

## Взаимосвязь эмоционального выгорания и личностной тревожности у педагогов, имеющих и не имеющих хобби

А. П. Левочкина<sup>1</sup>, И. А. Куницына<sup>2</sup>, Е. Н. Яхудина<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Гимназия"  
г. Сертолово, 188650, Ленинградская область, г. Сертолово, ул. Молодцова, д. 18

<sup>2</sup> Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина,  
196605, Россия, г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, Петербургское шоссе, д. 10

### Сведения об авторах:

**Анастасия Петровна Левочкина**

e-mail: aapll@mail.ru

**Ирина Анатольевна Куницына**

e-mail: i-kunitsyna@yandex.ru

SPIN: 3372-6855

**Елена Николаевна Яхудина**

e-mail: el\_pyankova@mail.ru

SPIN: 1029-0826

© Авторы (2025).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального выгорания и личностной тревожности у педагогов, имеющих и не имеющих хобби. Исследование проводилось на базе одного из муниципальных общеобразовательных учреждений Ленинградской области. Выборка состояла из 40 учителей с разным стажем педагогической деятельности. У всех испытуемых высшее образование. Из них 20 педагогов, имеющих хобби, и 20 тех, кто не имеет постоянных увлечений. Обследованные педагоги предпочитают творческие, художественные виды хобби: вязание, рисование, плетение из бисера и другие. В исследовании использовались следующие методики: опросник профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой), методика диагностики уровня эмоционального выгорания

(В. В. Бойко), тест на исследование личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина. Корреляционный анализ проводился с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона.

В обеих выборках выявлена значимая положительная корреляционная связь значений показателей личностной тревожности и такого компонента профессионального выгорания, как психоэмоциональное истощение. У педагогов, имеющих хобби, личностная тревожность не связана с другими показателями эмоционального выгорания. У педагогов, не имеющих хобби, личностная тревожность связана не только с психоэмоциональным истощением, но и с редукцией личных достижений. Из этого следует, что у педагогов, имеющих хобби, личностная тревожность связана с меньшим количеством компонентов и симптомов эмоционального выгорания. При повышенной тревожности наличие хобби помогает педагогам сохранить позитивное самовосприятие в профессиональной сфере и не терять уверенность в ценности своего труда, несмотря на недостаток эмоциональных ресурсов. У педагогов, имеющих хобби, меньшее количество компонентов и симптомов эмоционального выгорания связано между собой, по сравнению с коллегами, не имеющими хобби.

Полученные результаты могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов и при организации психолого-педагогического сопровождения деятельности учителей общеобразовательных учреждений.

**Ключевые слова:** педагоги, хобби, эмоциональное выгорание, личностная тревожность

# The relationship between emotional burnout and personal anxiety among teachers with or without hobbies

A. P. Levochkina<sup>1</sup>, I. A. Kunitsyna<sup>2</sup>, E. N. Yahudina<sup>2</sup>

Municipal Educational Budgetary Institution 'Gymnasium' Sertolovo,  
18 Molodtsova Str., Leningrad Region, Sertolovo188650, Russia

<sup>2</sup>Pushkin Leningrad State University,  
10 Peterburgskoye Hwy., Pushkin 196605, Saint Petersburg, Russia

## Authors:

**Anastasia P. Levochkina**

e-mail: aapll@mail.ru

**Irina A. Kunitsyna**

e-mail: i-kunitsyna@yandex.ru

SPIN: 3372-6855

**Elena N. Yahudina**

e-mail: el\_pyankova@mail.ru

SPIN: 1029-0826

Copyright:

© The Authors (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** This article is a review of an empirical study into the relationship between emotional burnout and personal anxiety in teachers with or without a hobby. The study took place at a municipal secondary school in the Leningrad Region. The sample consisted of 40 teachers with higher education and varying levels of experience, among them 20 with a hobby and 20 without it. The participants preferred creative and artistic hobbies, such as knitting, drawing, bead weaving, and others. The following methods were used: the Maslach Burnout Inventory by C. Maslach and S. Jackson, adapted by N. E. Vodopyanova, the Emotional Burnout Questionnaire by V. V. Boyko, and the State-Trait Anxiety Inventory by C. D. Spielberger, adapted by Yu. L. Khanin. Correlation analysis was performed using Pearson's linear correlation coefficient.

