

Научная статья

УДК 316.6

EDN: JUMSRZ



**К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ И О ВОЗМОЖНЫХ ПУТЯХ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

Евгений Анатольевич Иванов¹, Светлана Викторовна Лычагина²

¹ Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

² Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия

¹ polkovnik_2003@mail.ru

² svetlanalychagina@list.ru

Аннотация. В статье рассматриваются практические аспекты психодиагностики профессионального выгорания педагогов, предлагаются методики, необходимые для комплексного изучения симптомов. Анализируются варианты технологических подходов к получению психодиагностических данных с учетом этических норм и творческого применения традиционных для психологии диагностических ситуаций в педагогических коллективах. Отмечается слабая информированность педагогов о причинах, признаках и возможных негативных последствиях возникновения синдрома. Рассматриваются различия психического реагирования преподавателей высшей школы, находящихся в однородной социальной среде, по гендерному признаку. Обосновывается необходимость самоконтроля за психологическим состоянием педагогов, стремления к здоровой досуговой активности специалистов. Предлагаются иные психологические средства профилактики и коррекции выгорания, прошедшие апробацию и получившие распространение в практической деятельности психолога-консультанта.

Ключевые слова: преподаватель высшей школы, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, психодиагностика

Для цитирования: Иванов Е.А., Лычагина С.В. К вопросу об исследовании феномена профессионального выгорания у преподавателей высшей школы и о возможных путях его профилактики // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 3 (28). С. 127–139. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2024/09/012.pdf>. EDN: JUMSRZ.

SOCIAL PSYCHOLOGY, POLITICAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

Original article

**ON THE ISSUE OF STUDYING THE PHENOMENON OF PROFESSIONAL BURNOUT
AMONG HIGHER SCHOOL TEACHERS AND POSSIBLE WAYS TO PREVENT IT**

Evgeny A. Ivanov¹, Svetlana V. Lychagina²

¹ The Military Institute of Physical Training, Saint-Petersburg, Russia

² Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia

¹ polkovnik_2003@mail.ru

² svetlanalychagina@list.ru

Abstract. The article examines the practical aspects of the psychodiagnostics of professional burnout of teachers, suggests the techniques necessary for a comprehensive study of symptoms. The variants of technological approaches to obtaining psychodiagnostic data are considered, taking into account ethical norms and the creative application of diagnostic situations traditional for psychology in teaching teams. Teachers are poorly informed about the causes, signs and possible negative consequences of the syndrome. The differences in the mental response of higher school teachers in a homogeneous social environment by gender are considered. The necessity of self-control over the psychological state of teachers, the desire for healthy leisure activity of specialists is substantiated. Other psychological means of prevention and correction of burnout are proposed, which have been tested and have become widespread in the practice of a psychologist-consultant.

Keywords: high school teacher, professional stress, professional burnout, psychodiagnostics

For citation: Ivanov E.A., Lychagina S.V. On the issue of studying the phenomenon of professional burnout among higher school teachers and possible ways to prevent it. Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii. 2024;3(28): 127–139. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2024/09/014.pdf>. EDN: JUMSRZ.

© Иванов Е.А., Лычагина С.В., 2024

Введение

Одним из важных моментов в работе с преподавателями высшей школы является информирование педагогов о причинах и симптомах выгорания. По результатам опросов можно заключить, что многие из респондентов не знают, что такое профессиональное выгорание (по данным Водопьяновой Н. Е., 2011 г. – до 72 % специалистов в рамках проведенного указанным автором исследования) [1; 2]. Недостаточное представление о себе в профессии, связанное с пониманием особенностей возникновения, динамики и характера влияния на личность профессиональных стрессов, сохраняет свою актуальность [3; 4; 5; 6]. Последнее является справедливым и для осознания пересекающегося, но не совпадающего полностью с понятием «стресс» феномена «профессионального выгорания». Внутренне фиксируя ухудшение своего самочувствия, педагоги не могут правильно оценить причины и пути изменения состояния [7; 8; 9; 10]. Повышение уровня информированности педагогов, руководителей, иных представителей социально ориентированных профессий, находящихся в группе риска с точки зрения развития симптомов и синдрома в целом, понимание, каким образом, не прекращая профессиональную деятельность, сохранить профессиональное здоровье и работоспособность – задача вполне достижимая. Дальнейшее будет во многом зависеть от самого педагога, выработки правильного отношения к проблеме.

Основные положения

Различные отрасли психологических наук (прежде всего, психология труда, клиническая психология, социальная психология) в последние десятилетия регулярно обращаются к проблемам профессионального стресса и профессионального выгорания в социально ориентированных профессиях. В стрессогенных условиях как на макроуровне, так и в педагогических коллективах, аудиториях, классах требования к психологической устойчивости педагога будут только возрастать. Профессия педагога – одна из наиболее энергозатратных и эмоционально насыщенных.

Преподаватели высшей школы, как и все педагоги (школа, дошкольные учреждения и др.), подвержены профессиональному выгоранию, наряду с представителями других профессий (например, медицинские работники, благодаря которым и американскому психиатру Х. Д. Фрейденбергу понятие «профессиональное выгорание» пришло в науку в 1974 году) находятся в группе риска. Многочисленные изучения мнений самих педагогов, проведенные ранее, позволяют выделить наиболее распространенные положения, позволяющие сохранить самоуважение, психоэнергетический потенциал, интерес к профессии [11; 12; 13; 14]. Большинство пожеланий носят социальный характер: любовь к обучаемым и их позитивное отношение к педагогу; моральное и материальное стимулирование преподавателей, возможность прохождения курсов переподготовки и повышения квалификации. Однако часть из них зависит от активности субъекта деятельности: самообразование, поиск смыслов для вдохновения и самосовершенствования, желание совершенствоваться в профессии. Эмоциональная поддержка педагогов означает не только быть рядом в трудных жизненных ситуациях, хотя это само по себе неплохо. Важно побуждать специалистов социально ориентированных профессий к здоровой досуговой активности. Необходимо поддерживать все то, что позволяет переключиться от профессиональных проблем к приятному времяпровождению, изыскать источник энергии, зарядиться бодростью.

