

*Агibalова Анна Алексеевна*

*Устименко Оксана Анатольевна*

*Зенкина Виктория Геннадьевна*

DOI 10.31483/r-98294

## **ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

**Аннотация:** *в условиях возрастающего уровня требований, новых реформ и стандартов в современной образовательной системе преподаватели испытывают значительную эмоциональную нагрузку. Профессиональная деятельность преподавателя вуза сопровождается повышенной моральной ответственностью и, следовательно, характеризуется высоким уровнем эмоционального, а в дальнейшем и профессионального выгорания. Отмечены некоторые социально-психологические и профессиональные особенности, а также факторы риска профессионального выгорания преподавателей высшей школы. Приводятся результаты исследования диагностики профессионального выгорания преподавателей медицинского вуза. Отмечено, что у специалистов, являющихся педагогами и врачами одновременно, профессиональное выгорание выражено интенсивнее, чем у преподавателей, занимающихся только педагогической деятельностью. Выявлены факторы, в большей степени вызывающие процесс выгорания преподавателей: стаж работы, возраст, неудовлетворённость работой, стрессоустойчивость. Приведены рекомендации по реализации навыков саморегуляции эмоционального состояния, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания.*

**Ключевые слова:** *профессиональное выгорание преподавателей, эмоциональное истощение, деперсонализация, профессиональная успешность, степень выгорания, диагностика, профилактика синдрома выгорания, коррекция синдрома выгорания.*

**Abstract:** *in the context of the increasing level of requirements, new re-forms and standards in the modern educational system, teachers experience a significant*

*emotional burden. The professional activity of a university lecturer is accompanied by increased moral responsibility and, consequently, is characterized by a high level of emotional, and in the future, professional burnout. Some socio-psychological and professional features, as well as risk factors for professional burnout of higher school teachers, are noted. The results of the study of the diagnosis of professional burnout of medical university lecturers are presented. It is noted that in specialists who are lecturers and doctors at the same time, professional burnout is more pronounced than in lecturers who are engaged only in pedagogical activities. The factors that mostly cause the process of burnout of teachers are identified: work experience, age, dissatisfaction with work, stress resistance. The recommendations on the implementation of the skills of self-regulation of the emotional state, aimed at preventing the syndrome of professional burnout, are given.*

**Keywords:** *professional burnout of lecturers, emotional exhaustion, depersonalization, professional success, degree of burnout, diagnosis, prevention of burnout syndrome, correction of burnout syndrome.*

Профессия педагога, со временем вызывая нервно-психическое напряжение, деформирует личность человека. В ответ на психологическую защиту происходит психологическое выгорание, приводящее к профессиональному выгоранию преподавателя. Деятельность преподавателя высшей школы отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, что приводит к формированию синдрома профессионального выгорания.

*1. Профессиональное выгорание: определение и виды в зарубежной и отечественной литературе.*

Тема профессионального выгорания актуальна и исследуется активно как зарубежными авторами (С. Maslach, S. Jackson, A. Pines, P. Brill, M. Burisch, E. Aronson), так и в нашей стране отечественными учеными (Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, О.Б. Поляковой, О.И. Бабич и др.). Термин «выгорание» впервые ввел в психологическую практику психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, эмоциональной истощенности, усталости,

наблюдаемых у работников психиатрических учреждений. Он описывает «сгорающих» как сочувствующих, гуманных, увлекающихся, и одновременно неустойчивых, интровертированных и легко солидаризирующихся. Отечественные авторы употребляют разные варианты перевода термина «burnout»: Т.С. Яценко, Т.В. Форманюк – «эмоциональное сгорание», В.В. Бойко – «эмоциональное выгорание», В.Д. Вид – «эмоциональное перегорание», Н.Е. Водопьянова использует термин «психическое выгорание», а Т.Н. Ронгинская – «профессиональное выгорание». Поскольку в основе этих понятий лежат сходные механизмы, их можно назвать синонимичными. Исследуя структурные компоненты и составляющие синдрома эмоционального выгорания, многие авторы рассматривают его как некоторое состояние, состоящее из ряда определенных элементов.

Первоначально в структуру эмоционального выгорания входил один компонент. Например, А. Pines, Е. Aronson считают, что основным компонентом является истощение, вызванное длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях и проявляющееся в физической, эмоциональной и когнитивной сфере. Также авторы однокомпонентной модели А. Längle и V. Frankl синдром эмоционального выгорания определяют как «форму экзистенциального вакуума» ведущим симптомом которого является эмоциональное истощение. Также ими были определены дополнительные три составляющих: деперсонализация (дегуманизация), переживание собственной неэффективности, витальная нестабильность [16, с. 501]. Голландские исследователи W.B. Schaufeli, D. Dierendonck эмоциональное выгорание представляют двухфакторной моделью, включающей компоненты: эмоциональное истощение и деперсонализацию. Первый, называемый «аффективным», причастен к сфере жалоб на нервное напряжение, физическое самочувствие, приводящий к эмоциональному истощению. Второй называется «установочным» и проявляется в изменении отношения к окружающим и к себе [17, с. 228]. В исследованиях D. Green и А.-М. Garden в выгорании присутствуют также два компонента. Но D. Green считает, что первична «редукция профессиональных достижений», а второй компонент – это интеграция «эмоционального истощения и деперсонализации». А А.-М. Garden,

наоборот, определяет эмоциональное истощение как «самостоятельный компонент выгорания», а «редукцию профессиональных достижений» считает вторым фактором; деперсонализацию же рассматривает «как частный феномен» профессий, связанных с социальным обслуживанием [11, с. 459].

