

## Выгорание и качество трудовой жизни российских и индонезийских учителей: пилотное исследование

Маулина Рофика Деви\*<sup>1</sup>, магистр психологии, преподаватель  
Аристова Ирина Леонидовна<sup>2</sup>, кандидат психологических наук, доцент

<sup>1</sup>Университет Мухаммадия Маланг, Маланг (Индонезия)

<sup>2</sup>Дальневосточный федеральный университет, Владивосток (Россия)

\*E-mail: rofikadewi@umm.ac.id

<sup>1</sup>ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8004-2938>

Поступила в редакцию 17.06.2025

Пересмотрена 09.07.2025

Принята к публикации 12.08.2025

**Аннотация:** Инновационные изменения в образовании значительно увеличили рабочую нагрузку и уровень стресса учителей, что привело к их более частому выгоранию. Выгорание негативно сказывается на профессиональной деятельности и личном благополучии, что подчеркивает необходимость решения проблемы психического здоровья учителей как ключевого фактора повышения качества и эффективности образования. Целью пилотного исследования является изучение взаимосвязи между выгоранием и качеством трудовой жизни (КТЖ) школьных учителей в Бангкалане (Индонезия) и Владивостоке (Россия), а также сравнение уровней выгорания и КТЖ в этих двух странах. Были собраны данные у 60 учителей: по 30 участников из Бангкалана и Владивостока. Анализ данных включал корреляционный анализ для изучения связи между выгоранием и КТЖ, а также сравнительные статистические тесты для выявления различий между группами участников. Результаты показали значимую отрицательную корреляцию между выгоранием и КТЖ в обеих странах, что демонстрирует связь между ростом выгорания и снижением качества трудовой жизни. Кроме того, анализ выявил существенные различия в уровне выгорания: российские учителя испытывают его в большей степени по сравнению с индонезийскими. Однако статистически значимых различий в общем уровне КТЖ между двумя группами выявлено не было. Эти выводы подчеркивают важность разработки целевых мер по поддержке психического здоровья учителей и улучшению условий их труда в целях повышения качества образования.

**Ключевые слова:** выгорание; качество трудовой жизни; учителя; психическое здоровье; межкультурное сравнение.

**Благодарности:** Эта статья основана на исследовании, проведенном в рамках магистерской диссертации автора в Дальневосточном федеральном университете, Владивосток (Россия).

**Для цитирования:** Маулина Р.Д., Аристова И.Л. Выгорание и качество трудовой жизни российских и индонезийских учителей: пилотное исследование // Доказательная педагогика, психология. 2025. № 3. С. 57–65. DOI: 10.18323/3034-2996-2025-3-62-4.

### ВВЕДЕНИЕ

В современном мире остается актуальной проблема профессионального выгорания педагогов. Инновации в образовании предъявляют все больше требований к учителям, что увеличивает нагрузку и уровень стресса и в итоге приводит к выгоранию. Преподавание подразумевает не только передачу знаний, но и формирование личностных качеств учащихся. Учителя являются важным ресурсом в образовательных организациях и играют решающую роль в развитии учащихся, их достижениях и качестве образования.

Выгорание, определяемое как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личных достижений, возникающий в результате эмоционально напряженной работы, оказывает пагубное влияние на профессиональную деятельность учителей и их общее благополучие [1]. Эта проблема особенно актуальна в образовании, поскольку поддержка психического здоровья учителей напрямую влияет на эффективность и качество их работы, что в итоге отражается на успеваемости учащихся и общем качестве образования.

Учителя особенно подвержены выгоранию из-за профессиональных эмоциональных и психологических нагрузок. Исследования показали, что учителя испытывают более высокий уровень выгорания по сравнению с другими специалистами, такими как врачи и медсестры [2]. В частности, у 34 % учителей был выявлен высокий уровень эмоционального истощения, а у 48 % – умеренный [3]. Систематический обзор выявил ключевые факторы выгорания учителей: удовлетворенность работой, стресс на рабочем месте, атмосфера в классе, самоэффективность, невротизм, коллективное выгорание и нарушения учебного процесса [4]. Основное проявление выгорания, эмоциональное истощение, связано с неудовлетворенностью работой и снижением качества трудовой жизни, что препятствует профессиональной эффективности и личному благополучию [5].

Концепция качества трудовой жизни (КТЖ) привлекает все большее внимание. КТЖ относится к восприятию сотрудниками своей рабочей среды и профессионального опыта, а именно к тому, насколько рабочее место отвечает их личным потребностям и ценностям [6]. Исследования установили отрицательную связь между выгоранием

и КТЖ: более высокий уровень выгорания связан с более низким КТЖ, тогда как поддерживающая и мотивирующая рабочая среда может помочь смягчить выгорание.

Исследования в различных профессиональных сферах подтверждают эту взаимосвязь. Установлено, что выгорание, в частности эмоциональное истощение, деперсонализация и снижение личных достижений, значительно влияет на КТЖ врачей во время интернатуры [7]. Повышение качества трудовой жизни медсестер связано с уменьшением профессионального выгорания [8]. Кроме того, уровень выгорания существенно зависит от личностных характеристик, КТЖ и психологического благополучия [9].