Both samples reveal a significant positive correlation between the values of personal anxiety and the component of profes-

sional burnout known as psychoemotional exhaustion. In teachers with a hobby, personal anxiety is not associated with other indicators of emotional burnout. In teachers without a hobby, personal anxiety is associated not only with psychoemotional exhaustion but also with lower personal achievement. This suggests that anxiety in teachers with a hobby is related to fewer components and symptoms of emotional burnout. In the case of increased anxiety, having a hobby helps teachers maintain a positive self-perception in their profession and stay confident in the value of their work despite a lack of emotional resources. Teachers with a hobby have fewer components and symptoms of emotional burnout associated with each other compared to their colleagues without a hobby.

These results can be instrumental in the professional training of future teachers and in the psychological and pedagogical support organized for teachers working for general education institutions.

**Keywords:** teachers, hobbies, emotional burnout, personal anxiety

## Введение

Педагогическая деятельность является одной из самых подверженных синдрому эмоционального выгорания профессиональных отраслей. Основой для современного российского общего среднего образования выступают специалисты, у которых педагогический стаж колеблется в диапазоне от 10 до 15 лет, тем самым, помещая

их в группу риска по эмоциональному выгоранию. В определенный момент своей трудовой деятельности основная масса представителей педагогической профессии сталкивается как с профессиональной усталостью, так и с проявлениями синдрома эмоционального выгорания, однако не все из них осознают, что случилось с ними, кроме того, им не знакомы способы профилактики возникновения этого син-

дрома либо преодоления его последствий (Агапова 2024).

В настоящее время в работах отечественных и зарубежных психологов (В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, К. Маслач, В. Е. Орел, Г. Фрейденбергер и др.) феномен профессионального выгорания рассматривается преимущественно в аспекте профессиональной деятельности человека. В соответствии с трехфакторной моделью, которая была предложена К. Маслач (Григорова и др. 2021, 56), эмоциональное выгорание понимается в качестве ответной реакции на продолжительный профессиональный стресс, формируемый в ходе межличностного взаимодействия. Формирование эмоционального выгорания происходит поэтапно: редукция профессиональных достижений, деперсонализация, эмоциональное истощение. Таким образом, под понятием «эмоциональное выгорание» в работе будет пониматься синдром, который формируется у человека как ответ на длительное воздействие стрессоров (чаще всего связанных с эмоциональным перенапряжением от взаимодействия) и вызывает физическое и эмоциональное истощение.

Согласно преобладающей среди ученых точке зрения, педагогическая профессия является одним из видов трудовой деятельности, в рамках которой главную роль играет личность индивида. Сформировавшаяся на текущий момент совокупность экономических (недостаточное материальное вознаграждение труда, низкое техническое оснащение и пр.) и социально-экономических (снижение престижа педагогики как профессии) сложностей приводят к тому, что профессиональная деятельность учителя стала отличаться чрезвычайно высоким эмоциональным и психологическим напряжением. Это способствует увеличению нервно-психического напряжения, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний, повышению уровня тревожности.

Тревожность – личностная характеристика, «которая сохраняется на протяже-

нии достаточно длительного периода времени». Она содержит собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием компенсаторных и защитных проявлений (Шуралева, Емельянова 2018).

В отечественной психологии тревожность ранее рассматривали как проявление неблагополучия, вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, или представляющее собой как следствие перенесенной психической травмы.

Зарубежные ученые (К. Хорни, Г. С. Салливан) рассматривают тревогу как необходимый компонент в психике человека, который включен в свойства личности.

Личностная тревожность, в свою очередь, может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Она представляет собой устойчивую индивидуальную характеристику, отражающую предрасположенность субъекта к тревоге. Например, студент, подверженный этому состоянию, постоянно будет находиться в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который он воспринимает как пугающий и враждебный (Носкова, Кормилицына 2015).

В исследовании Е. С. Ермаковой причины возникновения тревожности разделяются на субъективные и объективные. К субъективным относят причины, связанные с неверным представлением об исходе предстоящего события, и причины психологического характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события.

Среди объективных причин, которые вызывают тревогу, выделяют экстремальные условия, где предъявляются завышенные требования к психике человека и связанные с неопределенностью исхода ситуации; утомление; волнение по поводу здоровья; нарушения психики; воздействие

фармакологических средств и других препаратов, которые могут оказывать влияние на психическое состояние (Калинина, Патрикеева, Беганцова 2020).