Эмоциональное выгорание имеет и один плюс – позволяет педагогу экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы.

Американские ученые С. Maslach, S.E. Jackson относят эмоциональное выгорание к трехкомпонентной структуре, включающей эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений», и рассматривают данный феномен в аспекте профессиональной деятельности, наиболее характерный для представителей коммуникативных профессий, связанных когнитивной сложностью в системе профессии «человек – человек. Профессия педагога наиболее эмоциональный вид деятельности, формирующий дестабилизирующую деструкций, как профессиональное выгорание [8, с. 133; 12, с. 20]. Профессиональное выгорание представляет ответную реакцию на длительный стресс как защитный механизм организма от неблагоприятных факторов трудовой среды [6, с. 118; 1, с. 163]. Профессиональная деятельность преподавателя вуза сопровождается повышенной моральной ответственностью и, следовательно, характеризуется высоким уровнем эмоционального, а в дальнейшем, и профессионального выгорания.

*2. Теоретические аспекты социально-психологических и профессиональных особенностей, факторов риска и причин профессионального выгорания преподавателей высшей школы.*

Выгорание в профессии как своеобразная реакция на стресс имеет место в трудовой деятельности педагога независимо от возраста, пола, возраста и стажа работы. Синдром выгорания как один из феноменов личностной деформации характерен для работников «помогающих» профессий, особенно: социальных работников, учителей, преподавателей, врачей. «Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» – эта метафора является основополагающей в исследовании синдрома выгорания

[4, с. 1083]. Особенностью педагогической деятельности является высокая эмоциональная напряженность, связанная с большими нагрузками, контактами с разными людьми и работой, требующей постоянного внимания и напряжения. Повторение ситуаций эмоциональной напряженности приводит к усилению профессионального стресса, снижению работоспособности, и в итоге к выработанной психологической защите – эмоциональному выгоранию. Скорее, такой механизм позволяет человеку экономить энергетический ресурс, хотя проявляются и дисфункциональные следствия такого поведения, сказывающиеся на качестве профессиональной деятельности [3, с. 155].

К социально-психологическим особенностям выгорания можно отнести: взаимоотношения в организации, переживание несправедливости, отношение к объекту труда и др. Среди социально-психологических особенностей выгорания стоит обозначить индивидуальные. К ним причисляют личностные особенности, а также устойчивость к стрессу, возникающему в результате трудовой деятельности.

Из личностных особенностей, влияющих на формирование эмоционального выгорания, следует отметить:

*Выносливость.* Под данной характеристикой понимается способность личности быть высокоактивной, коммуникабельной, уметь осуществлять контроль над изменениями в жизненной ситуации. Преподаватели с высокой степенью личностной выносливости, как правило, мало подвержены эмоциональной истощенности и деперсонализации и имеют высокие значения по шкале профессиональных достижений.

*Стратегия сопротивления выгоранию.* Индивидуальная особенность, выражающаяся в пассивной тактике сопротивления стрессу, имеет тесную связь с высоким уровнем выгорания. В то же время люди, противодействующие стрессу, имеют более низкие показатели уровня выгорания. Имеются и гендерные различия стратегии сопротивления выгоранию. Отмечено, что женщины чаще мужчин пользуются стратегией избегания стресса.

*Психофизиологические показатели.* Они влияют на характер субъективной деятельности педагога, определяют его когнитивный стиль. Выражаются соотношением реактивности и активности, степенью эмоциональной возбудимости и устойчивости, экстраверсии или интроверсии, типом восприятия.

Педагогическая деятельность требует особой силы нервной системы и уравновешенности, т.к. педагогу необходимо иметь большую работоспособность, противодействие сильным раздражителям, высокую концентрацию внимания и активность в течение рабочего времени, а также способность быстро восстанавливаться. Кроме этого, преподавателю нужно обладать не только высоким темпом выполнения работы, но и быстро уметь переключаться с одного вида деятельности на другой, быть готовым к экспромту [2, с. 28].

Профессиональное выгорание, присущее педагогической деятельности, являющейся социальной по природе, по большей части зависит от индивидуальных психологических способностей самой личности, имеющих отношение к успешности выполнения определенных профессиональных задач [10, с. 121]. И проявляться этот вид профессиональной деформации может в эмоциональном истощении, или негативном отношении к работе и своим коллегам, неправильном личностном восприятии в профессиональном плане.

Условно выделяют три группы симптомов синдрома выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие. Психофизические выражаются хронической усталостью, чувством эмоционального истощения, снижением внимания. Отмечаются довольно частые головные боли; расстройства со стороны ЖКТ; изменения в весе (потеря или увеличение веса); нарушения сна; заторможенность и т. д. В своей работе М.О. Джейранова отмечает, что: «У некоторых людей данный синдром сопровождается повышенным аппетитом, что увеличивает риск развития ожирения, а у других – потерей аппетита, что может привести к такому серьезному заболеванию как анорексия» [13, с. 3].

Если говорить о социально-психологических симптомах профессионального выгорания преподавателей, то Н.Г. Петрова и О.В. Мурзенко к ним относят: пассивность, депрессию, чувство тревожности, страха и

гиперответственности, негативную установку на перспективы профессионального развития [9, с. 27]. Поведенческие симптомы выгорания включают определенные формы поведения, связанные с заметным изменением режима рабочего дня, отдаленностью от коллег, невозможностью расставить приоритеты над решением профессиональных обязанностей и, вследствие застревания на незначительных деталях, частое невыполнение «работы на дом». При этом у людей, имеющих вредные привычки, наблюдается увеличение количества выкуренных сигарет за день, или иногда злоупотребление алкоголем.