В предыдущих исследованиях подробно изучалось выгорание и КТЖ у представителей различных профессий, однако исследований, изучающих взаимосвязь выгорания и КТЖ учителей, сравнительно мало. Более того, по-прежнему мало исследований, изучающих, как эти переменные проявляются и взаимодействуют в различных географических и культурных условиях, особенно в Индонезии и России.

Чтобы начать восполнять этот пробел, в нашем пилотном исследовании было решено сфокусироваться на учителях из Банггалана (Индонезия) и Владивостока (Россия). Вместо попыток национального обобщения исследование направлено на выявление предварительных закономерностей и оценку перспективы проведения более широкого межкультурного исследования в будущем.

Цель исследования – изучение взаимосвязи между выгоранием и качеством трудовой жизни (КТЖ) преподавателей в выбранных городах Индонезии и России, а также сравнение различий между двумя группами учителей.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения связи между выгоранием и КТЖ среди учителей использовался корреляционный пилотный дизайн. Участники выбирались простой случайной выборкой, всего 60 человек: по 30 учителей из Банггалана (Индонезия) и Владивостока (Россия). Индонезийские участники представляли государственную старшую школу, российские – две общеобразовательные школы. Все участники преподавали общеобразовательные дисциплины, что обеспечило единообразие. Все школы-участницы были государственными средними учебными заведениями, что дало сопоставимый институциональный контекст для обеих групп и способствовало относительной однородности выборки с точки зрения преподавательской роли и условий работы.

В таблице 1 представлены демографические характеристики учителей – участников из обеих стран. Пол, возраст и опыт преподавания распределены по группам относительно одинаково, что обеспечивает сопоставимость демографических характеристик.

**Таблица 1.** Демографические характеристики учителей государственных средних школ из Индонезии и России  
*Table 1. Demographic characteristics of state secondary school teachers from Indonesia and Russia*

Переменная	Банггалан (Индонезия)	Владивосток (Россия)
Количество участников	30	30
Пол		
Мужской	6	4
Женский	24	26
<b>Возраст</b>		
20–29	13	10
30–39	14	5
40–49	3	7
50–59	0	6
60 лет и старше	0	0
<b>Опыт преподавания</b>		
<1 год	4	4
1–3 года	7	7
4–6 лет	4	3
7–9 лет	4	2
10 лет и более	11	14

Для изучения потенциальных различий в уровнях выгорания и КТЖ между группами был проведен сравнительный статистический анализ. Анализ был сосредоточен на выявлении статистически значимых различий между двумя выборками учителей. Значение  $p < 0,05$  рассматривалось как показатель статистически значимого различия, тогда как значения  $p \geq 0,05$  интерпретировались как отсутствие значимого различия. Для принятия решения в анализе использовалось значение асимптотической значимости (двусторонний тест).

Для измерения двух переменных использовались Копенгагенский опросник выгорания (Copenhagen Burnout Inventory, CBI) [10] и Шкала качества трудовой жизни (Work-related Quality of Life Scale, WRQoL) [11].

Выгорание оценивалось с помощью CBI. Оригинальный CBI состоит из трех подшкал: личное выгорание (personal burnout), выгорание, связанное с работой (work-related burnout), и выгорание, связанное с клиентами (client-related burnout). В настоящем исследовании подшкалы личного выгорания (6 пунктов) и выгорания, связанного с работой (7 пунктов), использовались в соответствии с оригинальной версией. Третья подшкала (6 пунктов) была адаптирована путем замены термина «клиент» на «коллега». Все пункты, способы оценки и базовая конструкция остались согласованными с оригинальным CBI. Таким образом, в исследовании оценивались три измерения: личное выгорание (физическое и психологическое истощение, а также переутомление); рабочее выгорание (связанное с профессиональной деятельностью); выгорание, связанное с коллегами (степень влияния факторов, возникающих при взаимодействии с коллегами на работе). Участники оценивали частоту подобных состояний по 5-балльной шкале от 0 (никогда) до 4 (всегда) [10].

Шкала качества трудовой жизни оценивает общее качество трудовой жизни сотрудников с использованием шести ключевых измерений: общее благополучие, баланс «работа – дом», удовлетворенность работой и карьерой, контроль на работе, условия труда и уровень стресса на работе. В данном исследовании структура и рекомендации по подсчету баллов соответствовали официальному руководству WRQoL [11]. Психометрические свойства шкалы, включая ее факторную валидность, внутреннюю согласованность и применимость в образовательных учрежде-

ниях, были подтверждены в предыдущих исследованиях, например с участием работников высшего образования в Великобритании [12], что обосновывает ее применение в межкультурных и профессиональных контекстах, в том числе в преподавании.

Данные собирались через гугл-формы, их последующая обработка и анализ проводились с помощью статистической программы SPSS.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты статистического анализа взаимосвязи эмоционального выгорания и КТЖ учителей в Индонезии и России представлены в таблице 2. Установлено, что взаимосвязь между выгоранием и качеством трудовой жизни преподавателей в обеих странах является статистически значимой ( $p < 0,05$ ). Кроме того, данные показывают отрицательную корреляцию:  $-0,365$  и  $-0,552$ , что подтверждает обратную зависимость между уровнем выгорания и КТЖ.