Понятие психологических ресурсов в науке трактуется широко, хотя очевидно, что эти ресурсы, несмотря на некоторую универсальность, имеют часто глубоко индивидуальный характер – от активной разминки на спортивной площадке до спокойного созерцания тихой речки. Термином ресурс (*ressource*) во французских текстах означают буквально «вспомогательное средство». Соответственно, исходя из семантического содержания термина, ресурс может быть каким угодно, лишь бы он выполнял свою вспомогательную функцию – информационную, энергетическую

и т. д. Особую значимость имеют ресурсы физические, прежде всего, здоровье и отношение к нему как к ценности.

Психические состояния преподавателя высшей школы, как характеристика психической сферы человека в конкретной ситуации в конкретное время, могут находиться в довольно широком диапазоне – от рабочей нормы до значительных трудностей в осуществлении профессиональной деятельности [15]. Более того, эти трудности, при сниженном ранге отношения к собственному здоровью, могут приобрести системный характер, что проявляется в симптомах, а в дальнейшем, уже образуя синдром, как совокупность классических симптомов профессионального выгорания – эмоционального истощения, деперсонализации отношений (черствого, либо равнодушного отношения к объекту деятельности), редуцирования личных достижений, которое проявляется в низкой самооценке, в негативном восприятии себя в профессии.

В. Е. Орел [16; 17], один из ведущих отечественных исследователей в указанной области, полагал, что психическое выгорание может стать необратимым. В 2019 году к такому же мнению пришли специалисты Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), официально включив синдром выгорания в Международную классификацию болезней. ВОЗ, определяя его как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Причинами выгорания могут стать самые разнообразные факторы, влияющие на педагога. Их условно можно поделить на внутренние (перфекционизм, отсутствие навыков планирования, зацикленность на работе и др.) и внешние (условия труда, социально-психологическая атмосфера в коллективах, уровень материального стимулирования и т. д.).

Необходимо не только понимание особенностей социальной среды, в которой находятся педагоги, но и установление факторов, формирующих симптомы. Важным фактором будет являться своевременная профилактика возникновения симптомов выгорания у преподавателей и понимание ими причин собственного неблагополучия. Для уточнения распространенности синдрома профессионального выгорания в среде преподавателей высшей школы требуется проведение психологической диагностики и оценка уровень выраженности симптомов.

Психодиагностические данные, как совокупность сведений об обследуемом, где определяется его состояние, соотношение с условной нормой и установление реального или предполагаемого отклонения от этой нормы, могут играть решающую роль в профилактике выгорания. Диагностическая процедура не обязательно должна носить характер «ситуации экспертизы» либо «ситуации клиента», обратившегося за помощью. Социально-психологическое наполнение перечисленных, традиционных для психологии диагностических ситуаций, в среде педагогов бывает достаточно сложным. Можно предложить рассматривать и затем использовать полученные данные самим обследуемым для целей саморазвития, коррекции поведения, контроля за текущим состоянием. В этом случае психолог несет ответственность за корректность данных и за этические аспекты «диагноза».

Для достижения целей исследования нами использовались различные методики: опросник профессионального выгорания для преподавателей высшей школы Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой; методика для дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской; опросник «Индекс субъективного комфорта» («Шкала ИСК») Леоновой А. Б.; тест «Утрехтская шкала увлеченности работой» (UWES, авт. W. Schaufeli & A. Bakker); опросник личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина. В представленном материале анализируются данные, полученные в результате использования опросника профессионального выгорания для преподавателей высшей школы, и методики определения уровня личностной и ситуативной тревожности [18; 20].

В рамках исследования нами было проведено психодиагностическое обследование преподавателей высшей школы 2 вузов с общей выборкой 46 обследуемых. Для изучения непосредственно синдрома выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [2]. В качестве дополнительного инструментария была использована методика по измерению личностной и ситуативной тревожности Спилбергера – Ханина. Помимо общего замысла – фиксации наличия симптоматики выгорания у педагогов, нами была осуществлена дифференциация выборки по гендерному признаку.

Ниже представлены данные, полученные по субшкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения», и по «интегральному показателю выгорания» – (далее – ИПВ). Вы-

сокие оценки по субшкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и низкие – по шкале «профессиональные достижения» указывают на наличии высокого уровня выгорания респондентов.

Описание эмпирических данных

Таблица 1 – Данные по опроснику «Профессиональное выгорание» группы мужчин

Table 1 – Data on the questionnaire "Professional burnout" of a group of men

| Респонденты | пол | Э | уровень | Р | уровень | Д | уровень | ИПВ | Степень |
|---------------------|-----|-------|------------------------|-------|----------------|-----------|----------------|----------|----------------|
| 1 | муж | 12 | низкий | 56 | нет | 7 | средний | 3 | Низкая |
| 2 | муж | 9 | низкий | 41 | низкий | 8 | средний | 4 | Средняя |
| 3 | муж | 14 | низкий | 56 | нет | 12 | высокий | 4 | Средняя |
| 4 | муж | 36 | высокий | 42 | низкий | 10 | средний | 6 | Средняя |
| 5 | муж | 23 | средний | 47 | низкий | 12 | высокий | 6 | Средняя |
| 6 | муж | 33 | высокий | 36 | средний | 14 | высокий | 8 | Высокая |
| 7 | муж | 22 | средний | 29 | средний | 11 | средний | 6 | средняя |
| 8 | муж | 6 | низкий | 45 | низкий | 12 | высокий | 6 | средняя |
| 9 | муж | 13 | низкий | 45 | низкий | 12 | высокий | 6 | средняя |
| 10 | муж | 24 | средний | 29 | средний | 14 | высокий | 7 | высокая |
| 11 | муж | 13 | низкий | 39 | низкий | 12 | высокий | 5 | средняя |
| 12 | муж | 19 | средний | 19 | высокий | 15 | высокий | 8 | высокая |
| 13 | муж | 45 | оч. высокий | 45 | низкий | 11 | средний | 8 | высокая |
| 14 | муж | 22 | средний | 30 | средний | 11 | средний | 6 | средняя |
| 15 | муж | 18 | средний | 33 | низкий | 11 | средний | 5 | средняя |
| 16 | муж | 11 | низкий | 22 | высокий | 11 | средний | 6 | средняя |
| Ср. знач. М | | 20,0 | | 38,4 | | 11,4 | | 5,8 | |
| Ср. ошибка М | | 2,64 | | 2,71 | | 0,51 | | | |
| ст. откл. | | 10,51 | | 10,86 | | 2,10 | | | |

В таблице 1 (группа мужского пола) представлены данные, которые подтверждают наши предположения о наличии симптомов профессионального выгорания. В большей степени это относится к симптому «деперсонализация», под которой понимается черствое либо равнодуш-

ное отношение к обучаемым (43,7 % педагогов). У трех обследуемых высокие показатели по шкале «эмоциональное истощение». Слабее выражена «редукция личных достижений». 25 % опрошенных имеют высокий интегральный показатель выгорания.