Выгорание, связанное с профессиональными особенностями, в большей степени будет зависеть от становления профессионализма педагога. А это, по мнению Т.И. Кузьма, достигается за счет формирования индивидуального стиля педагогической деятельности [5, с. 535]. К профессиональным особенностям относят: организационные (содержание работы), педагогический стаж работы, ученую степень.

*Неправильно организованный режим работы* приводит к психическому и физическому перенапряжению, эмоциональному истощению, т. к. происходит регулярное напряжение адаптационных механизмов нервной системы.

*Педагогический стаж работы.* Наиболее подвержены возникновению синдрома выгорания молодые специалисты, педагоги со стажем около 20 лет и более 35.

Факторы риска, вызывающие или в большей степени оказывающие влияние на развитие синдрома выгорания: личностные, статусно-ролевые, корпоративные.

Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне, знание стадий которых позволит провести своевременную профилактику развития синдрома выгорания. Рассмотрим некоторые факторы из каждой группы.

К личностным факторам риска выгорания относятся:

*Склонность к интроверсии.* У педагогов с низкой социальной активностью и адаптированностью, социально несмелых, чьи интересы направлены больше на внутренний мир, раньше появляется отчуждение от коллег и окружающих, а в дальнейшем и признаки деперсонализации.

*Реактивность.* При излишней реактивности, высокой скорости эмоционального реагирования на проблемные ситуации происходит значительное истощение нервной системы.

*Эмпатия (способность сопереживания).* Достаточно сильная связь обнаруживается между эмпатией и редукцией персональных достижений: чем выше эмпатия, тем меньше склонность занижать значимость результатов своей деятельности и больше уверенность в самоэффективности.

*Низкий уровень самооценки.* Профессиональное выгорание имеет место и при аккумуляции отрицательных эмоций, причиной которых может являться низкая самооценка, связанная, как правило, с большим эмоциональным напряжением, коммуникативными перегрузками, социальной незащищенностью или низким статусом профессии в массовом восприятии.

*Пол и выгорание.* При рассмотрении отдельных составляющих синдрома проявляются гендерные отличия. Отмечено, что у мужчин чаще встречается высокая степень деперсонализации и высокая оценка своей профессиональной успешности, а женщины предрасположены к эмоциональному истощению.

*Влияние возраста* на эффект выгорания неоднозначно. В некоторых исследованиях обнаружена предрасположенность к выгоранию лиц не только старшего, но и молодого возраста.

Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают ролевой конфликт; ролевую неопределенность; неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом; отверженность в значимой (референтной) группе. Неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом (самоактуализацией) приводит к снижению уровня мотивации. А последняя не только оказывает сдерживающее влияние на развитие процессов выгорания, но и является фактором, препятствующим этому.



К корпоративным (профессионально-организационным) факторам относятся: нечеткая организация и планирование труда; монотонность работы; неудовлетворённость работой; низкое материальное стимулирование; строгая регламентация времени работы; негативные отношения с коллегами; дефицит поддержки, др. Неправильная организация и планирование рабочей нагрузки часто приводят к организационному стрессу и перенапряжению. Неудовлетворённость работой и потеря ее привлекательности появляется в случае вкладывания в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки. В дальнейшем возникновение психологической отстранённости, эмоционального дистанционирования, опустошённости и избегания контактов с коллегами – является мощным толчком к выгоранию. Неудовлетворенность работой может быть вызвана низкой оплатой труда, однако, по мнению Д. Гринберга: «высокая оплата и хорошие условия труда еще не являются гарантом удовлетворенности работой, поскольку существуют еще и мотивационные факторы» [7, с. 3]. Строгая регламентированность рабочего времени часто выступает психотравмирующим фактором, т.к. порождает ощущения «загнанности в клетку». Негативные отношения и конфликты с коллегами усиливают деперсонализацию, а следовательно, увеличивают и степень выгорания у многих преподавателей. Административная поддержка препятствует редукции персональных достижений, а профессиональная с одной стороны связана с более сильным ощущением профессиональной успешности, а с другой – с эмоциональным истощением (Leiter; см.: Cordes, Dougherty, 1993).

В последнее время как источник психологической опасности рассматривается карьера. Отмечено, что отсутствие реализации карьерных устремлений приводит к повышению внутреннего напряжения и увеличивает уровень эмоционального.

*3. Диагностика профессионального выгорания преподавателей вуза на примере ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.*

Актуальность исследования обусловлена тем, что в течение последнего десятилетия наблюдается проблема обеспечения психологического здоровья

педагогов в образовательных учреждениях. Особенно выражена она у такой категории специалистов, которые одновременно совмещают преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность.

В вузах, в частности медицинских, образовательный процесс очень насыщен. Высокое эмоциональное включение в образовательный процесс, необходимость участия в научной работе, ограничение временных рамок деятельности, ответственность за результаты своего труда провоцируют возникновение психологического напряжения.

*Цель исследования.* Диагностика и анализ основных факторов профессионального выгорания преподавателей ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Гипотеза исследования: синдром профессионального выгорания формируется в результате продолжительной деятельности преподавателя, зависит от возраста и стажа работы. Предположительно у специалистов, являющихся педагогами и врачами одновременно, профессиональное выгорание должно быть выражено интенсивнее.