Затем определялось, существуют ли различия в показателях выгорания и КТЖ между российскими и индонезийскими учителями (таблица 3). Из таблицы 3 видно, что асимптотическое  $p$ -значение (двусторонний тест) для выгорания меньше  $0,05$  ( $p < 0,05$ ), что указывает на наличие статистически значимого различия между группами российских и индонезийских учителей. На основании расчета среднего балла также можно отметить, что уровень выгорания у российских учителей выше, чем у индонезийских ( $70,48 > 44,9$ ).

При сравнении КТЖ учителей в России и Индонезии было установлено, что асимптотическое значение  $p > 0,05$ . Это означает, что статистически значимых различий между группами учителей двух стран по общему КТЖ нет. Даже при рассмотрении средних значений видно, что показатели очень схожи: у индонезийских учителей –  $82,33$ , у российских –  $82,03$ .

Как видно из таблицы 4, российские учителя показали более высокие средние значения по всем измерениям выгорания. Наибольшим оказалось личное выгорание ( $M=75,27$ ), далее следовали рабочее выгорание ( $M=72,92$ ) и выгорание, связанное с коллегами ( $M=65,94$ ). Индонезийские учителя показали средний уровень личного выгорания ( $M=54,13$ ) и более низкие значения по шкале рабочего выгорания ( $M=45,67$ ) ( $M=65,94$ ). Индонезийские учителя показали средний

Таблица 2. Значимые корреляции переменных среди опрошенных учителей в Индонезии и России,  $N=30$   
Table 2. Significant correlations of variables among teachers respondents in Indonesia and Russia,  $N=30$

CBI	WRQoL	
	Коэффициент корреляции	Значимость (двусторонняя)
Индонезия	$-0,365^*$	0,047
Россия	$-0,552^{**}$	0,002

Примечание. \* – значимо на уровне  $0,05$  (двусторонний тест); \*\* – значимо на уровне  $0,01$  (двусторонний тест).  
CBI – выгорание; WRQoL – качество трудовой жизни.

Note. \* is significant at the  $0.05$  level (two-sided); \*\* is significant at the  $0.01$  level (two-tailed).  
CBI is Burnout; WRQoL is Quality of working life.

**Таблица 3.** Сравнение различий в выгорании и качестве трудовой жизни учителей в Индонезии и России, N=30  
**Table 3.** Comparison of differences of burnout and quality of working life among teachers in Indonesia and Russia, N=30

Метод	Асимпт. значимость (двусторонняя)	Среднее значение	
		Россия	Индонезия
Выгорание (CBI)	<0,001**	70,48	44,9
Качество трудовой жизни (WRQoL)	0,796	82,03	82,33

Примечание. \* – значимо на уровне 0,05 (двусторонний тест); \*\* – значимо на уровне 0,01 (двусторонний тест).  
 Note. \* is significant at the 0.05 level (two-sided); \*\* is significant at the 0.01 level (two-tailed).

**Таблица 4.** Описательная статистика по уровню выгорания (CBI) индонезийских и российских учителей, N=30  
**Table 4.** Descriptive statistics for burnout dimensions (CBI) among Indonesian and Russian teachers, N=30

Шкала CBI	Страна	Среднее
Личное выгорание	Индонезия	54,13
	Россия	75,27
Рабочее выгорание	Индонезия	45,67
	Россия	72,92
Выгорание, связанное с коллегами	Индонезия	34,83
	Россия	65,94

уровень личного выгорания (M=54,13) и более низкие значения по шкале рабочего выгорания (M=45,67) и выгорания, связанного с коллегами (M=34,83). Общий уровень выгорания также оказался выше у российских учителей (M=70,48) по сравнению с индонезийскими (M=44,90).

Хотя общие показатели WRQoL у индонезийских (M=82,33) и российских учителей (M=82,03) весьма близки, при рассмотрении отдельных показателей между двумя группами проявляются явные различия (таблица 5). Индонезийские учителя показали более высокие значения удовлетворенности работой и карьерой (M=23,33) и общего благополучия (M=21,17). Российские учителя продемонстрировали более высокие значения по шкалам баланса «работа – дом» (M=21,07) и контроля на рабочем месте (M=22,63), а также более высокий уровень стресса (M=11,53 против M=4,37 у индонезийских учителей).

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты исследования подтверждают наличие значимой взаимосвязи между выгоранием и КТЖ у учителей. В частности, в обеих выборках, индонезийской и российской, была выявлена отрицательная корреляция между этими переменными. Для индонезийских учителей коэффициент корреляции составил -0,365 при уровне значимости 0,047, а для российских – -0,552 при уровне значимости 0,002. Оба значения,

$p < 0,05$  и  $p < 0,01$ , указывают на статистическую значимость этих взаимосвязей.

Эта значимая отрицательная взаимосвязь означает, что чем выше уровень выгорания у учителей, тем ниже их КТЖ, и наоборот. Данные результаты согласуются с предыдущими исследованиями в других профессиональных сферах. Например, в исследовании, проведенном среди 459 муниципальных работников в Португалии в период пандемии COVID-19, было установлено, что все три измерения выгорания (эмоциональное истощение, цинизм и сниженная эффективность) имеют статистически значимую отрицательную связь с КТЖ [13]. Исследования среди врачей, медсестер и аудиторов также продемонстрировали отрицательную взаимосвязь между выгоранием и КТЖ [7–9]. Это говорит о том, что связь между этими двумя переменными имеет устойчивый характер в различных профессиях, включая преподавание – профессию с уникальными требованиями.