Рисунок 1 – Выраженность интегрального показателя выгорания по группе мужчин

Figure 1 – The severity of the integral burnout index for the group of men

Таблица 2 – Данные по опроснику «Профессиональное выгорание» группы женщин

Table 2 – Data on the questionnaire "Professional burnout" of a group of women

| Респонденты | пол | Э | уровень | Р | уровень | Д | уровень | ИПВ | Степень |
|-------------|-----|----|----------------|----|----------------|-----------|----------------------|----------|----------------|
| 1 | жен | 22 | средний | 48 | низкий | 16 | высокий | 6 | средняя |
| 2 | жен | 21 | средний | 32 | средний | 15 | высокий | 7 | высокая |
| 3 | жен | 20 | средний | 42 | низкий | 7 | средний | 5 | средняя |
| 4 | жен | 19 | низкий | 46 | низкий | 9 | средний | 4 | средняя |
| 5 | жен | 18 | средний | 46 | низкий | 7 | средний | 5 | средняя |
| 6 | жен | 9 | средний | 43 | низкий | 7 | средний | 5 | средняя |
| 7 | жен | 30 | высокий | 40 | низкий | 31 | очень высокий | 9 | высокая |
| 8 | жен | 36 | высокий | 43 | низкий | 14 | средний | 7 | высокая |
| 9 | жен | 27 | высокий | 26 | высокий | 15 | средний | 9 | высокая |
| 10 | жен | 28 | высокий | 48 | низкий | 13 | высокий | 7 | высокая |
| 11 | жен | 34 | высокий | 41 | низкий | 21 | очень высокий | 9 | высокая |
| 12 | жен | 25 | средний | 44 | низкий | 12 | высокий | 6 | Средняя |
| 13 | жен | 18 | средний | 45 | низкий | 15 | оч. высокий | 8 | высокая |
| 14 | жен | 24 | средний | 38 | низкий | 22 | оч. высокий | 8 | высокая |
| 15 | жен | 7 | низкий | 40 | низкий | 4 | низкий | 3 | низкая |
| 16 | жен | 19 | средний | 36 | средний | 12 | высокий | 7 | высокая |
| 17 | жен | 20 | средний | 33 | средний | 12 | высокий | 7 | высокая |
| 18 | жен | 7 | низкий | 35 | средний | 14 | высокий | 6 | средняя |
| 19 | жен | 17 | средний | 45 | низкий | 15 | высокий | 6 | средняя |
| 20 | жен | 16 | средний | 35 | средний | 10 | средний | 6 | средняя |
| 21 | жен | 31 | высокий | 30 | средний | 14 | высокий | 8 | высокая |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|----------------|-------|---------|-----------|----------------|----------|----------------|
| 22 | жен | 17 | средний | 42 | низкий | 21 | высокий | 6 | средняя |
| 23 | жен | 21 | средний | 44 | низкий | 15 | высокий | 6 | средняя |
| 24 | жен | 16 | средний | 27 | средний | 7 | средний | 6 | средняя |
| 25 | жен | 31 | высокий | 39 | низкий | 15 | высокий | 7 | высокая |
| 26 | жен | 34 | высокий | 36 | средний | 19 | высокий | 8 | высокая |
| 27 | жен | 16 | низкий | 35 | средний | 14 | высокий | 6 | средняя |
| 28 | жен | 29 | высокий | 35 | средний | 15 | высокий | 8 | высокая |
| Ср. знач М | | 21,85 | | 39,07 | | 13,96 | | | |
| Ср. ошибка М | | 1,48 | | 1,15 | | 1,05 | | | |
| Ст. откл. □ | | 7,86 | | 6,08 | | 5,56 | | | |

В таблице 2 представлены данные по группе женщин. Симптоматика выгорания по выборке значительно более выражена в сравнении с первой группой. В большей степени это относится к «деперсонализации» (60,7 % педагогов). По симптому «эмоциональному истощение» – 32,1 % обследованных. «Редукция личных дости-

жений» выражена незначительно. Интегральный показатель выгорания получился в итоге высоким. У половины респондентов группы (50 %) фиксируются высокие показатели по ИПВ. Необходимо отметить, что обследование по всей выборке проводилось в конце учебного года на фоне усталости.



Рисунок 2 – Выраженность интегрального показателя выгорания по группе женщин

Figure 2 – The severity of the integral burnout index for the group of women

По мнению некоторых исследователей, влияние гендерных различий на особенности протекания симптомов профессионального выгорания имеют не прямой, а опосредованный характер. Причина феноменов реагирования – в более выраженной симптоматике переживания острых и хронических стрессовых состояний у женщин. Они скорее отражают разницу в формах эмоционального реагирования на затруднительные ситуации между муж-

чинами и женщинами, закрепленными в культуре поло-ролевыми стереотипами поведения [19].

Тем не менее результатом проведенного анализа полученных эмпирических данных стала констатация значительно более выраженных симптомов профессионального выгорания по отдельности и его интегрального показателя в группе женщин. Ниже, для наглядности, представлена графика по отдельным симптомам и по ИПВ.