*Материал и методы исследования.* Применялись общенаучные методы исследования: изучение научной и психолого-педагогической литературы, анкетирование, анализ и обобщение материала. Методологическую основу исследования составляют теоретические работы В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, Л.И. Анцыферовой, Т.В. Копыловой. Основной психодиагностической методикой послужил опросник «Профессиональное выгорание» (Maslach Burnout Inventory, MBI), модификации Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С., разработанный на основе трехфакторной модели «синдрома выгорания» и предназначенный для оценки симптомов выгорания у специалистов социально-экономических профессий.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Исследование проводилось на базе Института дополнительного образования и аккредитации ТГМУ в 2019 году. Материалом для настоящего исследования послужили данные при анкетировании респондентов, преподающих на кафедрах ТГМУ.

С помощью опросника проведена диагностика составляющих синдрома выгорания: «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональной успешности (редукции персональных достижений)». Предположительно, что высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная успешность» будут указывать о наличии высокого уровня выгорания.

Низкая удовлетворенность самореализацией в профессиональной сфере, недооценка своих возможностей и достижений приводит к выраженности синдрома профессионального выгорания.

Для сравнения интенсивности проявления факторов профессионального выгорания были проанализированы 2 группы: педагоги, не задействованные во врачебной практике, – 1 группа; педагоги, совмещающие преподавательскую и медицинскую деятельность, – 2 группа.

Выявлено, что наименьшее значение по шкале «эмоциональная истощенность» имеют мужчины – преподаватели вуза, не задействованные в лечебном процессе, что соответствует среднему уровню. У 2 группы данный показатель достиг высокого уровня (мужчины, практикующие врачи-преподаватели).

У преподавателей – врачей женского пола этот показатель, как и у женщин 1 группы, – соответствует среднему уровню.

Фактор «деперсонализация/цинизм» – наибольшее значение имеют женщины 1 группы, что соответствует категории «очень высокий уровень». Наименьшее значение (средний уровень) имеют мужчины 1 группы. У 2 группы результат попадает в высокий уровень.

Показатель «профессиональная успешность» только у 2 группы мужского пола соответствует низкому уровню, у остальных же этот показатель соответствует среднему уровню.

Выявлено, что средний стаж и средний возраст преподавателей, не задействованных во врачебной практике, больше, чем у преподавателей, совмещающих преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность (табл. 1).

Таблица 1

## Средние значения субшкал для исследуемых профессиональных групп

Профессиональная группа	Пол	Средний возраст, лет	Эмоциональная истощенность	Деперсонализация	Профессиональная успешность	Стаж, годы
1	мужской	55,53	17,04	12,53	33,03	28,52
	женский	50,71	25,24	14,86	32,52	21,03
2	мужской	42,55	26,52	14,03	37,75	9,56
	женский	43,34	22,10	12,04	34,53	13,41

Можно предположить, что показатель выгорания у преподавателей-врачей немного выше, чем у преподавателей, не задействованных во врачебной практике вследствие многолетнего стажа работы с большим количеством людей из-за совмещения работы и преподавателя и врача (табл. 2). В группе 1 высокую и крайне высокую степени выгорания имеют 62,49% респондентов, в группе 2 – 68,42%. Отмечено, что у мужчин выше оценка профессиональной успешности, а женщины более подвержены эмоциональному истощению.

Таблица 2

## Интегральный показатель выгорания

Степень выгорания		Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания в баллах		3-4	5-6	7-9	10
Группа, №	Количество участников; человек / (%)				
1	32 (62,74)	4 (12,50)	8 (25,00)	7 (21,87)	13 (40,62)
2	19 (37,25)	3 (15,78)	3 (15,78)	8 (42,10)	5 (26,31)

Отмечено, что с увеличением среднего возраста преподавателей растет интегральный показатель выгорания (рис. 1), что связано, скорее всего, с биологическим фактором. С возрастом приходит профессиональный опыт, но также накапливается психологическая и эмоциональная усталость, что, возможно, в будущем приводит к безразличию к окружающей обстановке, к деперсонализации личности и к эмоциональному выгоранию.