Понимание этой взаимосвязи важно, поскольку оно напрямую влияет на благополучие и эффективность педагогов. Высокий уровень КТЖ, включающий благоприятную рабочую среду, удовлетворение личных потребностей, поддержку профессионального развития и позитивные отношения в школе, способствует предотвращению выгорания [14], формированию мотивации и удовлетворенности. В таких условиях учителя более вовлечены, мотивированы и удовлетворены своей работой, что повышает как эффективность преподавания, так и их общее благополучие. И наоборот, высокий

**Таблица 5.** *Описательная статистика по качеству трудовой жизни (WRQoL) индонезийских и российских учителей, N=30*  
**Table 5.** *Descriptive statistics for work-related quality of life (WRQoL) dimensions among Indonesian and Russian teachers, N=30*

Шкала WRQoL	Страна	Среднее
Общее благополучие	Индонезия	21,17
	Россия	20,93
Баланс «дом – работа»	Индонезия	11,30
	Россия	21,07
Удовлетворенность работой и карьерой	Индонезия	23,33
	Россия	10,07
Контроль на работе	Индонезия	10,90
	Россия	22,63
Условия труда	Индонезия	11,27
	Россия	10,77
Уровень стресса на работе	Индонезия	4,37
	Россия	11,53

уровень выгорания приводит к снижению качества преподавания, проблемам с физическим и психическим здоровьем, ухудшению отношений с учениками и коллегами и падению удовлетворенности работой.

Помимо подтверждения отрицательной взаимосвязи между выгоранием и КТЖ, исследование выявило значительные различия в уровнях выгорания между индонезийскими и российскими учителями. Российские учителя сообщили о более высоком среднем уровне выгорания ( $M=70,48$  против  $M=44,9$ ;  $p<0,01$ ). Анализ показателей выгорания, представленный в таблице 3, выявил устойчивые различия между двумя группами. Российские учителя столкнулись с более высоким уровнем выгорания не только в целом, но и в каждом конкретном аспекте. Личное выгорание оказалось выше у российских учителей. Это может указывать на повышенный уровень стресса или усталости, связанный с рабочими условиями. Более высокие показатели выгорания, связанного с работой и общением с коллегами, также указывают на давление, обусловленное должностными обязанностями и взаимодействиями на работе. Эти результаты могут отражать высокую нагрузку, недостаток институциональной поддержки или социально-экономические факторы, характерные для российского контекста. В то же время индонезийские учителя продемонстрировали умеренный уровень выгорания, особенно в межличностной сфере, что может объясняться культурными или организационными различиями.

Такое существенное несоответствие можно объяснить различиями в контекстуальных и специфических для каждой страны факторах, которые выступают ключевыми критериями для интерпретации выявленных различий. В одном из исследований было выявлено несколько факторов более высокого уровня выгорания

российских учителей: длительный стаж работы, работа по выходным и праздникам, неудовлетворенность рабочим графиком и чрезмерные затраты времени на решение рабочих вопросов [15]. Эти факторы отражают более высокую нагрузку и давление в российской системе образования, вызванное большим размером классов, административными обязанностями и ограниченными ресурсами. Долгий рабочий день, отсутствие структурированных периодов отдыха и недостаточный контроль над расписанием могут еще более усиливать эмоциональное истощение и деперсонализацию – два ключевых компонента выгорания.

Между тем индонезийские учителя также испытывают высокую рабочую нагрузку с множеством административных задач. К дополнительным факторам относятся частые изменения учебных программ, жесткая школьная политика и давление национальных требований подотчетности. Однако более низкий средний уровень выгорания у индонезийских учителей может быть обусловлен важным отличительным фактором – благодарностью. Исследование, проведенное в Индонезии, показало, что учителя с более высоким уровнем благодарности испытывают значительно большую удовлетворенность своей работой. Чувство благодарности, несмотря на ограниченную компенсацию или временную занятость, связано с более высоким психологическим благополучием и позитивным отношением к роли учителя, что может служить защитой от выгорания [16]. Другие исследования подтвердили значимую отрицательную связь благодарности с выгоранием, особенно с эмоциональным истощением и деперсонализацией. Благодарность также опосредовала связь между социальной поддержкой и выгоранием: учителя с более высокой степенью благодарности меньше страдали от вы-

горания даже в сложных условиях работы [17]. Более высокая благодарность связана с большей вовлеченностью и меньшим выгоранием [18], что выступает защитным фактором для индонезийских учителей.

Интересно, что, несмотря на существенные различия в уровнях выгорания у индонезийских и российских учителей, результаты данного исследования показывают отсутствие статистически значимых различий в уровне КТЖ учителей в обеих странах. Таблица 3 показывает, что значение  $p$  для КТЖ (0,796) превышает 0,05, что подтверждает отсутствие статистически значимых различий. Средние значения также почти совпадают: 82,3 у индонезийских учителей и 82,03 у российских. Эти результаты показывают, что в целом преподаватели обеих стран сообщают о среднем уровне КТЖ.

Такое сходство уровней КТЖ, несмотря на различия в образовательном контексте и факторах выгорания, может быть объяснено совокупностью контекстных влияний. Одним из факторов может быть общее восприятие учителями своей профессии. Учителя из России и Индонезии склонны рассматривать преподавание как ценную и значимую профессию, способствующую самореализации и удовлетворенности работой. Признание общества и уважение к профессии учителя в обеих странах может способствовать чувству гордости и признательности, что положительно влияет на общее восприятие КТЖ.