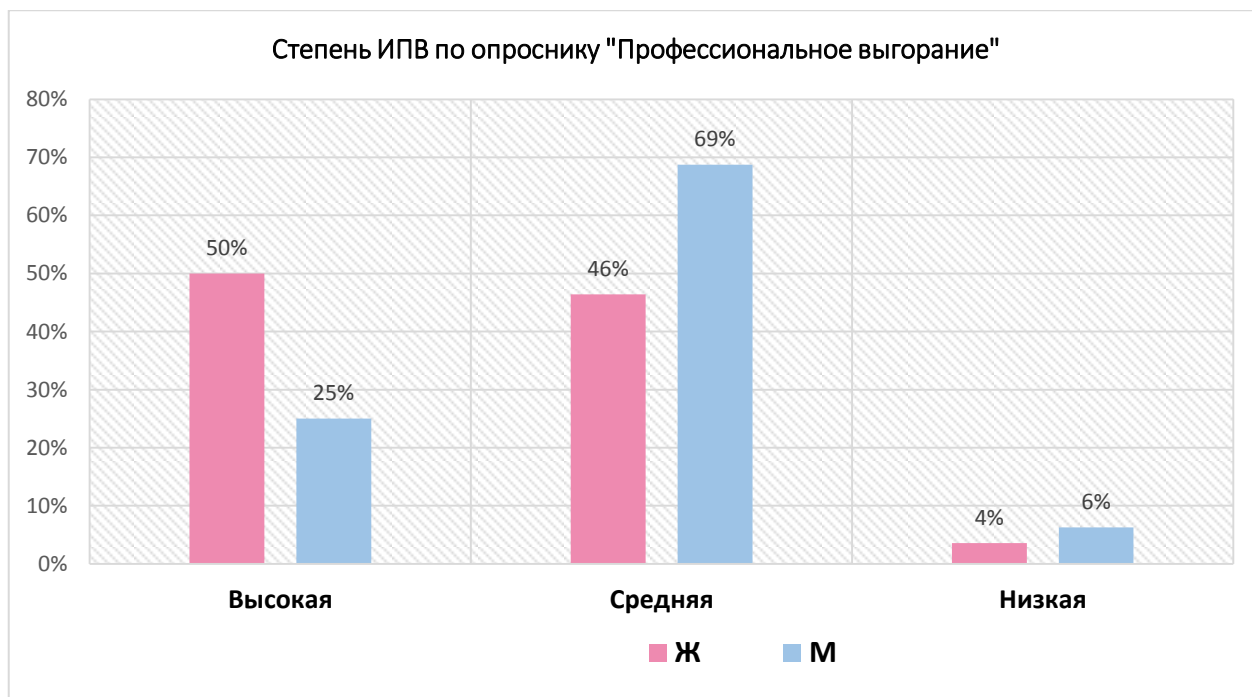


Рисунок 3 – Выраженность интегрального показателя выгорания по обеим группам

Figure 3 – The severity of the integral burnout index for both groups

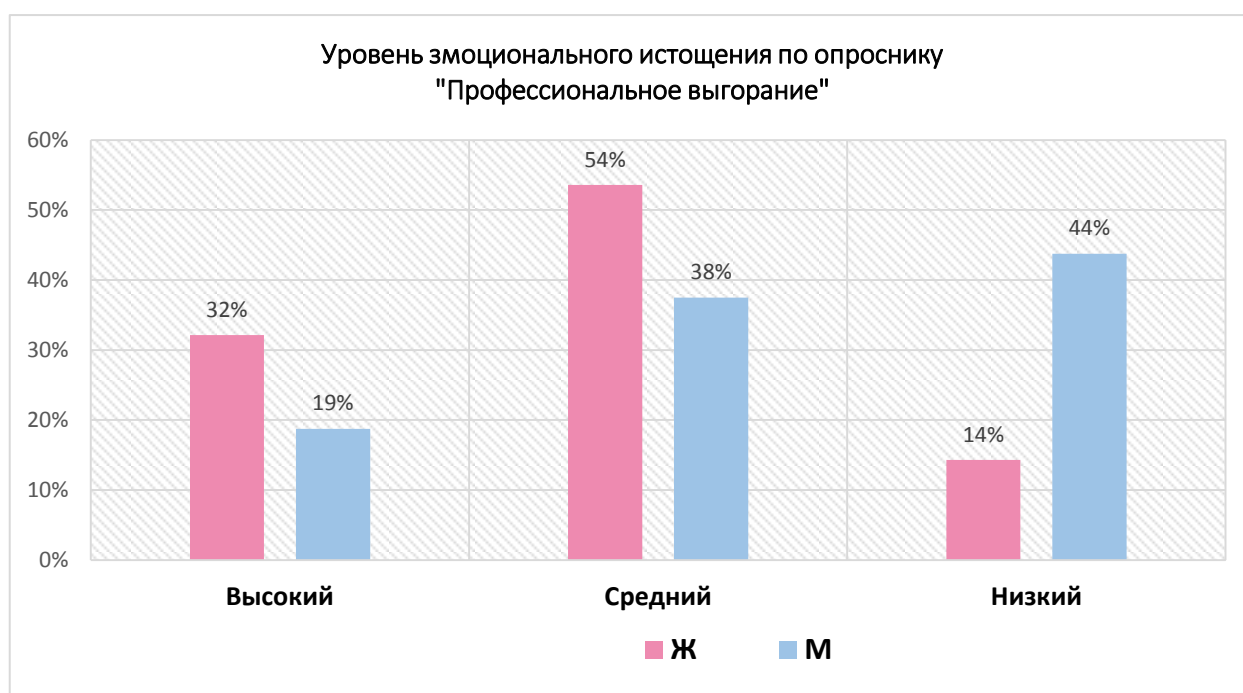


Рисунок 4 – Выраженность показателя по субшкале «эмоциональное истощение» по обеим группам

Figure 4 – The severity of the indicator for the subscale "emotional exhaustion" in both groups

