

Дата поступления рукописи в редакцию: 30.01.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 10.03.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-2-670-672

БАХТАМОВА Натела Георгиевна,
Кандидат философских наук,
доцент кафедры общей педагогики и педагогических технологий
Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт» г. Ессентуки,
e-mail: Nat.lukyanova2018@yandex.ru

ЗОЛОТАРЕВА Юлия Владимировна,
Кандидат социологических наук, доцент,
доцент кафедры общей педагогики и педагогических технологий
Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт» г. Ессентуки,
e-mail: Solotuiya@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профессиональной деформации преподавателей вузов. Авторы анализируют главные негативные факторы, вызывающие эмоциональное выгорание у преподавателей. Главное внимание обращается на важность работы преподавателя и необходимость оказания ему помощи в его нелегкой работе. Приводятся предложения для снижения уровня стресса и тревожности преподавателей. Авторы считают необходимым снизить требования к преподавательскому составу и стремиться к повышению уровня их жизни.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, преподаватель, стресс, нагрузка, учебный процесс, тревожность, деформация.

BAKHTAMOVA Natela Georgievna,
Candidate of Philosophy, Associate Professor
of the Department of General Pedagogy and Pedagogical Technologies,
Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki

ZOLOTAREVA Yulia Vladimirovna,
Candidate of Sociology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of General Pedagogy and Pedagogical Technologies,
Branch of the Stavropol State Pedagogical Institute in Essentuki

THE MAIN FACTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY TEACHERS

Annotation. The article considers the actual problem of professional deformation of university teachers. The authors analyze the main negative factors that cause emotional burnout among teachers. The main attention is paid to the importance of the teacher's work and the need to assist him in his difficult work. Suggestions are given to reduce the stress and anxiety levels of teachers. The authors consider it necessary to reduce the requirements for the teaching staff and try to improve their standard of living.

Key words: professional burnout, teacher, stress, workload, learning process, anxiety, deformation.

Введение.

Одной из главных проблем системы высшего образования современной России стало

профессиональное выгорание преподавателей. Профессиональное выгорание оказывает негативное влияние не только на психологическое

состояние педагогов, но и существенно снижает качество высшего образования в стране. Считаем необходимым на данном этапе проанализировать главные факторы профессионального выгорания преподавателей вузов и разработать наиболее эффективные пути их преодоления[1 с. 421-428].

Основная часть.

Профессиональное выгорание преподавателей вузов, является частью проблемы профессионального выгорания любого профессионала. На любой работе, при выполнении социально значимых функций человек чувствует общественное давление. Работа позволяет каждому вписываться в социальный круг, но и имеет свои отрицательные стороны[2, с. 136-147]. Преодоление различных трудностей при выполнении своих профессиональных обязанностей, постепенно приводит к нарастанию эмоционального напряжения. Нервные срывы, тревожное расстройство и эмоциональное выгорание приводят к истощению и когнитивному искажению.

Эмоциональное выгорание наступает в ходе интенсивного социального взаимодействия и, чаще всего, им страдают медицинские работники, педагоги, социальные работники, воспитатели[3, с.5-13]. Преподаватели вуза очень часто страдают от профессионального выгорания. Оно возникает как своеобразный защитный механизм психики, позволяющий ему сохранять эмоциональную энергию на фоне ежедневного стресса.

Для противодействия профессиональному выгоранию, очень важно выявить факторы, способствующие его появлению. Человек, страдающий от профессионального выгорания, не может эффективно выполнять свои профессиональные обязанности и даже может потерять работу. Появляются проблемы со здоровьем[4, с.212-220]. А. Морроу называл профессиональное выгорание запахом горящей психологической проводки. К Маслач считает, что эмоциональное выгорание – это психологическая защита от психотравмирующего воздействия.

Преподаватели вузов испытывают большую нагрузку не только из-за учебного процесса и общения со студентами, но и от высоких требований к научной деятельности[5, с. 212-220]. Вуз оценивает преподавателя в зависимости от его научных показателей, и каждый вуз проводит эту оценку по – своему. Иногда бывает так, что человек, получивший большое научное признание будет оценен на ступеньку ниже того, кто имеет большее количество научных работ. Рейтинговая оценка преподавателей негативно влияет на его личность и психику[6, с.248-251]. Наряду с высокой учебной нагрузкой, она приводит к негативным последствиям.

Преподавателя не стоит оценивать как работника сферы услуг. Научная деятельность не может быть объективно оценена только статистическими показателями[7, с. 63-69]. Интенсивная учебная нагрузка, частые проверки, большой объем методического материала, решение эмоциональных проблем студентов, поиск общего языка с каждым из них приводят к постепенному эмоциональному выгоранию преподавателей.

Преподаватель, как субъект образовательного процесса, научный работник, еще и должен заботиться о членах своей семьи, жить полноценной жизнью, думать о своем здоровье. Мы все знаем о нехватке времени преподавателей на свою личную жизнь. С каждым днем все больше педагогов нуждается в психологической помощи[8, с. 295-298]. Низкий уровень заработной платы не позволяет преподавателю качественно отдыхать и покрывать нужды семьи.

Интеллектуальная сложность профессии не оценивается в виде высокого заработка, что заставляет его испытывать дополнительный стресс в семейной жизни.

Хронический стресс, чаще всего, становится причиной профессионального выгорания. За рубежом для лечения хронического стресса чаще всего применяют систему тренингов и физических нагрузок, как пути к релаксации.

