

УДК 159.923

DOI:10.24412/2782-4845-2025-13-79-85

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

В.И. Соломыкин, Липецкий филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ», Липецк, Россия

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема профессионального выгорания преподавателей высшей школы. Дано понятие «выгорание». Выделены 5 причин профессионального выгорания. Показаны внешние и внутренние факторы профессионального выгорания. Приведены результаты исследования преподавателей высшей школы. Предлагаются рекомендации по профилактике профессионального выгорания преподавателей высшей школы.*

***Ключевые слова:** преподаватели, высшая школа, образование, эмоциональное выгорание, саморегуляция, эмоциональная напряженность, конфликтность, профессиональные роли, социальное сравнение, социальная поддержка, личностный (индивидуальный) фактор, коммуникативный фактор.*

Для цитирования: Соломыкин В.И. Оценка профессионального выгорания преподавателей высшей школы // ЭФО. Экономика. Финансы. Общество. 2025. №1(13). С.79-85. DOI:10.24412/2782-4845-2025-13-79-85

ASSESSMENT OF PROFESSIONAL BURNOUT OF HIGHER SCHOOL TEACHERS

V.I. Solomykin, Lipetsk Branch of the Financial University under the Government of the Russian Federation, Lipetsk, Russia

***Abstract.** The article deals with the problem of professional burnout of higher school teachers. The concept of "burnout" is given. 5 causes of professional burnout are highlighted. The external and internal factors of professional burnout are shown. The results of a study of higher school teachers are presented. Recommendations for the prevention of professional burnout of higher school teachers are offered.*

***Keywords:** teachers, higher school, education, emotional burnout, self-regulation, emotional tension, conflict, professional roles, social comparison, social support, personal (individual) factor, communicative factor.*

Введение

В настоящее время профессиональное выгорание педагогов высшей школы приобретает наивысшую актуальность, особенно в условиях рецессии российской экономики, геополитической нестабильности, перманентной реформы образования, и высшего в том числе. Все это ложится большой ответственностью на преподавателей высшей школы. Постоянное увеличение

нагрузки, рост обязанностей и ответственности, излишняя отчетность, что в итоге приводит к психологическим и эмоциональным проблемам: понижение результативности педагогической работы, неудовлетворённость своей деятельностью, возрастающие проблемы со здоровьем и т.д. Все это говорит о необходимости исследовать причины и факторы профессионального выгорания в преподавательской среде.

Эмоциональное выгорание – это состояние человека, являющееся последствием длительного профессионального стресса и определенных видов профессионального кризиса, т.е. физическое, эмоциональное и умственное истощение.

По мнению Д. Гринберга, «выгорание характеризуется эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и следующими симптомами: жалобы на здоровье, снижением продуктивности профессиональной деятельности снижением самооценки, и др.» [6]

«В современных научных публикациях по этой проблеме выделяют 5 групповых причин:

- личностные, то есть индивидуально-психологические особенности личности, такие как апатичность, увлеченность, агрессивность, акцентуации, выбор стратегий преодолевающего поведения» [9];
- «ролевые: конфликтогенность и неопределенность профессиональных ролей, социальное сравнение, отсутствие социальной поддержки;
- организационные: временная, содержательная и оценочная неопределенность, кадровая политика руководства учреждения, характер отношений с администрацией;
- экзистенциальные: отсутствие ощущения собственной ценности и, соответственно, невозможность признать ценность другого, чувство социальной незащищенности и переживание социальной несправедливости;
- мотивационные: преобладание внешних мотивов профессиональной деятельности над внутренними, неудовлетворенность работой, отсутствие возможности реализации карьерных устремлений, низкий уровень оплаты труда, неоправданные ожидания от профессиональной деятельности» [10].

Исследователи выделяют внутренние и внешние проблемные факторы профессионального выгорания. К внутренним факторам относят:

1. Личностный (индивидуальный) фактор (особенности характера, материального положения, условия и качество жизни, самореализация).