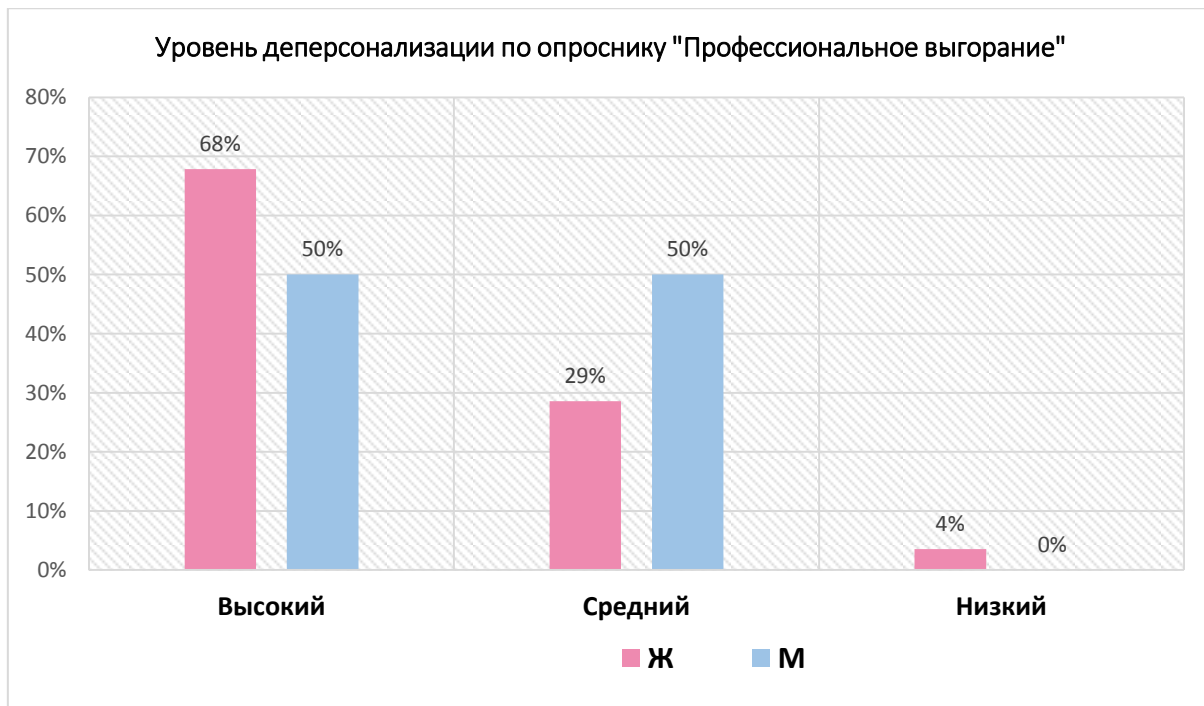


Рисунок 5 – Выраженность показателя по субшкале «деперсонализация» по обеим группам

Figure 5 – The severity of the indicator for the "depersonalization" subscale in both groups

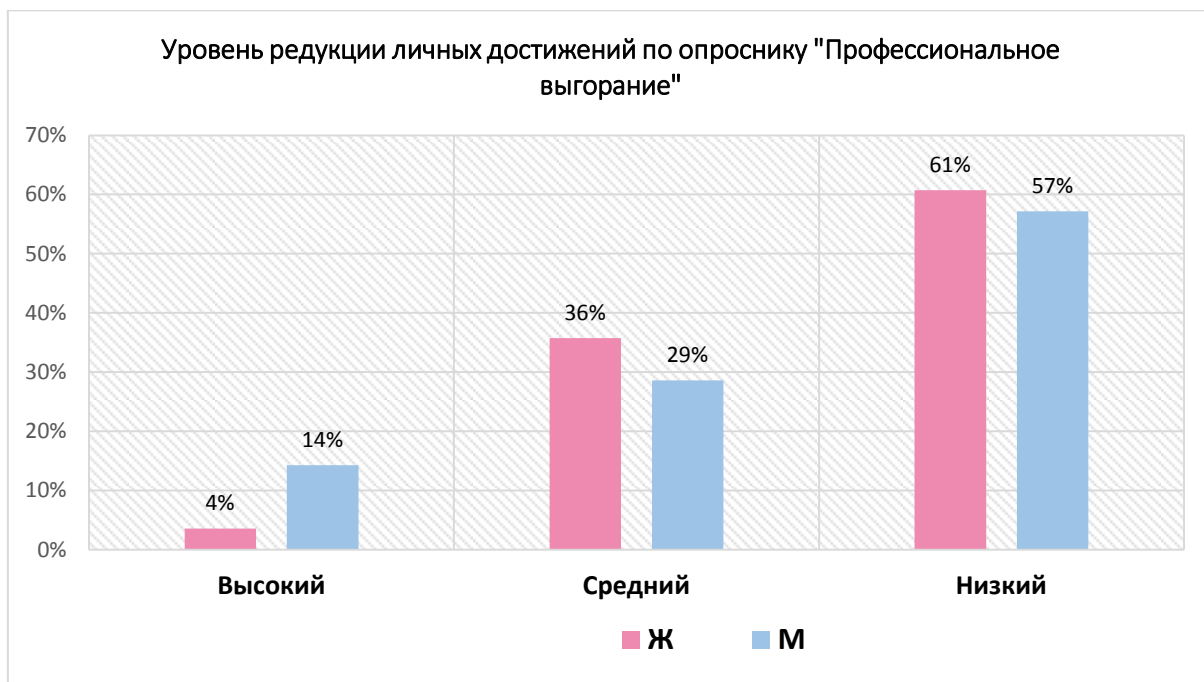


Рисунок 6 – Выраженность показателя по субшкале «редукция личных достижений» по обеим группам

Figure 6 – The severity of the indicator on the subscale "reduction of personal achievements" in both groups

В качестве одной из дополнительных методик исследования выступал опросник Спилберга-Ханина – методика по измерению тревожности. Она позволяет измерять как актуальное состояние, так и устойчивую доминирующую черту индивида. Представляется очевидным, исходя из одно-

го из методологических принципов психологии – субъективности отражения, и многократного эмпирического подтверждения данного принципа, что каждому субъекту деятельности присущ свой уровень тревожности, который по аналогии с «рабочим стрессом» можно считать «рабочим

уровнем тревожности». В научной литературе можно встретить термин «полезная тревожность», под которым подразумевается оптимальная внутренняя активность индивида, которая не несет в себе какого-то отрицательного смысла. С одной стороны, он выполняет важную регулирующую функцию. С другой, выходя за рамки упомянутой полезности, тревожность может мешать деятельности, вплоть до ее дезорганизации. Очень высокая тревожность

(> 46 по шкале, предложенной Ч. Спилбергером) становится причиной не только эмоциональных срывов, но и соматических, либо психосоматических проблем (лишний вес, бессонница, головные боли, работа кардиосистемы и др.).