В нашей стране с каждым днем появляется все больше исследований, связанных с профессиональным выгоранием преподавателей, но, к сожалению, не проводятся значимые мероприятия по психокоррекции и профилактике[9, с. 384-391].

Самым значимым в противостоянии профессиональной деформации, по нашему мнению, являются усилия администрации вуза. Именно администрация вуза отвечает за организационно-административное состояние вуза и всего образовательного процесса. Если администрация вуза будет прилагать усилия для наиболее оптимальной организации работы преподавателя, снижать уровень его научной и учебной нагрузки, проводить профилактические мероприятия для помощи преподавателю в его ежедневной работе.

Немаловажное значение имеет личностная работа самого преподавателя[10, с. 22-27]. Он должен прослеживать факторы не только внешнего воздействия, но и личностное выгорание, анализировать свое эмоциональное состояние, повышать свою квалификацию, заботиться о своем здоровье и питании, регулярно заниматься спортом.

Заключение.

Для предотвращения процесса профессиональной деформации преподавателей вузов счи-

таем необходимым смягчить требования к ним, повысить заработную плату, проводить различные мероприятия по сплочению и мотивации педагогического коллектива. Преподавателей следует мотивировать не угрозами и увольнением, а созданием комфортных условий для его непростой работы.

Список литературы:

- [1] Новажилова Т.Н. Самопрофилактика эмоционального выгорания преподавателей высшей школы в инклюзивном образовательном пространстве // Инновационные стратегии управления человеческими ресурсами. Сборник трудов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Самара. – 2024. – С. 421-428.
- [2] Каяшева О.И. Социально-психологическая среда вуза как фактор развития эмоционального выгорания преподавателей// Человеческий капитал. – 2024. – № 1. – С. 136-147.
- [3] Буланкина Н.Е., Перова Е.А. Актуальные вопросы методологии исследования профессионального выгорания преподавателей высшей школы// Сибирский учитель. – 2024. – № 2. – С. 5-13.
- [4] Смагулов Н.К., Адилбекова А.А., Евневич А.М. Оценка влияния производственных и психосоциальных факторов на развитие симптомов эмоционального выгорания преподавателей вуза// Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2022. – № 1. – С. 212-220.
- [5] Бурыкина М.Ю., Данилова Т.В., Комарова С.В. Профессиональное выгорание преподавателей вузов и стратегии его преодоления в вузах России// Управление образованием: теория и практика. – 2024. – № 1. – С. 212-220.
- [6] Иванова Е.А., Лычагина С.В., Дмитриева Н.Г. Профессиональное выгорание преподавателя высшей школы// Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 3. – С. 248-251.
- [7] Самсонова Е.А. Профессиональное выгорание преподавателей вузов как следствие деструктивного управления образовательной деятельностью// Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 1. – С. 63-69.
- [8] Корчагина М.В., Патрикеева А.А. Синдром профессионального выгорания преподавателей и методы его обнаружения // Социосфера. – 2025. – № 1. – С. 295-298.
- [9] Иванов Е.А. Некоторые аспекты исследования феномена профессионального выгорания преподавателей высшей школы// Человеческий

фактор: Социальный психолог. – 2025. – № 2. – С. 384-391.

[10] Ильина И.Ю. Профессиональное выгорание преподавателей вузов: факторы возникновения и способы предотвращения// Экономика. Социология. Право. – 2022. – № 3. – С. 22-27.

References:

- [1] Novazhilova T.N. Self-prevention of emotional burnout of higher education teachers in an inclusive educational space//Innovative strategies for human resource management. Collection of works of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference. – Samara. – 2024. – S. 421-428.
- [2] Kayasheva O.I. The socio-psychological environment of the university as a factor in the development of emotional burnout of teachers//Human capital. – 2024. – № 1. – S. 136-147.
- [3] Bulankina N.E., Perova E.A. Topical issues of the methodology of research of professional burnout of teachers of higher education//Siberian teacher. – 2024. – № 2. – S. 5-13.
- [4] Smagulov N.K., Adilbekova A.A., Evnevich A.M. Assessment of the influence of production and psychosocial factors on the development of symptoms of emotional burnout of university teachers// Modern technologies and scientific and technological progress. – 2022. – № 1. – S. 212-220.
- [5] Burykina M.Yu., Danilova T.V., Komarova S.V. Professional burnout of university teachers and strategies for overcoming it in Russian universities// Education management: theory and practice. – 2024. – № 1. – S. 212-220.
- [6] Ivanova E.A., Lychagina S.V., Dmitrieva N.G. Professional burnout of a teacher of higher education//Actual problems of physical and special training of power structures. – 2023. – № 3. – S. 248-251.
- [7] E.A. Samsonova. Professional burnout of university teachers as a result of destructive management of educational activities//Society: sociology, psychology, pedagogy. – 2022. – № 1. – S. 63-69.
- [8] Korchagina M.V., Patrikeeva A.A. Professional burnout syndrome of teachers and methods for its detection//Sociosphere. – 2025. – № 1. – S. 295-298.
- [9] Ivanov E.A. Some aspects of the study of the phenomenon of professional burnout of teachers of higher education//Human factor: Social psychologist. – 2025. – № 2. – S. 384-391.
- [10] Ilyina I.Yu. Professional burnout of university teachers: factors of occurrence and methods of prevention//Economics. Sociology. Right. – 2022. – № 3. – S. 22-27.

