

6. Егоршин, А. П. Мотивация трудовой деятельности: учеб. пособие для вузов / А. П. Егоршин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 464 с.

7. Литвинюк, А. А. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. Теория и практика: учеб. пособие для вузов / С. Ж. Гончарова, В. В. Данилочкина. – М.: Изд-во «Юрайт», 2018 – 398 с.

8. Бендас, Т. В. Психология лидерства / Т. В. Бендас – СПб.: Питер, 2009. – 447 с.

9. Бланшар, К. Лидерство: к вершинам успеха / К. Бланшар. – СПб.: Питер, 2008. – 233 с.

(Дата подачи: 23.02.2023 г.)

Ж. В. Рзаева

Институт истории Национальной академии наук Беларуси, Минск

Zh. Rzaeva

The Institute of History of the National Academy
of Sciences of Belarus, Minsk

УДК 159.944.4:378.091.12

СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ THE DEGREE OF FORMATION OF EMOTIONAL BURNOUT IN HIGHER SCHOOL TEACHERS

Преподаватели – это та категория профессионалов, которые наиболее подвержены выгоранию вследствие специфики своей деятельности. В данной статье рассмотрены вопросы специфики профессиональной деятельности педагогов, определено понятие «эмоциональное выгорание» и обоснована актуальность его изучения среди преподавателей высшей школы. Выделены факторы, провоцирующие начало формирования синдрома выгорания. Представлены и описаны результаты исследования степени сформированности синдрома эмоционального выгорания и отдельных его симптомов у педагогических работников учреждений высшего образования.

Ключевые слова: преподаватели; стресс; фазы стресса; симптомы стресса; профессиональная деятельность; синдром эмоционального выгорания.

Teachers are the category of professionals who are most prone to burnout due to the specifics of their activities. This article discusses the issues of the specifics of the professional activities of teachers, defines the concept of «emotional burnout» and substantiates the relevance of its study among teachers of higher education. The factors provoking the onset of the formation of the burnout syndrome are identified. The results of a study of the degree of formation of the

burnout syndrome and its individual symptoms in teaching staff of higher education institutions are presented and described.

Keywords: teachers; stress; phases of stress; stress symptoms; professional activity; burnout syndrome.

Изучение личности в процессе ее профессиональной деятельности становится все более актуальным направлением современной психологической науки [1]. По данным зарубежных и отечественных исследователей, работники системы образования представляют собой профессиональную группу, наиболее подверженную синдрому выгорания, так как их профессиональная деятельность отличается высокой степенью эмоциональной напряженности, что может спровоцировать начало формирования выгорания, которое приводит впоследствии к истощению его жизненно необходимых энергетических сил. Существует достаточное количество методов и направлений профилактики и коррекции профессионального выгорания, однако такая деятельность не может быть эффективной без предварительного изучения анализируемого феномена [1–5].

Данная работа направлена на выявление степени сформированности эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы, поскольку выгорание педагогов учреждений высшего образования в подавляющем большинстве случаев вызывает относительно стабильное состояние, проявляющееся вследствие продолжительной педагогической деятельности. Достаточно часто профессорско-преподавательский состав совмещает свою непосредственную педагогическую работу с обучением в магистратуре, аспирантуре или докторантуре, подготовкой к изданию учебной и научной литературы, написанием статей и выступлением на конференциях различного уровня, совмещая все это с заботой о своей семье. Кроме этого, на профессиональном пути преподавателя возникают срочные дела, от качества выполнения которых зависит репутация учреждения образования, а понимание всех аспектов специфики профессиональной деятельности в учреждении высшего образования ко времени начала работы у многих практически нет [1; 6; 7].

Результаты проведенного эмпирического исследования профессионального выгорания К. М. Гайдар и О. П. Малютиной среди преподавателей учреждений высшего образования свидетельствуют о том, что у каждого второго испытуемого выгорание формируется или уже сформировано. Среди испытуемых практически отсутствуют педагоги с низкой мотивацией на успех. При этом уровни по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» в группе преподавателей со средней мотивацией достижения ниже аналогичных показателей, чем в группе с высокой мотивацией. По шкале «редукция профессиональных достижений» среди педагогов со средней мотивацией достижения отмечен уровень не ниже, чем высокомотивированных. Далее исследователями была установлена обратно про-

порциональная связь между возрастом преподавателя и уровнем выгорания, а также между стажем работы в учреждении высшего образования и уровнем выгорания. Так, с увеличением возраста преподавателя у него понижается уровень профессионального выгорания. И чем больше его стаж, тем ниже уровень выгорания. Данный процесс особенно замедляется у преподавателей старше 53 лет. Выгоранию в большей степени подвержены преподаватели со стажем работы от 10 до 20 лет. По мнению авторов, это тревожный симптом, поскольку именно на этот период приходится пик акмеологического развития педагога. После 20 лет работы фиксируется явная тенденция к нейтрализации выгорания [8].