В России КТЖ формируется под влиянием множества факторов, включая многолетний профессиональный опыт и разный уровень квалификации. Как отмечается, учителя с опытом работы более пяти лет лучше справляются с бюрократической усталостью, что может способствовать более высокому уровню КТЖ. Менее опытные преподаватели (до трех лет стажа) чаще отмечают низкую удовлетворенность социально-психологическим климатом в школе, вероятно, из-за ограниченных навыков общения со старшими коллегами [19]. Дополнительные структурные и межличностные факторы также влияют на формирование КТЖ у российских учителей. Исследования выделили административную нагрузку, ограниченные возможности карьерного роста, недостаток признания и слабую поддержку со стороны коллег как ключевые препятствия для профессионального благополучия в российских школах [20]. В литературе благополучие обычно рассматривается как ключевой компонент КТЖ, включающий эмоциональные, психологические и социальные аспекты трудовой жизни.

В Индонезии на КТЖ учителей влияют схожие факторы: рабочая среда, мотивация, общее благополучие, семейная поддержка, здоровье, нагрузка, удовлетворенность работой, самооценка, компетентность, преданность работе, дисциплина, вознаграждение и возможности профессионального развития [21]. Кроме того, индонезийские учителя связывают хорошее КТЖ с безопасными и здоровыми условиями труда, нормированным рабочим временем и посильной нагрузкой.

Эти результаты показывают, что, несмотря на различия национального и институционального контекстов, многие ключевые элементы, такие как эмоциональное благополучие, возможности для развития и поддержка, одинаково ценятся учителями в обеих странах. Хотя совокупность факторов в Индонезии и России различается, сочетание общих компонентов (профессиональный смысл, общественное признание) и контекстуаль-

ных условий (нагрузка, отношения, системная поддержка) формирует равновесие, что объясняет сопоставимый и умеренный уровень КТЖ, отмечаемый учителями обеих стран.

Хотя суммарные показатели WRQoL в обеих группах оказались почти идентичными, анализ по отдельным измерениям выявил ряд заметных различий (таблица 5). Российские учителя показали более высокие результаты по шкалам баланса «работа – дом» и контроля на работе, что указывает на большее ощущение гибкости и автономии. Российские учителя часто обладают большим педагогическим стажем и, несмотря на бюрократические ограничения, могут иметь больше полномочий в принятии решений, особенно в вопросах преподавания [20]. Несмотря на административную перегрузку и низкую зарплату, многие российские учителя отмечают высокую удовлетворенность работой, что может быть связано с их участием в профессиональных объединениях и с накопленным опытом, повышающими чувство благополучия и профессиональной автономии [20]. Эти факторы могут усиливать ощущение контроля над рабочей средой и обязанностями у учителей, что способствует лучшему балансу между работой и личной жизнью и объясняет более высокие показатели баланса «дом – работа» и контроля на работе, наблюдаемые среди российских учителей в данном исследовании.

Напротив, индонезийские учителя продемонстрировали более высокую удовлетворенность работой и карьерой, а также общий уровень благополучия. Эти различия могут объясняться не структурными преимуществами, а внутренней мотивацией, привязанностью к профессии и личными или духовными ценностями. Исследование, проведенное среди учителей в Тегале (Индонезия), показало, что внутренняя мотивация – приверженность, ответственность и стремление к достижениям – во многом связана с эффективностью работы. Эти факторы могут объяснять более высокую удовлетворенность профессией и карьерой и общее благополучие индонезийских преподавателей, несмотря на структурные трудности [22].

Основные результаты данного исследования подтверждают отрицательную взаимосвязь между выгоранием и КТЖ среди учителей в Индонезии и России. Результаты также показывают, что российские учителя сообщают о более высоком уровне выгорания, хотя общие показатели КТЖ в обеих странах оказались очень схожими. Это позволяет предположить, что повышение КТЖ может быть важной стратегией снижения выгорания учителей и его влияния на их благополучие и профессиональную деятельность. Однако такие меры должны учитывать специфику каждой страны, включая различия в нагрузке, системе поддержки и образовательной политике.

Данное исследование имеет ряд ограничений: небольшой размер выборки и ограниченный географический охват снижают обобщаемость результатов. Тем не менее, насколько нам известно, это первое исследование, изучающее выгорание и КТЖ среди российских учителей с использованием как CBI, так и WRQoL. Отсутствие других исследований с использованием этих инструментов на данной выборке ограничивает прямое сравнение, но в то же время подчеркивает оригинальность и актуальность исследования. Корреляционный дизайн исследования не позволяет делать причинно-следственные выводы.

Будущие исследования рекомендуется проводить на более крупных и разнообразных выборках, используя лонгитюдные или экспериментальные подходы для изучения связи между выгоранием и КТЖ в разных образовательных и культурных контекстах.

Несмотря на ограничения, исследование позволяет сделать ценные предварительные выводы. Понимание связи между выгоранием и КТЖ учителей может способствовать улучшению благополучия и профессиональной устойчивости педагогов. Работа также вносит вклад в межкультурные исследования, подчеркивая роль контекста и культуры в формировании трудового опыта учителей.

