

Исакова Наталья Владиславовна

соискатель, старший преподаватель

Евдокимова Елизавета Андреевна

студентка

Паюл Дарья Юрьевна

студентка

Арбузова Дарья Геннадьевна

студентка

Седых Екатерина Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет»

г. Тверь Тверская область

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ВЫЯВЛЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: статья посвящена проблеме синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у преподавателей высшей медицинской школы. Рассматриваются психологические и психофизические последствия СЭВ, трудности самостоятельного распознавания синдрома и негативное отношение педагогов к методам научной психологии. Представлена классификация психодиагностических методик, охарактеризованы их целевое назначение и содержательная направленность. Авторы подчёркивают, что своевременная диагностика позволяет разработать программы профилактики и коррекции, однако ключевым условием является осознание индивидом проблемы и его готовность к сотрудничеству со специалистом. Предложены практические рекомендации по профилактике СЭВ, направленные на включение желательных факторов. Делается вывод, что последствия выгорания могут привести к необратимым изменениям личности.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, преподаватели высшей медицинской школы, профессиональное выгорание, психодиагностика, депрессивные расстройства, деперсонализация, редукция профессиональных обязанностей.

В последние десятилетия в связи с глобальной модернизацией высшего медицинского образования проблема развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) преподавателей высшей медицинской школы встала особенно остро.

Педагогическая деятельность, несомненно, оказывает серьезное влияние на эмоциональную сферу педагога. Развитие СЭВ приводит к психологическим и психофизическим расстройствам, влекущим за собой развитие повышенной тревожности и стрессогенности [2]. У педагогов часто диагностируются депрессивные расстройства и эмоциональная ригидность, деперсонализация, редукция профессиональных обязанностей. Педагоги, подверженные развитию профессионального выгорания часто не признают существующую угрозу, а негативное отношение к методам научной психологии сильно затрудняет психодиагностическое исследование, коррекцию и профилактику СЭВ.

Людям с уже развитым синдромом эмоционального выгорания сложно самостоятельно распознать это состояние. Для быстрого выявления синдрома в современной психологии используются не только опросники, но и различные экспресс – методы, способствующие выявлению первых симптомов развития СЭВ у сотрудников.

Малоформализованные методики включают в себя процедуры наблюдения, опроса, анализа продуктов деятельности субъекта, обеспечивающие получение таких сведений об испытуемом, которые плохо поддаются объективизации. Такие методики достаточно трудоемки в использовании и требуют больших временных затрат [1].

Стандартизированные и высоко формализованные психодиагностические методики состоят из вербальных тестов, опросников. Это стандартизированные,

краткие и ограниченные по времени задания, которые предназначены для выявления индивидуально-психологических особенностей индивида.

По целевому назначению психологи выделяют:

- индивидуальные тесты, диагностирующие психические состояния и качества личности. Позволяют оптимизировать условия диагностики и снять напряженность;
- групповые тесты, используются при опросе большой группы испытуемых.

По характеру содержательной направленности выделяют тесты:

- отдельных психических процессов (познавательные, волевые, эмоциональные);
- психических состояний;
- свойств и типов личности (оценивается степень мотивации, установки, интересы личности, уровень притязаний, локусы контроля, типы темперамента);
- межличностных отношений (изучаются особенности стиля отношений в педагогическом коллективе, социального статуса педагогов, уровня совместимости сотрудников;
- групповых характеристик позволяют оценить психологический климат, степень сплоченности коллектива, единства ценностных ориентаций.

Грамотная и своевременная психодиагностика уровня развития СЭВ позволяет разработать программу профилактики и коррекции развития синдрома. Однако каждый индивид должен понимать, то протокола лечения СЭВ не существует [4]. Человек должен сам принять существование проблемы и только потом обратиться за помощью к специалисту, который поможет перерасти свои трудности и направить свое развитие в более конструктивное русло при условии, что сам индивид готов к сотрудничеству [3].

Проанализировав природу и значимость психических процессов и состояний индивида авторы статьи предлагают ряд рекомендаций по профилактике

СЭВ основной задачей которых является не исключение нежелательных для преподавателя факторов, а включение желательных [5].

1. Участие в Баллинтовских группах.
2. Применение метода педагогической интервизии и супервизии.
3. Посещение спортивных клубов оказывает положительное влияние на эмоциональный фон индивида.
4. Посещение термального комплекса (оздоровительный центр для всей семьи).
5. Осуществление эмоционального общения, анализ своих чувств, эмоций.
6. Развитие навыков саморегуляции.
7. Обмен опытом среди коллег и возможность профессионального роста.
8. Рациональный расчет рабочей нагрузки.
9. Быстрое переключение вида деятельности.
10. Уход от конфликтных ситуаций.

В современных реалиях не существует единого мнения на структуру и динамику развития СЭВ. Однако важно понимать, что последствия выгорания могут перерасти в психосоматические и психологические нарушения, которые приведут к необратимым изменениям личности.

Список литературы

1. Иконникова Г.Ю. Психодиагностика: применение статистических методов: учебно-методическое пособие / Г.Ю. Иконникова, А.И. Худяков // СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. – 144 с. – ISBN 978-5-8064-2599-8. EDN YYLABF
2. Мироненко И.А. Индивидуально-психологические детерминанты воздействия среды на человека / И.А. Мироненко, Е.А. Проскурякова // Психология XXI века: психология как наука, искусство и призвание / под научн. ред. А.В. Шаболтас, С.Д. Гуриевой. – В 2 т. Т. 1. – СПб.: ВВМ, 2018. – С. 136–141. EDN VPCZFO
3. Резник С.Д. Преподаватель вуза. Технологии и организация деятельности: учебное пособие для системы дополнительного образования повышения

квалификации преподавателей высших учебных заведений / С.Д. Резник, О.А. Вдовина; под общ. ред. С.Д. Резника. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Инфра-М, 2011. – 360 с. – ISBN 978-5-16-004478-1

4. Хорни К. Невроз и рост личности: борьба за самореализацию / Хорни Карен; пер. с англ. Е.И. Замфир. – М.: Акад. проект, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-8291-1033-8 (В пер.)

5. Юдин И.И. Проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов (из опыта работы центра содействия и укрепления здоровья обучающихся) / И.И. Юдин, Н.В. Грейль, А.В. Мелентьева. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/560101> (дата обращения: 30.06.2026).