По мнению Н. А. Горбач, М. А. Леняк и Т. В. Трепашко, в профессиональной деятельности преподавателя внешними факторами выгорания являются ненормированный рабочий день, умственная и эмоциональная перегруженность рабочими вопросами. К внутренним факторам авторы относят низкую коммуникативную компетентность, дефицит в профессиональной копилке навыков саморегуляции, нерациональное использование своего творческого потенциала [1; 9].

Сравнительное изучение синдрома выгорания у профессорско-преподавательского состава учреждения высшего образования и сотрудников, которые не задействованы в учебном процессе, позволяет вышеуказанным авторам констатировать, что сформированный синдром чаще всего фиксируется среди преподавателей. При этом сформированная фаза «напряжение» была отмечена только в группе педагогов и проиллюстрирована в основном симптомами «переживание психотравмирующих обстоятельств» и «тревога и депрессия». Сформировавшаяся фаза «резистенция» отмечается у педагогического состава почти в три раза чаще, чем среди других категорий работников учреждения образования. Симптом «расширение сферы экономии эмоций» и сформировавшаяся фаза «истощение», проявляющаяся в большинстве случаев симптомами «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстраненность», зафиксированы только в группе преподавателей. Авторы считают данный факт своеобразной патологической защитой от усиливающегося негативного воздействия «эмоционального выгорания» [1; 9].

В своих работах, посвященных изучению профессионального выгорания, Т. Н. Матвеева отмечает, что последствия «выгорания» могут быть ощутимы как на психосоматическом, так и на психологическом уровне. Исследователь обозначает разрушительные симптомы выгорания у преподавателей высшей школы: агрессивные и упаднические чувства, переживания вины и зависимости, психосоматические недомогания, разного рода переживания, бессонницу, негативнее отношение к работе и др. [1; 10].

В исследованиях А. О. Беловой, Р. В. Кадырова, Д. С. Корниловой и Т. В. Скоробач подчеркивается, что для преподавателей учреждений высшего образования характерна направленность на мотивацию в виде раз-

личных доплат и возможности обучения, снижение интереса к новшествам и нововведениям. Все это может быть связано с наличием потребности у них в развитии и самосовершенствовании, но в то же время боязнью несоответствия между предъявляемыми к ним требованиями и возможностями их реализации [1; 11].

Ежедневным насыщенным общением преподавателей и крайне низкой положительной эмоциональной отдачей объясняют Е. Е. Воробьева и О. А. Родионова наиболее высокие показатели по шкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» среди группы преподавателей учреждений высшего образования по сравнению с врачами-преподавателями и врачами-хирургами [1; 12].

В исследовании И. П. Миронова и О. А. Русских продемонстрировано, что преобладающей фазой в структуре эмоционального выгорания у преподавателей вне зависимости от специальности является фаза «резистенция», при этом выгоранию как средству психологической защиты более подвержены педагоги медико-социальных специальностей. Кроме этого, авторами зафиксирована взаимосвязь между быстрым формированием некоторых симптомов выгорания и стажем педагогической деятельности [1; 6].

Данные исследований Е. М. Семёновой свидетельствуют о том, что среди преподавателей гуманитарных дисциплин разных учреждений образования г. Минска преобладают средние показатели по шкалам методики «Определение психического выгорания» (А. А. Рукавишников) и значения выше среднего по показателю «личностное отдаление». То есть у испытуемых данной выборки присутствует желание сократить количество контактов с окружающими, тенденция к нетерпимости в общении и некоторая раздражительность [1; 7].

В своей статье А. А. Хадарцев, А. Р. Токарев и И. Л. Трефилова отмечают, что среди основных причин развития профессионального стресса у преподавателей университета, в отличие от других категорий педагогических работников, имеют место: зависимость финансового обеспечения от количества опубликованных работ; постоянно меняющиеся требования к преподавательскому составу; несоответствующее отношение студентов к учебе; дефицит времени на подготовку к занятиям. В данной работе приводятся результаты исследований гендерных особенностей педагогических работников высшей школы. Так, большая предрасположенность женщин к развитию профессионального выгорания обусловлена их экспрессивностью, потребностью успешности в профессиональной и личной жизни. Также в анализируемой статье приводятся данные о том, что молодые преподаватели более подвержены выгоранию, поскольку им приходится завоевывать авторитет и студентов, и опытных коллег. А у преподавателей со стажем работы профессиональный стресс предопределен в основном многочисленными преобразованиями в системе образования. Исследователями отмечена

значимость стрессоустойчивости, которая связана с врожденными качествами, но может быть усилена действиями администрации, заведующих кафедрами, психологов и самих преподавателей [13].