## ВЫВОДЫ

Данное пилотное исследование выявило статистически значимую отрицательную корреляцию между выгоранием и качеством трудовой жизни (КТЖ) среди учителей в Индонезии и России: более высокий уровень выгорания связан с более низкой оценкой КТЖ. При этом российские преподаватели сообщили о значительно большем выгорании по сравнению с индонезийскими коллегами, что может объясняться специфическими контекстуальными и культурными факторами.

Интересно, что, несмотря на различия в уровнях выгорания, статистически значимых различий в общем показателе КТЖ между двумя группами обнаружено не было. Учителя из обеих стран сообщили об умеренном уровне КТЖ, что указывает на то, что сочетание общих и уникальных факторов может сложным образом формировать их опыт работы и личной жизни.

Полученные результаты подчеркивают потенциальную важность КТЖ в смягчении выгорания учителей и его негативного влияния на их благополучие и профессиональную деятельность. Они также указывают на необходимость создания стратегий поддержки учителей, учитывающих образовательные и культурные особенности.

Хотя исследование ограничено небольшой локальной выборкой и корреляционным дизайном, оно дает первые межкультурные результаты и служит основой для будущих исследований. Последующие работы должны использовать более крупные и разнообразные выборки, а также лонгитюдные или экспериментальные подходы для разработки более эффективных и масштабируемых мер.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422. DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.397](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397).
- Петрова Н.Г., Мурзенко О.В. Синдром эмоционального выгорания у медиков и преподавателей высшей школы // *Наука и инновации в медицине*. 2018. Т. 2. № 10. С. 26–29. EDN: [XSMYBF](https://elibrary.ru/xsmymbf).
- Мишин А.А. Взаимосвязь профессионального выгорания педагога и эмпатии // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2022. № 2. С. 498–502. EDN: [RBRCRU](https://elibrary.ru/rbrcruc).
- Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C. et al. Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal // *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19. № 9. Article number 5776. DOI: [10.3390/ijerph19095776](https://doi.org/10.3390/ijerph19095776).
- Chen W., Zhou S., Zheng W., Wu S. Investigating the Relationship between Job Burnout and Job Satisfaction among Chinese Generalist Teachers in Rural Primary Schools: A Serial Mediation Model // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 21. Article number 14427. DOI: [10.3390/ijerph192114427](https://doi.org/10.3390/ijerph192114427).
- Walton R.E. Quality of working life: What is it? // *Sloan Management Review*. 1973. Vol. 15. № 1. P. 11–21.
- Surawattanasakul V., Kiratipaisarl W., Siviroj P. Burnout and Quality of Work Life among Physicians during Internships in Public Hospitals in Thailand // *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14. № 5. Article number 361. DOI: [10.3390/bs14050361](https://doi.org/10.3390/bs14050361).
- Sun Boru, Fu Lei, Yan Canbing, Wang Yanmei, Fan Ling. Quality of working life and work engagement among nurses with standardised training: The mediating role of burnout and career identity // *Nurse Education in Practice*. 2022. Vol. 58. Article number 103276. DOI: [10.1016/j.nepr.2021.103276](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103276).
- Salehi M., Seyyed F., Farhangdoust S. The impact of personal characteristics, quality of working life and psychological well-being on job burnout among Iranian external auditors // *International Journal of Organization Theory & Behavior*. 2020. Vol. 23. № 3. P. 189–205. DOI: [10.1108/IJOTB-09-2018-0104](https://doi.org/10.1108/IJOTB-09-2018-0104).
- Kristensen T.S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout // *Work & Stress*. 2005. Vol. 19. P. 192–207. DOI: [10.1080/02678370500297720](https://doi.org/10.1080/02678370500297720).
- Easton S., Van Laar D. User Manual for the Work-Related Quality of Life (WRQoL) Scale: A Measure of Quality of Working Life. Portsmouth: University of Portsmouth, 2018. 83 p. DOI: [10.17029/EASTON2018](https://doi.org/10.17029/EASTON2018).
- Edwards J., Van Laar D.L., Easton S., Kinman G. The Work-Related Quality of Life scale for Higher Education Employees // *Quality in Higher Education*. 2009. Vol. 15. № 3. P. 207–219. DOI: [10.1080/13538320903343057](https://doi.org/10.1080/13538320903343057).
- Pereira D., Leitão J., Ramos L. Burnout and Quality of Work Life among Municipal Workers: Do Motivating and Economic Factors Play a Mediating Role? // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. № 20. Article number 13035. DOI: [10.3390/ijerph192013035](https://doi.org/10.3390/ijerph192013035).
- Akar H. The relationships between quality of working life, school alienation, burnout, affective commitment and organizational citizenship: a study on teachers // *European Journal of Educational Research*. 2018. Vol. 7. № 2. P. 169–180. DOI: [10.12973/eu-jer.7.2.169](https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.2.169).
- Горблянский Ю.Ю., Понамарева О.П., Конторович Е.П. Основные предикторы профессионального выгорания у педагогов // *Медицина труда и промышленная экология*. 2019. Т. 59. № 9. С. 605–606. DOI: [10.31089/1026-9428-2019-59-9-605-606](https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-9-605-606).
- Rachmawati D., Qomariyah N. The Effect of Gratitude on Job Satisfaction among Honorary Teachers // *Indonesian Psychological Research*. 2024. Vol. 6. № 1. P. 61–72. DOI: [10.29080/ipr.v6i1.1074](https://doi.org/10.29080/ipr.v6i1.1074).
- Einav M., Confino D., Geva N., Margalit M. Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness // *International Journal of*