Все приведенные выше обстоятельства оказывают деструктивное влияние на сферу эмоций представителей педагогической профессии. У них растет число аффективных расстройств, возникает чувство недовольства собой, а также своей жизнедеятельностью, сложностей при организации контакта с учащимися, коллегами и людьми, с которыми они взаимодействуют. Данные проявления отрицательно сказываются на всех трудовых обязанностях учителей, приводя к снижению эффективности их трудовой деятельности, а также снижению уровня удовлетворенности самими собой. Все это сопровождается трансформацией сфер мотивации и формированием синдрома эмоционального выгорания (Даллакян 2021).

При этом если приведенные выше характеристики педагогической деятельности, негативно сказывающиеся на личности учителя, объединить еще и с факторами психологическими, то сообща они способны привести к разрушению профессиональных качеств учителя, а также формированию профессиональных деформаций и снижению его самочувствия.

Формирование выгорания происходит из совокупности таких составляющих, как эмоциональное истощение, деперсонализация, и редукция профессиональных достижений. Отметим, что не быстрый, а достаточно продолжительный по времени процесс, который в конечном счете может стать необратимым для психосоматического здоровья личности.

Исследователи данной проблемы выявили, что, возникнув однажды, выгорание уже никуда не исчезает, оно направлено на медленное, но постоянно растущее развитие. При этом человек, страдающий выгоранием, может только затормозить данный процесс развития, но оставить его он не в силах.

Таким образом, профессиональная педагогическая деятельность отличается це-

лым рядом особенностей. Она высоко интенсивна, энергозатратна, предполагает постоянное общение как с обучающимися, так и с их родителями, коллегами, администрацией учебного учреждения. Все вышеуказанные характеристики способны привести к эмоциональному выгоранию у учителей, поэтому высока потребность поиска эффективных способов профилактики эмоционального выгорания.

В 2023 году было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение уровня эмоционального выгорания и личностной тревожности у педагогов, имеющих и не имеющих хобби. В исследовании приняли участие 40 человек: 20 педагогов, имеющих хобби, и 20 тех, кто не имеет постоянных увлечений.

### Материалы и методы

Психодиагностический инструментальный исследования включает: 1) опросник профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой); 2) методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко); 3) тест на исследование личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера, в адаптации Ю. Л. Ханина. В качестве математико-статистического инструментария для проведения корреляционного анализа был использован коэффициент линейной корреляции Пирсона.

### Результаты и их обсуждение

Результаты исследования эмоционального выгорания, тревожности и эмоционального фона показали различия средних показателей среди педагогов, у которых есть хобби и педагогов, у которых хобби нет.

Учителей, у которых есть хобби, отличает низкий уровень выраженности и симптомов эмоционального выгорания, низкий уровень тревожности (ситуативной и личностной).

Учителей, у которых хобби нет, характеризует высокий уровень тревожности, высокий уровень выраженности и симптомов эмоционального выгорания.

Для изучения взаимосвязи особенностей эмоционального выгорания и уровня тревожности у учителей, имеющих и не имеющих хобби, был применен корреляционный анализ Пирсона, для каждой группы отдельно.

Анализируя данные, полученные по результатам корреляционного анализа в группе учителей, имеющих хобби, можно проследить, что повышение личностной тревожности повышает эмоциональное истощение. Повышение эмоционального истощения влечет за собой повышение деперсонализации и личностной отстраненности. Причем чем выше деперсонализация, тем выше личностная отстраненность.

Анализируя данные, полученные по результатам корреляционного анализа в группе учителей, не имеющих хобби, можно отметить следующее: повышение личностной отстраненности влечет за собой повышение эмоционального истощения, деперсонализацию, редукцию профессиональных обязанностей, эмоциональной отстраненности, понижает «загнанность в клетку». Повышение эмоциональной отстраненности повышает редукцию профессиональных обязанностей. Повышение личностной тревожности повышает редукцию личных достижений и деперсонализацию. Повышение деперсонализации повышает редукцию личных достижений.

## Выводы

1. Педагоги, у которых есть увлечения, чаще отмечают преобладание положительного эмоционального фона. Это прослеживается в вовлеченности в общественную жизнь, поддержании социальных связей. Так же на эмоциональную стабильность указывает более низкая, по сравнению с педагогами без хобби, тревожность, редукция профессиональных и личностных достижений. Такие педагоги способны переключаться с трудовой деятельности на отдых, это один из важных критериев низкого уровня профессионального выгорания.