Для проведения собственного исследования с целью изучения выгорания у преподавателей высшей школы нами был использован опросник «Эмоциональное выгорание» В. В. Бойко. Автор методики определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [3; 14]. Опросник позволяет диагностировать эмоциональное выгорание как динамический процесс, возникающий поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса. Выгорание оценивается по двенадцати шкалам (симптомам), которые группируются в соответствии с тремя фазами: «тревожное напряжение», «резистенция», «сопротивление» [1; 3; 4; 14; 15]. Общую выборку испытуемых составили 70 педагогических работников, имеющих опыт преподавания в учреждениях высшего образования (мужчины и женщины в возрасте от 22 до 58 лет). В данную группу испытуемых вошли преподаватели, посещавшие занятия «Школы современного педагога» на базе факультета педагогики и психологии УО «Барановичский государственный университет», которой с 2013 по 2021 год руководил автор данной работы.

В результате проведенного исследования нами было установлено, что практически половина педагогических работников высшей школы не подвержены эмоциональному выгоранию (таблица 1), а доминирующей фазой у четверти испытуемых является «резистенция». Следовательно, они пытаются сопротивляться нарастающему стрессу, который начинается сразу же с момента появления тревожного напряжения в профессиональной жизни специалиста. Более или менее выраженное падение общего эмоционального тонуса среди педагогов (фаза «истощение» сформировалась) зафиксировано меньше всего по всей выборке.

Таблица 1

Показатели сформированности эмоционального выгорания у преподавателей по фазам методики В. В. Бойко

Степень сформированности	Фазы стресса, %		
	Тревожное напряжение	Резистенция	Истощение
Не сформировалась	51,4	48,6	47,1
В стадии формирования	30,0	27,1	37,1
Сформировалась	18,6	24,3	15,8

Поскольку каждая фаза используемой нами методики включает в себя четыре симптома, то далее рассмотрим и проанализируем симптомы каждой фазы. Начнем с фазы «тревожное напряжение» (таблица 2). В меньшей степени по данной фазе сложились симптомы «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку», что дает основание охарактеризовать специалистов высшей школы как владеющих способами и приемами конструктивного решения сложных профессиональных ситуаций, которым не свойственно испытывать состояние интеллектуально-эмоциональной безысходности. Но они ощущают усилившееся воздействие не разрешенных до этого времени психотравмирующих обстоятельств, вызванных трудовой деятельностью. Настораживает и тот факт, что симптому «тревога и депрессия», являющемуся крайней точкой в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания, подвержено большее число преподавателей данной выборки. Данный симптом проявляется в наиболее сложных профессиональных ситуациях, которые побуждают к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты.

Таблица 2

Показатели выраженности симптомов фазы «тревожное напряжение» у преподавателей

Показатель выраженности симптома	Симптомы фазы «тревожное напряжение», %			
	Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой	Ощущение загнанности в клетку	Тревога и депрессия
Не сложился	52,9	65,7	58,6	51,4
Складывающийся	25,7	20,0	25,7	25,7
Сложившийся	21,4	14,3	15,7	22,9

Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит на фоне четырех симптомов фазы «резистенция» (таблица 3). Так, сопротивляться стрессу преподаватели высшей школы пытаются в первую очередь за счет неадекватной экономии своих эмоций и ограничения эмоциональной отдачи путем выборочного реагирования на ежедневные профессиональные ситуации и сокращения выполняемых обязанностей на рабочем месте. Позитивным моментом нашего исследования является то, что испытуемые данной выборки меньше всего расширяют сферу экономии своих эмоций за счет сокращения взаимодействия со своими родными и близкими людьми.

Снижением общего хорошего самочувствия и ослаблением нервной системы характеризуется фаза эмоционального выгорания «истощение» (таблица 4). Именно на данном этапе эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемой характеристикой личности педагога

высшей школы. Однако практически у 75 % испытуемых все симптомы анализируемой фазы не сформировались или только начинают свое негативное воздействие на профессионала. А та часть педагогов, у которых симптомы уже сложились, пытаются почти полностью исключить эмоции из своей профессиональной деятельности. Все это является приобретенной за годы взаимодействия с людьми своего рода эмоциональной защитой. Реагирование без чувств – наиболее яркий симптом выгорания. Все это в итоге может спровоцировать среди данной подгруппы педагогов отклонения в соматических или психических состояниях, и это является свидетельством того, что эмоциональная защита – выгорание – самостоятельно уже справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами преподавателя. Именно таким способом организм спасает себя от разрушительной силы эмоциональной энергии.