2. Коммуникативный фактор (коммуникация со студентами, коллегами, руководством).

Внешние факторы, влияющие на профессиональное выгорание:

1. «Организационный фактор (уровень напряжения на работе, моральное удовлетворение от преподавательской деятельности, результативность деятельности, уровень оплаты труда, рабочий график и т.д.).

2. Характер профессиональной деятельности» [11].

Основная часть

В рамках поставленной исследовательской проблемы, был проведен опрос среди преподавателей Липецкого филиала Финуниверситета при Правительстве Российской Федерации. Всего в опросе приняли участие 25 преподавателей. Среди них 52% мужчин и 48% женщин, средний возраст респондентов составляет 40-49 лет (48%). Цель опроса - выявление основных факторы, влияющих на переживания преподавательского состава, которые в последствии могут перерасти в эмоциональное выгорание. Исследовались внутренние и внешние факторы, влияющие на профессиональное выгорание. Из всего перечня факторов выделим наиболее актуальные.

Как часто возникают у Вас негативные переживания, связанные с социально-экономическим положением в стране?

25 ответов

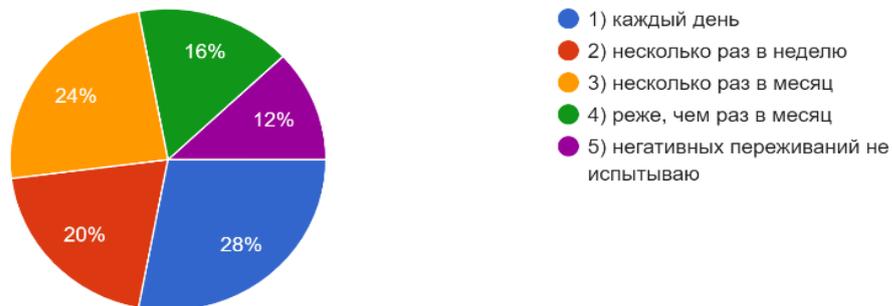


Рис. 1. Частота негативных переживаний, связанных с социально-экономическим положением в стране*

*составлено автором

На представленном графике (рис. 1) можно увидеть, что большая часть респондентов (88%) сталкивается с негативными эмоциями, связанными с социально-экономическими проблемами, что говорит о высоком уровне стресса в обществе, особенно в современных реалиях. Социально-экономическая нестабильность и неудовлетворенность жизнью влияют на общее настроение, что может приводить к снижению мотивации на работе. Стресс от негативных переживаний дополнительно нагружает нервную систему, вызывая усталость, раздражительность и потерю интереса к профессии. Те, кто реже испытывает подобные переживания, в меньшей степени подвергаются выгоранию, но даже эпизодическое влияние этих факторов может усилить эмоциональное истощение при долгосрочном воздействии.

Почти треть опрошенных (28%) не испытывают негативных эмоций от работы, а 32% сталкиваются с ними редко (рис. 2). Это указывает на то, что для значительной части преподавателей их профессиональная деятельность не является источником постоянного стресса. Суммарно 40% все же испытывают трудности, которые могут перерасти в эмоциональное выгорание при отсутствии поддержки. Преподавательский состав, сталкивающийся с

регулярными негативными переживаниями, подвержен рискам снижения профессиональной мотивации, развития апатии и ухудшения качества работы. А те, кто испытывает стресс реже, имеют больше шансов справиться с ним самостоятельно или при поддержке коллег или администрации.

Как часто возникают у Вас негативные переживания, связанные с работой?