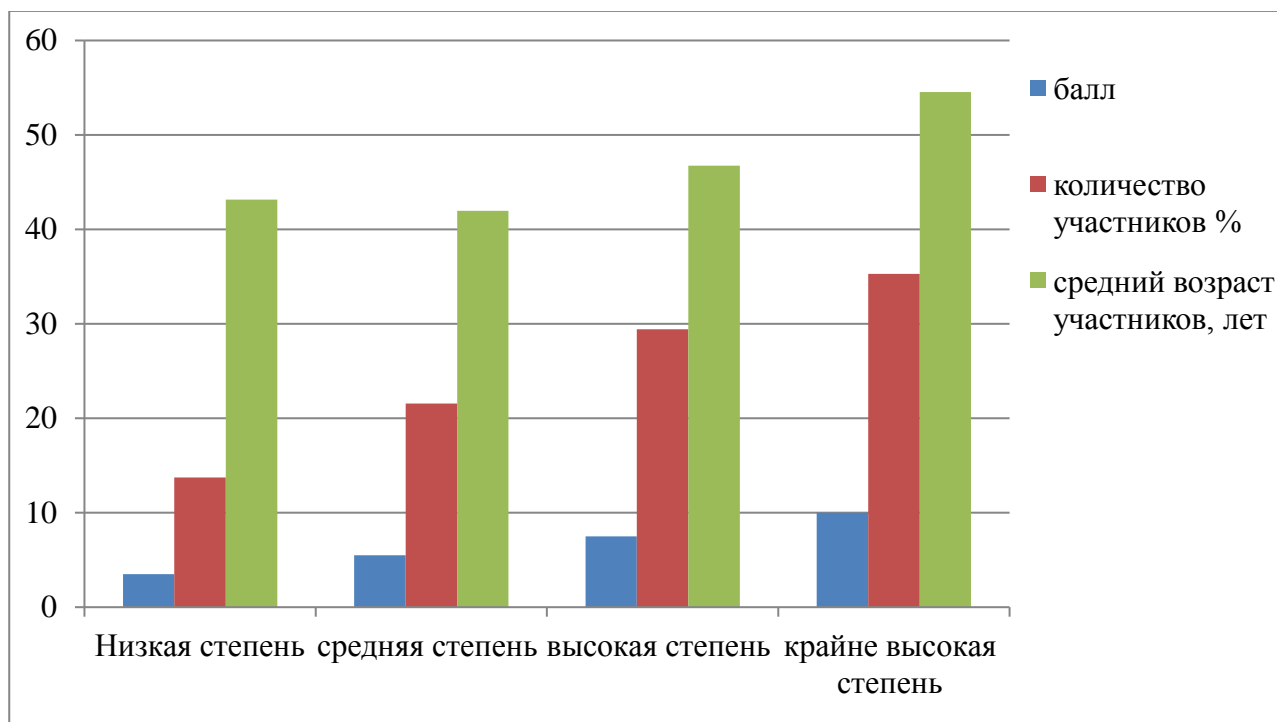


Рис. 1. Зависимость интегрального показателя выгорания  
от возраста респондентов

Выявлено, что более половины всех опрошенных испытывают симптомы эмоционального выгорания, из них 35,29% находятся в категории «крайне высокая степень» и 29,41% – в категории «высокая степень».

Имеется зависимость интегрального показателя от возрастной группы анкетирруемых. В возрастных группах 50–60, 60–70 и 70–80 лет участников с крайне высокой степенью выгорания больше, чем в других, с более низким возрастом (рис. 2).

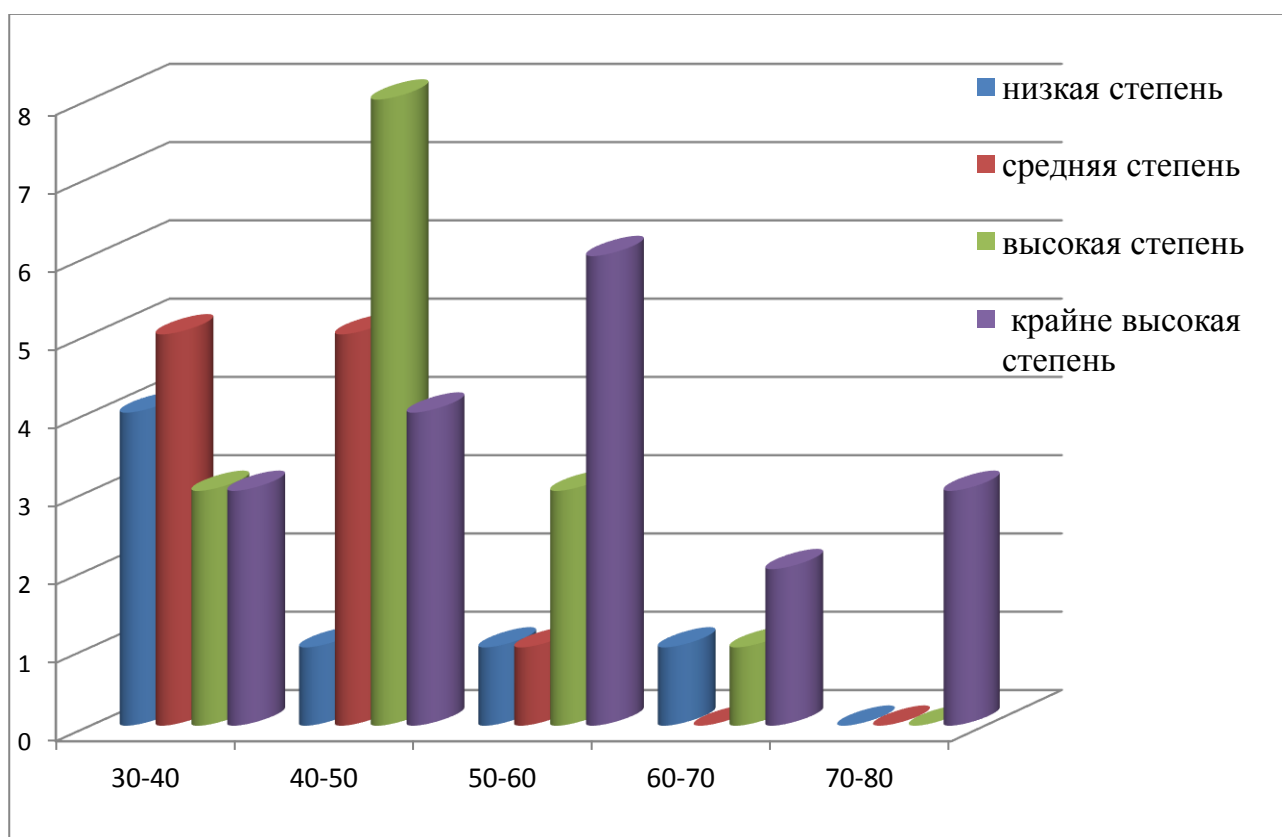


Рис. 2. Зависимость интегрального показателя от возрастной группы

Работа преподавателя требует интеллектуальных и временных вложений в его профессиональную деятельность. Особенно это свойственно преподавателям, совмещающим преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность, т.к. для них характерно постоянное последипломное образование как в рамках курсов повышения квалификации, так и самостоятельно. И с увеличением стажа работы отмечается интенсивность показателей выгорания. Выявлено, что, если стаж работы превышает 25 лет, отмечается увеличение количества участников с крайне высокой степенью выгорания (рис. 3). Одновременно отмечается отсутствие респондентов с низкой и средней степенью выгорания, если стаж работы превышает более 25 лет. В то же время можно отметить, большое количество преподавателей с крайне высокой степенью выгорания со стажем до 5 лет. Это можно объяснить трудностями, связанными с началом педагогической деятельности.