Таблица 3

Показатели выраженности симптомов фазы «резистенция» у преподавателей

Показатель выраженности симптома	Симптомы фазы «резистенция», %			
	Неадекватное эмоциональное реагирование	Эмоционально-нравственная дезориентация	Ощущение экономии эмоций	Редукция профессиональных обязанностей
Не сложился	37,1	50,0	52,9	47,1
Складывающийся	28,6	31,4	27,1	30,0
Сложившийся	34,3	18,6	20,0	22,9

Таблица 4

Показатели выраженности симптомов фазы «истощение» у преподавателей

Показатель выраженности симптома	Симптомы фазы «истощение», %			
	Эмоциональный дефицит	Эмоциональная отстраненность	Деперсонализация	Психосоматические и психофизиологические нарушения
Не сложился	51,4	51,4	61,4	64,3
Складывающийся	27,1	25,7	20,0	17,1
Сложившийся	21,5	22,9	18,6	18,6

Таким образом, нами было установлено, что среди преподавателей высшей школы доминирующей фазой эмоционального выгорания является

резистенция, что согласуется с данными многих исследователей и о чем свидетельствуют разные способы их защиты, а преобладающим симптомом такой защиты – неадекватное эмоциональное реагирование. В современных условиях эмоциональное выгорание личности признается одним из ведущих факторов снижения эффективности профессиональной деятельности и может привести к снижению качества труда, потере смысла профессиональной самореализации, повышению заболеваемости преподавателей. Спровоцировать начало формирования синдрома эмоционального выгорания у педагогов могут как внешние, так внутренние факторы. Полученные данные, безусловно, не дают возможности проследить полную картину формирования синдрома эмоционального выгорания у данной категории педагогов и требуют проведения дополнительных исследований с увеличением диагностического инструментария и выборки испытуемых. Возможно, что в будущем их можно будет разделить на несколько полноценных по разным категориям. Результаты исследования могут стать основой для организации научно обоснованной профилактики и коррекции данного состояния, что позволит повысить эффективность разработанных и используемых программ в работе с педагогическим коллективом учреждений высшего образования.

Список использованных источников

1. Семёнова, Е. М. Профессиональные деформации личности: особенности проявления и пути преодоления: монография / Е. М. Семёнова. – Минск: БИП, 2019. – 117 с.
2. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания у педагогов с различными видами агрессии: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. В. Ракицкая; Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2016. – 28 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Белинская, Е. В. Диагностика и профилактика эмоционального выгорания педагогов дошкольных учреждений: учеб.-метод. пособие / Е. В. Белинская. – Минск: АПО, 2012. – 124 с.
5. Рзаева, Ж. В. Степень выраженности профессионального выгорания у специалистов системы образования / Ж. В. Рзаева, Д. С. Кустова // Психология и жизнь: актуальные проблемы психологии образования и развития личности в современном мире: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 16–17 нояб. 2022 г. / отв. ред. А. В. Музыченко; Ин-т психологии БГПУ. – Минск: БГПУ, 2022. – С. 289–292.
6. Миронов, И. П. Эмоциональное выгорание преподавателей высших учебных заведений / И. П. Миронов, О. Русских // Вестник АНО ВПО «Прикамский социальный институт». Серия: Психология и педагогика. – 2015. – № 3 (71). – С. 3–10.
7. Леонтьева, Т. Г. Особенности профессионального выгорания у преподавателей вузов / Т. Г. Леонтьева, Е. М. Семёнова // Современные технологии в образовании: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 28–29 нояб. 2019 г., г. Минск: в 2 ч. / Белорус. нац.

техн. ун-т; редкол.: С. В. Харитончик (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БНТУ, 2020. – Ч. 1. – С. 145–149.

8. *Гайдар, К. М.* Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях / К. М. Гайдар, О. П. Малютина // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2016. – № 2. – С. 27–30.

9. *Горбач, Н. А.* Синдром «эмоционального выгорания» у преподавателей вузов / Н. А. Горбач, М. А. Лисняк, Т. В. Трепашко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 2 (41). – С. 28–30.

10. *Матвеева, Т. Н.* Проблема профессионального выгорания преподавателей высших учебных заведений / Т. Н. Матвеева // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 124–127.

11. Профессиональная мотивация и уровень эмоционального выгорания у преподавателей вуза (на примере преподавателей медицинского вуза) / А. О. Белова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12-1. – С. 66–71.

12. *Воробьева, Е. Е.* Исследование факторов синдрома эмоционального выгорания и способы его коррекции (на примере преподавателей медицинского института) / Е. Е. Воробьева, О. А. Родионова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2015. – № 8. – Т. 5. – С. 1082–1084.

13. *Хадарцев, А. А.* Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) / А. А. Хадарцев, А. Р. Токарев, И. Л. Трефилова // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – Т. 26, № 4. – С. 122–128.

14. *Бойко, В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Академия, 1996. – 472 с.

15. *Ильин, Е. П.* Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 304 с.

(Дата подачи: 24.02.2023 г.)