- Applied Positive Psychology. 2024. Vol. 9. № 2. P. 827–849. DOI: [10.1007/s41042-024-00154-5](https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5).
18. Nicuță E.G., Diaconu-Gherasim L.R., Constantin T. How trait gratitude relates to teachers' burnout and work engagement: job demands and resources as mediators // *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. № 34. P. 30338–30347. DOI: [10.1007/s12144-022-04086-8](https://doi.org/10.1007/s12144-022-04086-8).
  19. Ермолин А.В., Городилов П.В. Представленность в сознании учителей степени удовлетворённости качеством трудовой жизни // *Профессиональные представления*. 2019. № 1. С. 158–164. EDN: [UQFVJQ](https://edn.ru/UQFVJQ).
  20. Zvyagintsev R., Konstantinovskiy D., Pinskaya M., Kosaretsky S. Occupational well-being of Russian teachers: Risk factors and areas for improvement // *Issues in Educational Research*. 2022. Vol. 32. № 2. P. 825–847. EDN: [BGLIUW](https://edn.ru/BGLIUW).
  21. Prakoso O.A. Quality of work life: studi indigenus pada guru bersuku Jawa di Jawa Tengah // *Journal of Social and Industrial Psychology*. 2013. Vol. 2. № 2. P. 43–51.
  22. Hartinah S., Suharso P., Umam R., Syazali M., Lestari B.D., Roslina R., Jermisittiparsert K. Teacher's performance management: The role of principal's leadership, work environment and motivation in Tegal City, Indonesia // *Management Science Letters*. 2020. Vol. 10. P. 235–246. DOI: [10.5267/j.msl.2019.7.038](https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.7.038).
- REFERENCES**
1. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, vol. 52, pp. 397–422. DOI: [10.1146/annurev.psych.52.1.397](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397).
  2. Petrova N.G., Murzenko O.V. Emotional burnout syndrome among physicians and teachers of higher education. *Science and innovations in medicine*, 2018, vol. 2, no. 10, pp. 26–29. EDN: [XSMYBF](https://edn.ru/XSMYBF).
  3. Mishin A.A. Relationship of professional burnout of teacher and empathy. *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, 2022, no. 2, pp. 498–502. EDN: [RBRCRU](https://edn.ru/RBRCRU).
  4. Mijakoski D., Cheptea D., Marca S.C. et al. Determinants of Burnout among Teachers: A Systematic Review of Longitudinal. *International journal of environmental research and public health*, 2022, vol. 19, no. 9, article number 5776. DOI: [10.3390/ijerph19095776](https://doi.org/10.3390/ijerph19095776).
  5. Chen W., Zhou S., Zheng W., Wu S. Investigating the Relationship between Job Burnout and Job Satisfaction among Chinese Generalist Teachers in Rural Primary Schools: A Serial Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19, no. 21, article number 14427. DOI: [10.3390/ijerph192114427](https://doi.org/10.3390/ijerph192114427).
  6. Walton R.E. Quality of working life: What is it? *Sloan Management Review*, 1973, vol. 15, no. 1. pp. 11–21.
  7. Surawattanasakul V., Kiratipaisarl W., Siviroj P. Burnout and Quality of Work Life among Physicians during Internships in Public Hospitals in Thailand. *Behavioral Sciences*, 2024, vol. 14, no. 5, article number 361. DOI: [10.3390/bs14050361](https://doi.org/10.3390/bs14050361).
  8. Sun Boru, Fu Lei, Yan Canbing, Wang Yanmei, Fan Ling. Quality of working life and work engagement among nurses with standardised training: The mediating role of burnout and career identity. *Nurse Education in Practice*, 2022, vol. 58, article number 103276. DOI: [10.1016/j.nepr.2021.103276](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103276).
  9. Salehi M., Seyyed F. Farhangdoust S. The impact of personal characteristics, quality of working life and psychological well-being on job burnout among Iranian external auditors. *International Journal of Organization Theory & Behavior*, 2020, vol. 23, no. 3, pp. 189–205. DOI: [10.1108/IJOTB-09-2018-0104](https://doi.org/10.1108/IJOTB-09-2018-0104).
  10. Kristensen T.S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K.B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 2005, vol. 19, no. 3, pp. 192–207. DOI: [10.1080/02678370500297720](https://doi.org/10.1080/02678370500297720).
  11. Easton S., Van Laar D. *User Manual for the Work-Related Quality of Life (WRQoL) Scale: A Measure of Quality of Working Life*. Portsmouth, University of Portsmouth Publ., 2018. 83 p. DOI: [10.17029/EASTON2018](https://doi.org/10.17029/EASTON2018).
  12. Edwards J., Van Laar D.L., Easton S., Kinman G. The Work-Related Quality of Life scale for Higher Education Employees. *Quality in Higher Education*, 2009, vol. 15, no. 3, pp. 207–219. DOI: [10.1080/13538320903343057](https://doi.org/10.1080/13538320903343057).
  13. Pereira D., Leitão J., Ramos L. Burnout and Quality of Work Life among Municipal Workers: Do Motivating and Economic Factors Play a Mediating Role? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19 no. 20, article number 13035. DOI: [10.3390/ijerph192013035](https://doi.org/10.3390/ijerph192013035).
  14. Akar H. The relationships between quality of working life, school alienation, burnout, affective commitment and organizational citizenship: a study on teachers. *European Journal of Educational Research*, 2018, vol. 7, no. 2, pp. 169–180. DOI: [10.12973/eu-jer.7.2.169](https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.2.169).
  15. Gorblyanskiy Yu.Yu., Pomareva O.P., Kontorovich E.P. The main predictors of professional burnout in teachers. *Russian Journal of Occupational and Industrial Ecology*, 2019, vol. 59, no. 9, pp. 605–606. DOI: [10.31089/1026-9428-2019-59-9-605-606](https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-9-605-606).
  16. Rachmawati D., Qomariyah N. The Effect of Gratitude on Job Satisfaction among Honorary Teachers. *Indonesian Psychological Research*, 2024, vol. 6, no. 1, pp. 61–72. DOI: [10.29080/ipr.v6i1.1074](https://doi.org/10.29080/ipr.v6i1.1074).
  17. Einav M., Confino D., Geva N., Margalit M. Teachers' Burnout – The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 2024, vol. 9, no. 2, pp. 827–849. DOI: [10.1007/s41042-024-00154-5](https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5).
  18. Nicuță E.G., Diaconu-Gherasim L.R., Constantin T. How trait gratitude relates to teachers' burnout and work engagement: job demands and resources as mediators. *Current Psychology*, 2023, vol. 42, no. 34, pp. 30338–30347. DOI: [10.1007/s12144-022-04086-8](https://doi.org/10.1007/s12144-022-04086-8).
  19. Ermolin A.V., Gorodilov P.V. Representation in the minds of teachers, satisfaction with the quality of working life. *Professionalnye predstavleniya*, 2019, no. 1, pp. 158–164. EDN: [UQFVJQ](https://edn.ru/UQFVJQ).
  20. Zvyagintsev R., Konstantinovskiy D., Pinskaya M., Kosaretsky S. Occupational well-being of Russian teachers: Risk factors and areas for improvement. *Issues in Educational Research*, 2022, vol. 32, no. 2, pp. 825–847. EDN: [BGLIUW](https://edn.ru/BGLIUW).
  21. Prakoso O.A. Quality of work life: studi indigenus pada guru bersuku Jawa di Jawa Tengah. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2013, vol. 2, no. 2, pp. 43–51.