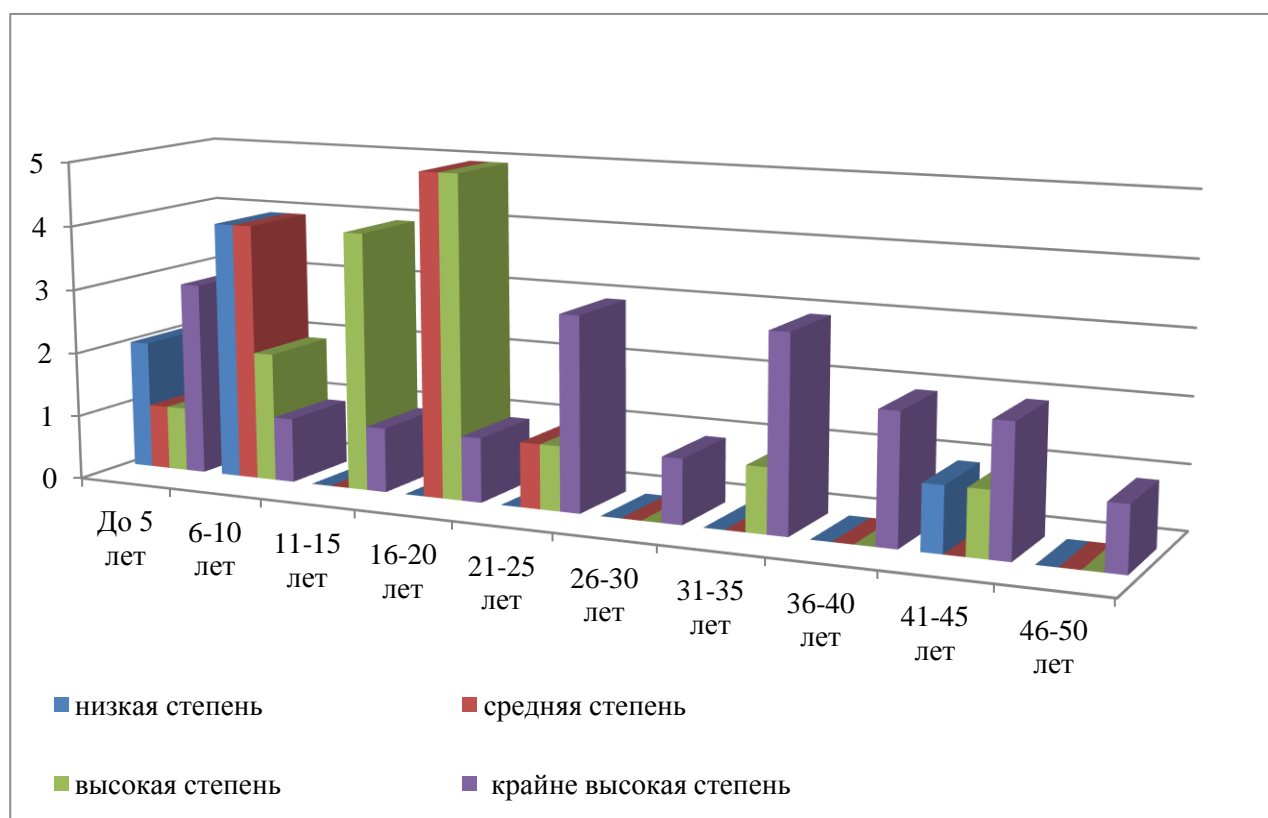


Рис. 3. Зависимость интегрального показателя выгорания от стажа работы

Возможной причиной выгорания у молодых специалистов является несоответствие ожиданий, связанных с профессией, и реальной действительностью. Приходя на работу, они сталкиваются с трудностями, к которым внутренне не готовы, и в дальнейшем испытывают чувство некомпетентности и разочарования. Можно предположить, что у «возрастных» педагогов подверженность синдрому выгорания связана с особенностью совпадения с этим возрастом кризиса середины жизни. Близко к этому возрасту человек в первый раз оглядывается назад, оценивая прошлое, свои профессиональные достижения, статус, должность, уровень заработной платы. И в связи с этим может испытывать эмоциональный дискомфорт, неудовлетворённость трудом, что является одной из предпосылок формирования синдрома эмоционального выгорания.

Проведенное исследование показало, что из двух групп выборки имеются достаточно высокие показатели выгорания. Участники, имеющие высокую и крайне высокую степени выгорания, составляют в 1 группе – 62,49%, во 2 – 68,42%. Это можно объяснить высоким уровнем контакта ежедневно с большим количеством людей. А у преподавателей, совмещающих преподавательскую и

профессиональную медицинскую деятельность с дополнительной нагрузкой, связанную с лечебной работой. Незначительную разницу в показателях 1 и 2 группы (ожидался значительно увеличенный показатель выгорания у 2 группы) можно объяснить, что, благодаря длительному опыту и характеру работы, у данных групп выработалась относительная резистентность к синдрому профессионального выгорания и положительная эмоциональная отдача. Но это не противоречит нашей гипотезе, что у специалистов, которые являются и педагогами и врачами одновременно, профессиональное выгорание выражено интенсивнее.