В данном обследовании в целом по группе мужчин и группе женщин выявлен средний уровень тревожности по обеим шкалам. Общергрупповые данные представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3 – Оценка среднегруппового уровня тревожности педагогов группы мужчин

Table 3 – Assessment of the average group anxiety level of male teachers

| Показатель (фактор) | Результаты Преподаватели M±m, n=16 |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Уровень ситуативной тревожности | 35,26±2,16 |
| Уровень личностной тревожности | 35,06±1,78 |

Таблица 4 – Среднегрупповые данные по методике Спилбергера – Ханина группы женщин

Table 4 – Average group data according to the Spielberger –Hanin method of a group of women

| Показатель (фактор) | Результаты Женщины M±m, n=28 |
|---------------------------------|------------------------------|
| Уровень ситуативной тревожности | 37,61±0,95 |
| Уровень личностной тревожности | 40,46±1,19 |

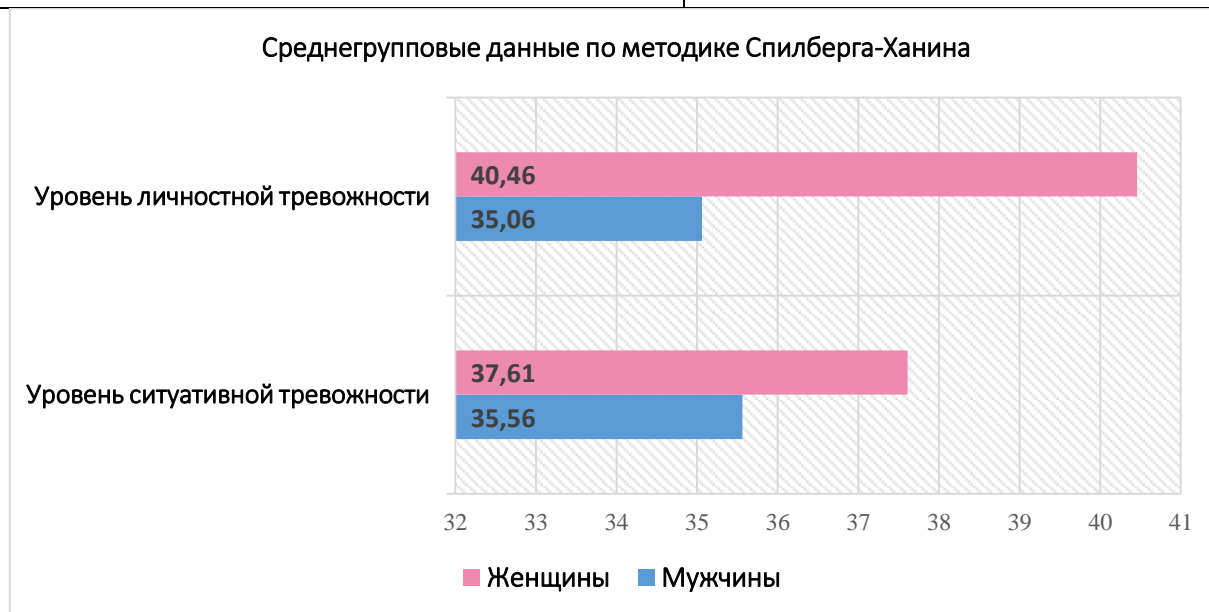


Рисунок 7 – Среднегрупповые данные по методике Спилбергера – Ханина по обеим группам

Figure 7 – Average group data according to the Spielberger–Hanin method for both groups

Более показательны групповые данные по градациям «низкий», «умеренный» и «высокий» уровень тревожности и сравнительный анализ групп, исходя из их гетерогенности по полу.

По шкале «ситуативная тревожность» выраженность различий по группам незначи-

тельна, хотя определенные отличия очевидны. Например, небольшой процент по выборке женщин с низким уровнем тревожности (7%). У мужчин этот показатель – 25%. Данные представлены на рисунке 8.

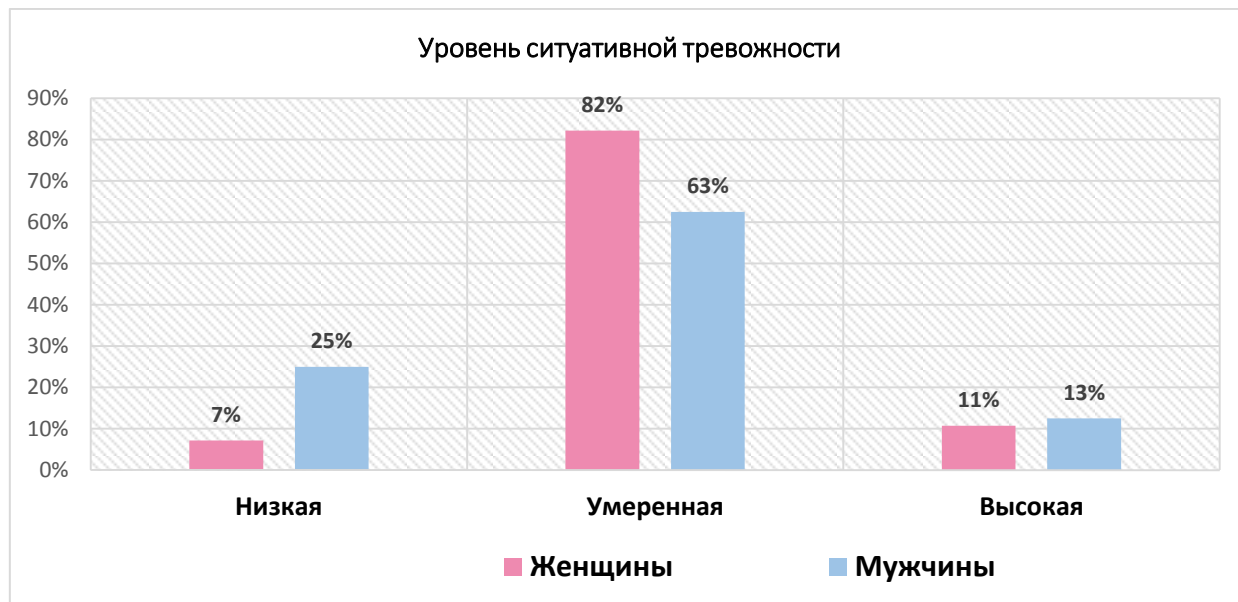


Рисунок 8 – Выраженность показателя по шкале «ситуативная тревожность» по обеим группам

Figure 8 – The severity of the indicator on the scale of "situational anxiety" in both groups

Показатели по шкале «личностной тревожности» имеют существенные отличия. В группе женщин у 32,14 % участниц обследования (в абсолютных цифрах – 9 человек из

28) фиксируется высокий уровень личной тревожности. В группе мужчин – 13%. Общие данные представлены на рисунке 9.