25 ответов

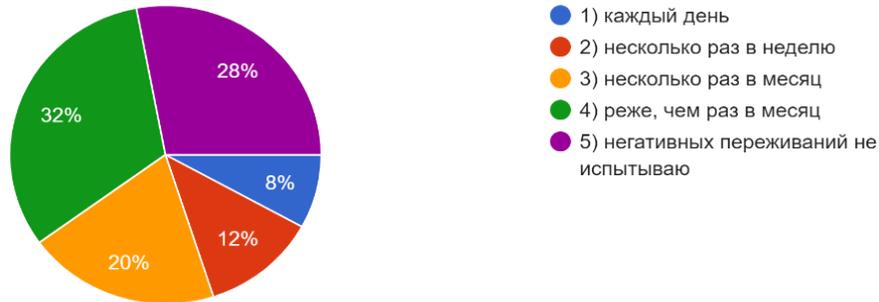


Рис. 2. Частота негативных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью*

*составлено автором

Как часто возникают у Вас негативные переживания, связанные с родственными и семейными отношениями?

25 ответов

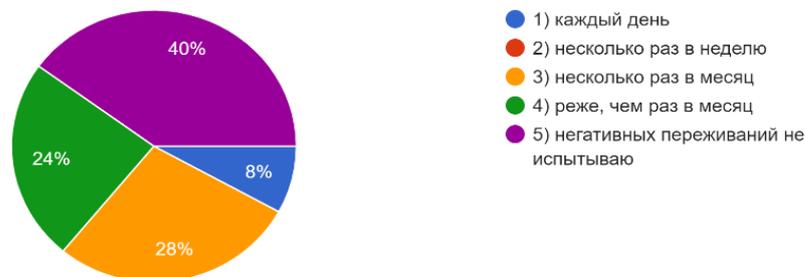


Рис. 3. Частота негативных переживаний, связанных с родственными и семейными отношениями *

*составлено автором

На графике (рис. 3) можно увидеть, что 40% опрошенных не испытывают негативных эмоций, связанных с семейными отношениями, что является положительным фактором для их эмоционального состояния. Суммарно 36% сталкиваются с регулярными трудностями в семье, что указывает на значительное влияние этого аспекта на их психологическое благополучие. В это же время 24% респондентов испытывают подобные эмоции несколько раз в месяц, что не является критичным, однако при неблагоприятных условиях может привести к накоплению напряжения. У большей части преподавателей семейная обстановка оказывает стабилизирующее влияние на эмоциональное состояние,

что помогает справляться с профессиональными вызовами. Однако значительный процент сталкивается с проблемами, которые требуют внимания, так как семейные отношения являются важной частью эмоционального благополучия.

За последний год Вы стали переживать больше, меньше или переживаете так же, как и год назад?

25 ответов

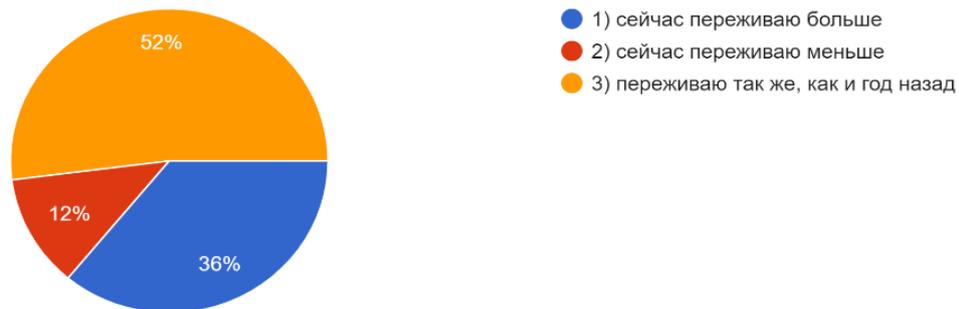


Рис. 4. Частота изменений уровня переживаний за последний год*

*составлено автором

Более трети респондентов сообщают об увеличении уровня переживаний. Это свидетельствует о росте стрессовых факторов в жизни (профессиональных, социальных или личных), которые могут способствовать повышению риска эмоционального выгорания (рис. 4).