Отмечается прямая корреляция с возрастом. Крайне высокую степень выгорания имеют участники, средний возраст которых 54,55 лет, что составляет 35,29%.

#### *4. Профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания у преподавателей медицинского вуза.*

Главным и основополагающим в борьбе с профессиональным выгоранием является правильное определение его симптомов и их осознания. Если симптомы подтверждают состояние психологического стресса, негативно сказывающегося на психофизиологическом здоровье и продуктивной работе педагога, то необходимо разработать комплекс мероприятий, направленных на его преодоление. Эти действия могут предполагать как самопомощь, так и внешнюю профессиональную поддержку. Специалисты, занимающиеся этим вопросом, считают, что самые эффективные программы предупреждения выгорания должны применять руководители, которые заинтересованы в эффективности работы своих сотрудников. Преподаватели, у которых руководители проявляют интерес и заботу к своим подчиненным, показывают более низкий уровень выгорания и стресса, трудятся с большей самоотдачей и инициативой, меньше болеют, реже думают об увольнении и показывают более высокие результаты научной и преподавательской деятельности.

Необходимый компонент профилактики синдрома профессионального выгорания – выявление его причины, коррекция симптомов и стратегий поведения и в дальнейшем формирование конструктивных моделей преодоления стрессов.



Можно порекомендовать некоторые правила и действия, следуя которым преподаватель может уберечь себя от профессионального выгорания.

1. При обнаружении первых признаков «выгорания»: не избегайте говорить о том, что случилось и принимайте предложенную помощь; не надейтесь, что тягостное состояние пройдет само по себе; достаточно отдыхайте, сохраняйте нормальный распорядок дня и оставляйте время для размышлений, использование тайм-аутов.

2. Формируйте качества, помогающие специалисту избежать профессионального выгорания: сознательная забота о своем здоровье; уверенность в собственных способностях и возможностях; навык успешного преодоления профессионального стресса; умение проявлять коммуникабельность.

3. Сформируйте достаточную мотивацию в своей профессионально-педагогической деятельности, позитивные установки и ценности; стремитесь опираться на собственные силы.

4. Определите краткосрочные и долгосрочные цели. Достижение краткосрочных целей способно повысить долгосрочную мотивацию.

5. Обменивайтесь профессиональной информацией с людьми других профессий, поддерживайте эмоциональное общение. Считается, что для профилактики переживания одиночества и выгорания в сложных рабочих ситуациях желательно обмениваться мнениями и переживаниями с коллегами, получая профессиональную поддержку.

6. Занимайтесь на профессиональных тренингах с целью повышения стрессоустойчивости, развития умений релаксации и аутогенной тренировки. В рамках тренинга можно проводить психологические практикумы, восстанавливающие и балансирующие эмоциональное состояние. Среди них можно выделить релаксацию, различные техники по организации времени, тренинги по развитию социальных навыков и даже по изменению собственных внутренних установок и убеждений. В связи с технологическими изменениями и инновационными подходами в образовании работа над личностными факторами выгорания

рассматривается не как дефицит собственной компетенции, а как задача саморазвития [6, с. 50–51].

В целях коррекции профессионального выгорания рекомендуется обзавестись следующими полезными привычками, которые способны оказать ощутимый положительный эффект не только на психоэмоциональное состояние, но и на здоровье всего организма:

- формирование позитивного мышления и самоустановок, использование техник саморегуляции, медитации и релаксации для поддержания душевного равновесия [15, с. 144];

- развитие разносторонних предпочтений и умения переключаться с одного вида деятельности на другой [14, с. 5].

Следует помнить, что синдром эмоционального выгорания, как и любое нарушение в деятельности организма, гораздо легче предотвратить еще на начальных этапах его формирования, чтобы пагубные эффекты не развились до нежелательных размеров и не стали причиной обострения различных хронических заболеваний или развития новых.

#### *Выводы и рекомендации.*

Жертвой профессионального выгорания может стать преподаватель любого возраста, независимо от пола и стажа работы. Процесс выгорания затрагивает несколько сфер человеческой личности: эмоциональную, когнитивную и поведенческую. Деятельность преподавателя высшей школы сопровождается эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

1. При рассмотрении теоретических аспектов проблемы отмечено, что педагоги вуза, работающие в системе профессии «человек – человек», подвержены профессиональному выгоранию, связанному с деформацией личности, выражающейся в синдроме хронической усталости и эмоциональном выгорании. Ученые Маслач и Джексон определили проявление синдром выгорания в трех группах переживаний: эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений.

2. Существует много факторов, влияющих на эмоциональное состояние преподавателя, способных вызвать выгорание. Проанализировано, что наиболее значимыми являются: неудовлетворённость работой, переживание социальной незащищённости, возраст, стаж работы.

3. В процессе исследования определено, что женщины-преподаватели имеют по шкале «эмоциональная истощенность» немного большие показатели, чем мужчины. Фактор «деперсонализация» более высок у мужчин 2 и женщин 1 группы. Показатель «профессиональной успешности» только у 2 группы мужчин соответствует низкому уровню, у остальных попадает в средний. С увеличением среднего возраста преподавателей возрастает интегральный показатель выгорания. Педагоги со стажем работы до 5 лет и более 25 лет отличаются более высокой степенью выгорания. Более половины всех опрошенных испытывают симптомы эмоционального выгорания, из них более трети (35,29%) находятся в категории «крайне высокая степень» и 29,41% в категории «высокая степень». Преподавателей с высокой и крайне высокой степенью выгорания 62,49%, а преподавателей, совмещающих преподавательскую и медицинскую деятельность немного больше – 68,42%. Показатели «эмоциональная истощенность» и «деперсонализация» также незначительно выше во 2 группе, что не противоречит нашей гипотезе.