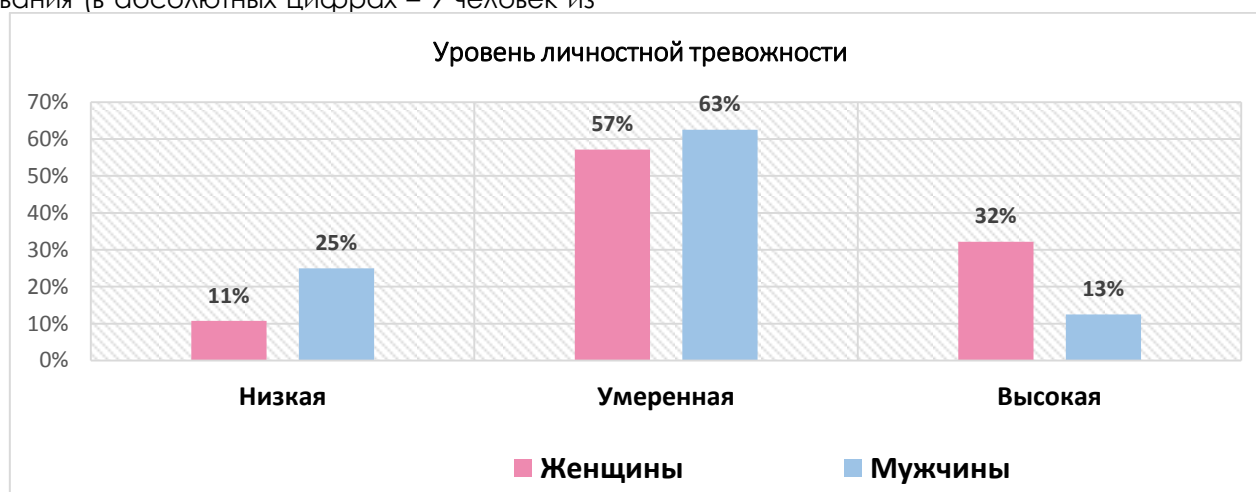


Рисунок 9 – Выраженность показателя по шкале «личностная тревожность» по обеим группам

Figure 9 – The severity of the indicator on the scale of personal anxiety in both groups

Выше, применительно к опроснику «профессиональное выгорание для преподавателей высшей школы», уже указывалось, что причина феноменов реагирова-

ния на те или иные коллизии профессиональной деятельности находится в плоскости более выраженной симптоматики перееживания стрессовых состояний у жен-

щин, которые закреплены в поло-ролевых стереотипах поведения.

Тем не менее общим выводом по различиям психического реагирования преподавателей высшей школы, находящихся в однородной социальной среде, по гендерному признаку стала не только констатация наличия симптомов выгорания в обеих группах, но и фиксация таких различий по гендерному признаку.

В научно-популярной литературе, когда говорят о профессиональном выгорании, довольно распространенным местом являются советы врача Д. Лэйка по развитию привычек заботиться о психосоматическом здоровье. Чаще всего их сводят к следующему:

– в течение дня много двигаться, три раза в неделю выполнять физические тридцатиминутные тренировки. Такие упражнения способствуют выведению из организма вредных химических веществ, образующихся в результате стресса, способствуют релаксации организма, улучшают сон. Дозированные физические нагрузки полезны для организма;

– в работе надо делать перерывы; отдых должен быть активным (планировать разгрузочные дни с переменной деятельностью, экскурсиями и выездами на природу и др.

Разумеется, профилактика выгорания не должна сводиться к информированию педагогов о признаках выгорания и призывам к увеличению физической активности. Однако это большой шаг на пути к оздоровлению. Вряд ли есть готовый универсальный рецепт успешной профилактики симптомов профессионального выгорания, пригодный для всех. Тем не менее в общем виде средствами профилактики, помимо оздоровительной физической культуры, интересного досуга, могут выступать следующие мероприятия:

создание условий, повышающих значимость педагогической профессии;

удовлетворение важных социально-психологических потребностей (в признании, самовыражении, саморазвитии);

различные модели тренингов антивыгорания – обучение техникам релаксации,

управление стрессом, тренинг социальных умений, тренинги коммуникативной, конфликтной, переговорной компетентности в сложных ситуациях, формирование навыков асертивного поведения и др.;

положительная социальная поддержка со стороны семьи, друзей и коллег есть важный ресурс сохранения психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях.

Заключение

В обеих группах фиксируются признаки выгорания. По основной методике – опроснику «Профессиональное выгорание» – интегральный показатель профессионального выгорания выражен значительно. Четвертая часть обследуемых в группе мужчин (25 %) и 50 % обследуемых в группе женщин имеют высокие показатели по ИПВ. Среди симптомов наиболее выражена «деперсонализация», под которой понимается черствое либо равнодушное отношение к обучаемым (60,7 % женщин и 43,7 % мужчин). По субшкале «эмоциональное истощение» (32,1 % и 18,7 % обследованных по группам женщин и мужчин, соответственно).

Редукция личных достижений выражена гораздо слабее. Кроме того, необходимо отметить повышенный уровень личной тревожности – 32% в группе женщин и 13 % – в группе мужчин.

Выше отмечалось, что многие из педагогов могут не знать, что такое профессиональное выгорание, и даже отрицают его наличие [18; 19; 20]. Чувствуя психологический дискомфорт, педагоги не отдают себе отчет о его причинах. В связи с этим, приступая к реализации каких-либо технологий профилактики и коррекции симптомов выгорания, необходимо проводить комплекс мероприятий по психологическому просвещению преподавателей высшей школы. Данные, получаемые психологом при проведении психодиагностического обследования, можно использовать в качестве аргументации при привлечении внимания педагогов к проблеме и популяризации здоровой досуговой активности.

Список источников

1. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб. : СПбГУ, 2011. 160 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб. : Питер: Питер-принт, 2005. 336 с.
3. Акиндинова И. А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий // Психологический журнал. 2001. Т. 17. № 4. С. 56–72.