2. У педагогов, у которых нет увлечений, преобладает негативный эмоциональный фон. Такие педагоги не способны без посторонней помощи справиться даже с незначительными трудностями. Любые изменения приводят к эмоциональным срывам, разрушению социальных связей. Педагоги, не имеющие хобби, избегают любой вовлеченности в деятельность, у них повышается тревожность, снижается оценка своей деятельности. Часто происходит уход от реальности, как психологическая защита, а также сбой физического здоровья.

Из этого следует, что у педагогов, имеющих хобби, менее выражены симптомы эмоционального выгорания и уровень тревожности ниже, чем у педагогов, не имеющих хобби.

## Литература

- Агапова, М. В. (2004) *Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности. Автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук*. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, 22 с.
- Григорова, Л. И., Меньшова, А. В., Звонарева, Е. Б., Черкасова, Ю. Б. (2021) Условия и механизмы профилактики синдрома эмоционального профессионального выгорания педагогов средней и высшей школы. *Перспективы науки*, № 10 (145), с. 60–63.
- Даллакян, Р. О. (2021) Эмпирическое исследование синдрома эмоционального выгорания учителя средней общеобразовательной школы. *Инновации. Наука. Образование*, № 25, с. 1384–1390.

- Калинина, Т. В., Патрикеева, Э. Г., Беганцова, И. С. (2020) Психологическая помощь педагогам школы в профилактике эмоционального выгорания. В кн.: *Ментальное здоровье – интеграция подходов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции*, с. 183–190.
- Носкова, А. В., Кормилицына, Н. К. (2015) Эмоциональное «выгорание» педагогов сельских школ. В кн.: *Актуальные проблемы современной науки. Сборник статей Международной научно-практической конференции*. Уфа: Аэтерна, с. 13.
- Шуралева, Е. И., Емельянова, Т. П. (2018) Проблема эмоционального выгорания педагогов коррекционной школы. *Вестник научных конференций*, № 9–3 (37), с. 133–134.

### References

- Agapova, M. V. (2004) *Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty emotsional'nogo vygoraniya i samoaktualizatsii lichnosti [Social and psychological aspects of emotional burnout and self-actualization]. Extended abstract of PhD dissertation (Psychology)*. Yaroslavl, Yaroslavl State University named after P. G. Demidov, 22 p. (In Russian)
- Dallakyan, R. O. (2021) Empiricheskoe issledovanie sindroma emotsional'nogo vygoraniya uchitelya srednei obshcheobrazovatel'noi shkoly [An Empirical Study of the Emotional Burnout Syndrome in Secondary School Teachers]. *Innovatsii. Nauka. Obrazovanie — Innovations. Science. Education*, vol. 25., pp. 1384–1390. (In Russian)
- Grigорова, L. I., Menshova, A. V., Zvonareva, E. B., Cherkasova, Yu. B. (2021) Usloviya i mekhanizmy profilaktiki sindroma emotsional'nogo professional'nogo vygoraniya pedagogov srednei i vysshei shkoly [Conditions and Mechanisms of Prevention of Emotional Professional Burnout Syndrome in Secondary and Higher Education]. *Perspektivy nauki — Prospects of Science*, vol. 10 (145), pp. 60–63. (In Russian)
- Kalinina, T. V., Patrikeeva, E. G., Begantsova, I. S. (2020) Psikhologicheskaya pomoshch' pedagogam shkoly v profilaktike emotsional'nogo vygoraniya [Psychological Assistance to School Teachers in the Prevention of Emotional Burnout]. In: *Mental'noe zdorov'e – integratsiya podkhodov [Mental Health – Integration of Approaches]*. Nizhniy Novgorod: Privolzhsky Research Medical University Publ., p. 183–190. (In Russian).
- Noskova, A. V., Kormilitsyna, N. K. (2015) Emotsional'noe "vygoranie" pedagogov sel'skikh shkoly [Emotional Burnout among Teachers in Rural Schools]. In: *Aktual'nye problemy sovremennoi nauki [Current Issues in Modern Science]*. Ufa: Aeterna Publ., p. 13. (In Russian).
- Shuraleva, E. I., Emeliynova, T. P. (2018) Problema emotsional'nogo vygoraniya pedagogov korrektsionnoi shkoly [The Problem of Emotional Burnout of Teachers at a Correctional School]. *Vestnik nauchnykh konferentsiy — Bulletin of Scientific Conferences*, vol. 9–3 (37), pp. 133–134. (In Russian).