Длительное пребывание в состоянии стресса приводит к истощению ресурсов организма и психологической устойчивости. Группа тех, у кого увеличился уровень стресса, наиболее уязвимы к выгоранию. Увеличение стрессовых факторов, особенно без наличия ресурсов для их компенсации, напрямую влияет на истощение. Преподаватели могут терять мотивацию, испытывать раздражение и чувство беспомощности. Однако большинство участников переживают также, как и год назад. Если этот уровень изначально был высоким, то сохраняющееся напряжение продолжает воздействовать на их эмоциональное состояние, способствуя хроническому стрессу и истощению. Меньшая часть респондентов (12%) сообщают о снижении уровня переживаний, что является положительной тенденцией. Это указывает на улучшение адаптационных механизмов, условий работы или внешней поддержки.

Заключение

Анализ представленных графиков показал, что преподавательский состав сталкивается с негативными переживаниями, связанными с социально-экономическим положением, в меньшей степени с работой, семейными отношениями и общим уровнем стресса. Большинство респондентов испытывают регулярные переживания, которые усилились за последний год у

значительной части. Это указывает на повышенный риск эмоционального выгорания и физического истощения, связанный с многослойными стрессовыми факторами.

В качестве рекомендации по профилактике профессионального выгорания преподавателей высшей школы предлагается:

1. Активизация работы со стороны администрации вуза по корпоративной культуре: совместное участие всего педагогического коллектива в культурных мероприятиях (посещение театров, экскурсионные поездки и т.д.).

2. Проведение специальных тренингов по снятию стресса и повышению стрессоустойчивости, а также курса лекций по формированию навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния.

3. Учредить на ежегодной постоянной основе «День здоровья» с приглашением узких медицинских специалистов, помимо ежегодного медицинского профосмотра, с учетом предварительного опроса и пожеланий преподавательского состава.

4. Для снижения эмоционального выгорания преподавателей можно было бы предложить организацию программ психологической поддержки, улучшение рабочего климата через признание заслуг и сотрудничество, а также увеличение количества часов отдыха.

Таким образом, профессиональное выгорание преподавателей высшей школы – это распространенный синдром, который необходимо мониторить как со стороны администрации, так и со стороны психологической службы университета и проводить профилактические меры по устранению данной проблемы.

Список использованных источников:

1. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации // Профессиональный потенциал. 2002. № 1. С. 45–48.

2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. М.: Филин, 1996. 256 с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005. 336 с.

4. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: СПбГУ, 2010. 498 с.

5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.Л. Синдром выгорания. СПб: Питер, 2008. 336 с.

6. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб: Питер, 2004. 496 с.

7. Ларенцова Л.И. Изучение синдрома эмоционального выгорания у врачей-стоматологов // Клиническая стоматология. 2003. № 4 (28). С. 82–86.

8. Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М., Соколова Ю.Д. Синдром «эмоционального выгорания» (burnout) у врачей стоматологов // Новое в стоматологии. 2002. № 2. С. 97–99.

9. Мельничук А.С. Эмоциональное выгорание и перфекционизм у учителей: особенности взаимосвязи // Вестник психотерапии. 2017. № 63 (68). С. 77–94.

10. Мурафа С.В., Баркова Н.Н., Карпенко А.В. Векторы развития воспитательного процесса в высшей школе посредством информационно-коммуникативных технологий // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2022. № 2. С. 114–124.

11. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: монография в 2 томах / С.Л. Рубинштейн. Т. 1. – М.: Инфра, 2009. – 488 с.

Сведения об авторе / Information about the author:

Соломыкин Владимир Ильич – доцент кафедры «Менеджмент и общегуманитарные дисциплины» Липецкого филиала ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ». к.п.н., доцент. E-mail: solomik@bk.ru / Solomikin Vladimir Ilich – Associate Professor of the Department of Management and General Humanitarian Disciplines of the Lipetsk branch of the FSOBU HE "Financial University under the Government of the Russian Federation". E-mail: solomik@bk.ru.

SPIN-код: 2202-3824

Дата поступления статьи: 20.02.2025
Принято решение о публикации: 10.03.2025

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.