4. С целью предупреждения профессионального выгорания преподавателям ФГБОУ ВО ТГМУ рекомендовано развивать навыки саморегуляции эмоционального состояния по уменьшению психоэмоциональной нагрузки и повышающие внутреннюю профессиональную мотивацию.

5. Коррекция проявлений профессиональных деформаций и выгорания, должна успешно разрешать профессиональные трудности, совершенствовать профессиональное развитие личности преподавателя.

### *Заключение.*

Профессиональное выгорание педагога – это исключительно индивидуальный процесс, приводящий к формированию особых симптомов и особенностей, связанных с факторами профессиональной среды. Эмоциональное выгорание,

являющееся частью профессионального выгорания и появляющееся как один из механизмов психологической защиты, приводит к негативным психологическим проявлениям, разрушительно влияющих на профессиональные обязанности у преподавателя. В связи с переходом на образовательные стандарты третьего поколения изменилась структура рабочего времени и общей нагрузки педагога, что приводит к переутомлению, а в дальнейшем и снижению мотивации к работе.

Значительную роль в развитии профессионального выгорания педагога играет организационный стресс. А серьезным стрессовым фактором являются изменения в учебных учреждениях. Происходящая постоянно реформа образовательной среды с частыми нововведениями не обеспечивает преподавателю возможности к ним адаптироваться, осмыслить, сделать выводы и приобрести полезный опыт.

В ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России наблюдается тенденция к улучшению качества жизни и условий работы преподавателей. Преподаватели проходят профессиональные углубленные курсы, тематические усовершенствования в области педагогики, психологии, ораторского искусства. Разработана программа ДПОП «Преподаватель высшей школы», которая позволяет без отрыва от работы совершенствовать профессиональные компетенции педагогов и увеличивать мотивацию к работе, что будет способствовать снижению уровня профессионального выгорания. Но, тем не менее, выгорание имеет место, так как профессиональная деятельность преподавателей в психологическом плане является одним из наиболее напряженных видов социальной деятельности, а у большинства она сопряжена и с врачебной деятельностью.

### ***Список литературы***

1. Берёзенцева Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Берёзенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2014. – №4 (16). – С. 162–170.
2. Блинков А.Н. Профессиональное выгорание как следствие дефицита профессиональной готовности (на основе анализа научной литературы) / А.Н. Блинков, О.И. Лебединцева // Акмеология. – 2018. – №1 (65). – С. 27–32.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 343 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978–5–534–03082–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/415580> (дата обращения: 22.05.2019).
4. 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. – Т. 5, №8. – С. 1082–1084.
5. Кузьма Т.И. Профессиональное выгорание педагога вуза / Т.И. Кузьма // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С. 533–535 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/100/22563/> (дата обращения: 20.05.2019).
6. Лукьянов В.В. Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр. / ред. В.В. Лукьянов. – М.: Наука, 2013. – 205 с.
7. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов / С.Н. Пак // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25469> (дата обращения: 20.05.2019).
8. Петрова Е.Е. Синдром профессионального выгорания у преподавателей гуманитарных дисциплин высшей школы / Е.Е. Петрова // Всероссийский научно-информационный альманах. – 2017. – Том 16. – С. 132–137.
9. Петрова Н.Г. Синдром эмоционального выгорания у медиков и преподавателей высшей школы / Н.Г. Петрова, О.В. Мурзенко // Наука и инновации в медицине. – 2018. – №2 (10). – С. 26–29.
10. Плоткин С.Ф. Синдром эмоционального выгорания: фантом или реальность / С.Ф. Плоткин // Теория и практика охраны психического здоровья. – 2015. – №1 (1). – С. 121–141.
11. Салогуб А.М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых / А.М. Салогуб // Молодой ученый. – 2014. – №5. – С. 459–461.

12. Самохвал В.Г. Проблемы возникновения профессиональной деструкции и профессионального выгорания / В.Г. Самохвал // Территория науки. – 2016. – №4. – С. 20–23.

13. Синдром эмоционального выгорания у преподавателей медицинских вузов / М.О. Джейранова [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=19166> (дата обращения: 20.05.2019).

14. Федотова Н.И. Профессиональная деформация преподавателей высшей школы / Н.И. Федотова // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2017. – №4. – DOI: 10.17805/trudy.2017.4.5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journals.mosgu.ru/trudy/article/view/528> (дата обращения: 20.05.2019).

15. Фролов А.Г. Профессиональное выгорание и реабилитация преподавателя высшей школы / А.Г. Фролов // Вестник Казанского государственного энергетического университета. – 2014. – №1 (20). – С. 137–146.

16. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement // Journal of Applied Psychology. 2008. Vol. 93. P. 498–512.

17. Schaufeli W.B., van Dierendonck D., van Gorp K. Burnout and reciprocity: Towards a dual level social exchange model // Work and Stress. 1996. V. 10 (n3). P. 225–237.

---

**Агибалова Анна Алексеевна** – старший преподаватель кафедры биологии, ботаники и экологии ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, Владивосток.

**Устименко Оксана Анатольевна** – канд. мед. наук, доцент кафедры анатомии человека ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, Владивосток.

**Зенкина Виктория Геннадьевна** – канд. мед. наук, доцент, заведующая кафедрой биологии, ботаники и экологии ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Россия, Владивосток.

---