4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М. : Наука, 1997. 460 с.
5. Мухамбеткалиев Д. К. Психологические проявления профессиональной деформации учителей, проходящих послевузовскую образовательную подготовку / Д. К. Мухамбеткалиев, А. С. Турчин // Интеграция в психологии: теория, методология, практика: сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции [4 мая 2021 г.] / под науч. ред. В. А. Мазилова. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. С. 136–138.
6. Надежина М. А. Личностные и организационные детерминанты психического выгорания в управленческой деятельности: автор. дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Надежина Марина Александровна. Ярославль, 2011. 23 с.
7. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЭР-СЕ, 2006. 526 с.
8. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики. Вып. 14 / под ред. А. А. Крылова. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 1995. С. 92–99.
9. Поваренков Ю. П. Введение в психологию труда. Киров: Изд-во ВятГГУ, 2006. 134 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 125 с.
11. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Речь, 2008. 371 с.
12. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. СПб. : Питер, 2001. 432 с.
13. Поваренков Ю. П. Педагогическая толерантность как профессионально-важное качество педагога: монография / Ю. П. Поваренков, О. Б. Нурлигаянова. Архангельск: ИД САФУ, 2014. 161 с.
14. Сорокоумова Г. В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов / Г. В. Сорокоумова, О. В. Шурыгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017. № 3. С. 437–443.
15. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЭР-СЕ, 2006. 526 с.
16. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Институт психологии РАН, Ярославль: ООП ЯрПК, 2005. 330 с.
17. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
18. Водопьянова Н. Е. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Д. Наследов // Вестник СПбГУ. Сер. 12 // Социология. 2013. № 4. С. 17–27.
19. Иванов Е. А. Профессиональное выгорание преподавателя высшей школы / Е. А. Иванов, С. В. Лычагина, Н. Г. Дмитриева // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2023. № 3. С. 250–254.
20. Кирилова С. А. Эмоциональное выгорание педагога в условиях вынужденного перехода к дистанционному обучению: причины и профилактика // Научное мнение. Научный журнал. 2020. № 7–8. С. 83–86.

References

1. Vodop'yanova N. E. Profilaktika i korrekciya sindroma vygoraniya: metodologiya, teoriya, praktika. SPb. : SPbGU, 2011. 160 s. (In Russ.).
2. Vodop'yanova N. E. Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova. SPb. : Piter: Piter-print, 2005. 336 s. (In Russ.).
3. Akindinova I. A. Methods of psychological assistance to work with the consequences of emotional burnout syndrome of specialists in helping professions // Psihologicheskij zhurnal. 2001. T. 17;4: 56–72. (In Russ.).
4. Bojko V. V. Energiya emocij v obshchenii: vzglyad na sebya i drugih. M. : Nauka, 1997. 460 s. (In Russ.).
5. Muhambetkaliev D. K. Psihologicheskie proyavleniya professional'noj deformacii uchitelej, prohodyashchih poslevuzovskuyu obrazovatel'nyuyu podgotovku / D. K. Muhambetkaliev, A. S. Turchin // Integraciya v psihologii: teoriya, metodologiya, praktika: sbornik statej IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [4 maya 2021 g.] / pod nauch. red. V. A. Mazilova. Yaroslavl': RIO YaGPU, 2021. S. 136–138. (In Russ.).
6. Nadezhina M. A. Lichnostnye i organizacionnye determinanty psihicheskogo vygoraniya v upravlencheskoj deyatel'nosti: avtor. dis. kand. psihol. nauk: 19.00.03 / Nadezhina Marina Aleksandrovna. Yaroslavl', 2011. 23 s. (In Russ.).
7. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M. : PER-SE, 2006. 526 s. (In Russ.).

8. Kulikov JI. V. Lichnostnyj faktor v preodolenii stressa // Aktual'nye problemy psihologicheskoy teorii i praktiki. Vyp. 14 / pod red. A. A. Krylova. SPb. : Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 1995. S. 92–99. (In Russ.).
9. Povarenkov Yu. P. Vvedenie v psihologiyu truda. Kirov: Izd-vo VyatGGU, 2006. 134 s. (In Russ.).
10. Sel'e G. Stress bez distressa. M. : Progress, 1979. 125 s. (In Russ.).
11. Beznosov S. P. Professional'naya deformatsiya lichnosti. SPb. : Rech', 2008. 371 s. (In Russ.).
12. Maslach K. Professional'noe vygoranie: kak lyudi spravlyayutsya. SPb. : Piter, 2001. 432 s. (In Russ.).
13. Povarenkov Yu. P. Pedagogicheskaya tolerantnost' kak professional'no-vazhnoe kachestvo pedagoga: monografiya / Yu. P. Povarenkov, O. B. Nurligayanova. Arhangel'sk: ID SAFU, 2014. 161 s. (In Russ.).
14. Sorokoumova G. V. Modern methods of diagnosis and psychocorrection of teachers' emotional burnout / G. V. Sorokoumova, O. V. Shurygina // Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologiya. 2017;3: 437–443. (In Russ.).
15. Bodrov V. A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M. : PER-SE, 2006. 526 s. (In Russ.).
16. Orel V. E. Sindrom psihicheskogo vygoraniya lichnosti. M. : Institut psihologii RAN, Yaroslavl': OOP YarPK, 2005. 330 s. (In Russ.).
17. Orel V. E. The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research // Psihologicheskij zhurnal. 2001. T. 22;1: 90–101. (In Russ.).
18. Vodop'yanova N. E. Standardized questionnaire "Professional burnout" for specialists in socio-economic professions / N. E. Vodop'yanova, E. S. Starchenkova, A. D. Nasledov // Vestnik SPbGU. Ser. 12 // Sociologiya. 2013;4: 17–27. (In Russ.).
19. Ivanov E. A. Professional burnout of a high school teacher / E. A. Ivanov, S. V. Lychagina, N. G. Dmitrieva // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur. 2023;3: 250–254. (In Russ.).
20. Kirilova S. A. Emotional burnout of a teacher in conditions of forced transition to distance learning: causes and prevention // Nauchnoe mnenie. Nauchnyj zhurnal. 2020;7–8: 83–86. (In Russ.).

Информация об авторах

Information about the authors

Е. А. Иванов – кандидат психологических наук,
доцент

С. В. Лычагина – кандидат педагогических наук,
доцент

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 02.05.2024;
одобрена после рецензирования 10.05.2024;
принята к публикации 20.09.2024.

E. A. Ivanov – Candidate of Sciences
(Psychology), Docent

S. V. Lychagina – Doctor of Sciences
(Pedagogy), Docent

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 02.05.2024;
approved after reviewing 10.05.2024;
accepted for publication 20.09.2024.