *World Health Organization*. URL: <https://icd.who.int/ru>.
- Moskovskaja, M. S., Bulygina V. G. (2018). Gender differences in the perception of stress among investigators. *Psihologiya i pravo*, 8(3), 97–110. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2018080307> (In Russ.).
- Almost a quarter of Russians reported burnout at work. (2021). *RBC*. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/607cbfde9a7947846ed5a6fa>
- Pronicheva, M. M., Bulygina, V. G., Moskovskaja, M. S. (2018). Modern studies of emotional burnout syndrome among specialists in the social sphere. *Social'naya i klinicheskaya psihiatriya*, 28(4). (In Russ.).
- The «Teacher» trade union has released a brochure «Regulatory Regulation of Teacher Accountability» (2018). *Profsojuz «Uchitel'»*. URL: <https://pedagog-prof.org/nizhegorodskaya-oblast/profsoyuz-uchitel-vypustil-broshyuru-normativnoe-regulirovanie-otchetnosti-uchitelej/> (In Russ.).
- Teacher's working hours. (2020). *Profsojuz «Uchitel'»*. URL: <https://pedagog-prof.org/stati/rabochee-vremya-uchitelya/> (In Russ.).
- Selina M. V. (2023). Burn IT out. How do IT specialists burn out? The longer they stay in the profession, the higher the risks. *IQ.HSE*. URL: <https://iq.hse.ru/news/833393753>.

html (in Russ.). Stol A.V. (2023). Assessing the impact of social infrastructure of municipalities on demographic processes. In: *Republic of Bashkortostan. Demographic report. Issue 5* (pp. 184). Ufa: RIC UUNiT. (In Russ.).

Officials! Leave school alone! Let the teachers teach the children! (2022). *Profsojuz «Uchitel'»*. URL: <https://www.change.org/p/chinovniki-ostav'te-shkolu-v-pokoe-dajte-uchiteljam-uchit'> (In Russ.).

What is a Finnish school. (2019). *Rossijskoe obrazovanie, federal'nyj portal*. URL: <https://edu.ru/news/mezhdunarodnyy-opyt/chto-takoe-finskaya-shkola/> (In Russ.).

To receive the average salary, a teacher must work 65 hours a week! The stopwatch campaign has started. (2015). *Profsojuz «Uchitel'»*. URL: <https://pedagog-prof.org/udmurtskaya-respublika/chtoby-poluchit-srednyuyu-zarplatu-uchitel-dolzhen-rabotat-65-chasov-v-nedelyu-startovala-aktsiya-trudovoj-sekundomer/> (in Russ.).

Jeriksson S. (2021). Learner-centered learning. Using the example of the Finnish education system. *Forbes Education*. URL: <https://education.forbes.ru/authors/obuchenie-orientirovannoe-na-uchenika#:~:text=Finskie%20shkol'niki%20chuvstvujut%20sebja%20bolee,osnovnyh%20principov%20finskoj%20obrazovatel'noj%20sistemy> (In Russ.).

School Of Education. Addressing Teacher Burnout: Causes, Symptoms, and Strategies. The Effect of teacher Burnout on Students. (2021). *American University*. URL: <https://soeonline.american.edu/blog/teacher-burnout>

Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A. et al. (2019). Burnout among school teachers: quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health* 19, 655 <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>

Council for creative education, Finland. *Introduction to Finland Education*. URL: <https://www.ccefinland.org/finedu>

Roger R. Hock. (1988). Professional Burnout among Public School Teachers. *Public Personnel Management*, 17(2), 167–189.

Salmela-Aro K, Hietajärvi L, Lonka K. (2019). Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. *Front Psychol*. Oct 4; 10, 2254. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02254.

Scott E. (2022). Burnout Symptoms and Treatment. *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>.

Stillman J. (2021). *745,000 People a Year Die From Working Long Hours. 3 Ways Your 55-Plus-Hour Weeks Are Killing You Regularly putting in more than 55 hours a week could literally kill you, a new study warns*. URL: <https://www.inc.com/jessica-stillman/well-being-work-hours-world-health-organization-research.html>.

Stillman J. (2022). *How Burnout Physically Changes Your Brain (It's Not Pretty)*. URL: <https://www.inc.com/jessica-stillman/burnout-brain-chemistry-mental-health.html>.

Tikkanen, L., Haverinen, K., Pyhältö, K., Pietarinen, J. and Soini, T. (2022). Differences in Teacher Burnout Between Schools: Exploring the Effect of Proactive Strategies on Burnout Trajectories. *Front. Educ.* doi: 10.3389/educ.2022.858896.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Анна Викторовна Столь — канд. экон. наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Центр изучения социального развития региона, Институт стратегических исследований Академии наук Республики Башкортостан, г. Уфа, Россия.

Anna V. Stol — Cand. Sci. (Economics), Associate Professor, Leading Researcher, Center for the Study of the Social Development of the Region, Institute for Strategic Studies of the Academy of Sciences of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia

Статья поступила в редакцию 15.10.2023;
одобрена после рецензирования 21.11.2023;
принята к публикации 21.11.2023.

The article was submitted 15.10.2023;
approved after reviewing 21.11.2023;
accepted for publication 21.11.2023.