22. Hartinah S., Suharso P., Umam R., Syazali M., Les-tari B.D., Roslina R., Jermisittiparsert K. Teacher's performance management: The role of principal's leader-

ship, work environment and motivation in Tegal City, Indonesia. *Management Science Letters*, 2020, vol. 10, pp. 235–246. DOI: [10.5267/j.msl.2019.7.038](https://doi.org/10.5267/j.msl.2019.7.038).

UDC 378; 159.9

doi: 10.18323/3034-2996-2025-3-62-4

## Burnout and quality of working life among Russian and Indonesian teachers: a pilot study

*Rofika Dewi Maulina*\*<sup>1</sup>, Master (Psychology), lecturer

*Irina L. Aristova*<sup>2</sup>, PhD (Psychology), Associate Professor

<sup>1</sup>*University of Muhammadiyah Malang, Malang (Indonesia)*

<sup>2</sup>*Far Eastern Federal University, Vladivostok (Russia)*

\*E-mail: rofikadewi@umm.ac.id

<sup>1</sup>ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8004-2938>

Received 17.06.2025

Revised 09.07.2025

Accepted 12.08.2025

**Abstract:** Innovative changes in education have significantly increased teachers' workload and stress levels, leading to higher rates of burnout. This burnout adversely affects both their professional performance and personal well-being, highlighting the urgent need to address teachers' mental health as a key factor in improving educational quality and effectiveness. This pilot study aims to explore the relationship between burnout and quality of working life (QWL) among school teachers in Bangkalan, Indonesia and Vladivostok, Russia, and to compare the levels of burnout and QWL between these two countries. Using a correlational research design, data were collected from a sample of 60 teachers, with 30 participants from Bangkalan, Indonesia and 30 from Vladivostok, Russia. Data analysis included correlation analysis to examine the relationship between burnout and QWL and comparative statistical tests to identify differences between groups. The results indicate a significant negative correlation between burnout and QWL in both countries, demonstrating that increased burnout is associated with a decreased quality of working life. Furthermore, the analysis revealed a significant difference in burnout levels, with Russian teachers experiencing higher burnout than their Indonesian counterparts. However, no statistically significant difference was found in the overall QWL between the two groups. These findings underscore the importance of developing targeted interventions to support teachers' mental health and improve their working conditions in order to enhance educational outcomes.

**Keywords:** burnout; quality of working life; teachers; mental health; cross-cultural comparison.

**Acknowledgments:** This article is based on research conducted as part of the author's Master thesis at Far Eastern Federal University, Vladivostok (Russia).

**For citation:** Maulina R.D., Aristova I.L. Burnout and quality of working life among Russian and Indonesian teachers: a pilot study. *Evidence-based education studies*, 2025, no. 3, pp. 57–65. DOI: 10.18323/3034-2996-2025-3-62-4.