

**СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК И СИНДРОМА
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗОВ**

*The Relationship between Psychological Characteristics and
Burnout Syndrome among Departmental Universities Teachers*

Natalia Kolesnikova

Pskov Branch of the Academy of Federal Penal Service of Russia,
Russian Federation

Oksana Makarkina

Pskov Branch of the Academy of Federal Penal Service of Russia,
Russian Federation

Dmitry Dvoretzky

Pskov Branch of the Academy of Federal Penal Service of Russia,
Russian Federation

Yuriy Dyatlov

Pskov Branch of the Academy of Federal Penal Service of Russia,
Russian Federation

Marina Manoylova

Pskov State University, Russian Federation

Abstract. *The article deals with the results of the study on burnout syndrome among teachers with various work experiences in university. The aim of the study is the review of burnout psychological patterns among teachers with various work experiences in university. The main hypothesis of the study is based on the assumption that the teachers whose work experience in departmental universities is more than 10 years are more vulnerable to the burnout syndrome development. In order to attain the envisaged goals and to test the hypothesis there were used empirical methods: differential diagnosis of decreased functioning by A. Leonova and S. Velichkovskaya, diagnosis of professional burnout by K. Maslach and S. Jackson adapted by N.E. Vodop'yanova, technique for diagnosing the burnout syndrome level by V.V. Boiko. Group comparison of teachers with various work experiences in university has shown that long term professional activity leads to burnout syndrome development: the most part of examined teachers are characterized by high level of burnout syndrome which structure is observed in high intensity of resistance and exhaustion phases and such syndromes as inadequate emotional discrete response; resignation or depersonalization, emotional and moral disorientation; psychosomatic and vegetative disorders.*

Keywords: *burnout development, lost productivity state, level of emotional burnout.*

Введение ***Introduction***

На сегодняшний день проблема изучения профессионального стресса и его последствий для здоровья является актуальной, так как последствия влияния стресса на здоровье существенно повышают нежелательное поведение на работе, обуславливают сниженную работоспособность, пропуски работы, опоздания.

Синдром эмоционального выгорания как следствие профессиональных стрессов возникает в тех случаях, когда адаптивные ресурсы человека по совладанию со стрессовой ситуацией превышены.

Цель исследования – изучение и анализ психологических характеристик развития синдрома эмоционального выгорания у преподавателей с разным стажем работы в вузе.

Объект исследования – психологические закономерности динамики профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

Предмет исследования – проявление и протекание синдрома эмоционального выгорания у преподавателей ведомственных образовательных организаций высшего образования.

Основная гипотеза исследования была основана на предположении о том, что преподаватели со стажем работы в вузе более 10 лет наиболее подвержены к развитию синдрома эмоционального выгорания.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы исследования были использованы следующие методы:

1. теоретические (анализ научной литературы по проблеме исследования).
2. эмпирические методы:
 - дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (далее – ДОРС) А. Леоновой, С. Величковской (Leonova & Velichkovskaja, 2004);
 - диагностика профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Vodop'janova, 2008);
 - методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Bojko, 1996).

Процедуру диагностики прошли преподаватели Академии ФСИН России и Псковского филиала, выборка составила 39 человек из них 22 – со стажем работы менее 10 лет и 17 – со стажем работы в вузе более 10 лет.

Теоретическая основа темы *The theoretical background*

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях постоянно находится в поле зрения психологов. Профессия педагога – один из самых напряженных в эмоциональном плане видов труда. В своей деятельности педагог ведомственного вуза всегда стремится к успешному решению поставленных задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохраняет самообладание, остается для курсантов примером в личностном плане, а также отвечает за сохранение физического и психического здоровья своих воспитанников. Платой за ответственность является нервное перенапряжение и эмоциональное истощение профессионала (Makarkina, 2018).

Синдром эмоционального выгорания – это процесс постепенной утраты экспансивной, когнитивной и физической энергии, которая проявляется в симптомах эмоционального/умственного истощения, физического утомления, деперсонализации/личностной отстраненности и снижении удовлетворения исполнением работы.

Проведенное ранее исследование показало, что преподаватели со стажем работы в вузе менее 10 лет, подверженные «выгоранию», имеют следующие индивидуально-личностные характеристики: ограниченность мышления, чувствительность, прямолинейность, высокий самоконтроль. В эмоциональной сфере – принижение своих личностных достижений, тревожность и неудовлетворенность собой. Выходом из стрессовых ситуаций является конфронтация (агрессия), избегание работы и положительная оценка происходящих событий. Преподавателям со стажем работы в вузе более 10 лет характерно: замкнутость, гибкость и самостоятельность; в эмоциональной сфере характерно: неадекватное эмоциональное избирательное реагирование, личностная отстраненность и психосоматические нарушения. Преодолевающим поведением является отстранение от проблемной ситуации, поиск социальной поддержки, принятие на себя ответственности за решение проблем и самоконтроль (Kolesnikova & Makarkina, 2018).

Результаты эмпирического исследования *The results of empirical research*

В рамках этой статьи нами будет представлен анализ результатов, полученных в ходе диагностики состояний сниженной работоспособности, профессионального выгорания и уровня эмоционального выгорания.

Для выявления уровня работоспособности была применена методика ДОРС (Leonova & Velichkovskaja, 2004).

Этот опросник включает 40 высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникать в процессе работы. В результате обработки полученных результатов в группе преподавателей со стажем работы в вузе менее 10 лет были выделены 4 показателя снижения работоспособности:

Шкала «Утомление» – истощение и дискоординация в протекании процессов, реализующих деятельность. Утомление развивается вследствие продолжительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок с доминантной мотивацией на завершение работы и последующий отдых. По этой шкале было обнаружено, что у 40,8% преподавателей – низкие показатели утомления, у 32,1% – средние показатели, у 27,1% – высокие показатели.

Шкала «Монотония» – сниженный сознательный контроль за исполнением деятельности, который возникает в ситуациях однообразной работы с постоянным повторением стереотипных действий, сопровождающихся переживанием скуки (сонливости) и доминирующей мотивацией, направленной на смену деятельности. У 31,8% испытуемых – низкие показатели монотонии, у 40,9% – средние показатели, у 27,3% – высокие показатели.

Шкала «Психическое пресыщение» – непринятие простой и субъективно неинтересной (малоосмысленной) деятельности, которое проявляется в стремлении прекратить работу или внести разнообразие в заданный стиль исполнения. По этой шкале наблюдается 27,2% испытуемых с низким показателем, 45,7% – средний показатель, 27,1% – высокий показатель психического напряжения.

Шкала «Напряженность (стресс)» – повышенная мобилизация психологических и энергетических ресурсов, развивающаяся в ответ на повышение сложности, с доминирующей мотивацией на преодоление затруднений, реализуемой как в продуктивной, так и в деструктивной форме. У 40,9% испытуемых – низкий показатель, у 32% – средний показатель, у 27,1% испытуемых этот показатель на высоком уровне.

Как видим, среди показателей сниженной работоспособности в группе преподавателей со стажем работы в вузе менее 10 лет отмечается средний уровень выраженности монотонии и пресыщения.

Однако показатели утомления занижены, таким образом, в этой группе отсутствует мотивация на завершение работы. Кроме того, преобладают низкие показатели по шкале «Стресс», что свидетельствует о сниженной напряженности, они менее подвержены влиянию стресса, но и

наименее развиты процессуальные мотивы – мотив самосохранения или психологической защиты.

Рассмотрим полученные результаты в группе преподавателей со стажем работы в вузе более 10 лет:

По шкале «Утомление» у 23,6% преподавателей низкие показатели, у 46,9% – средние показатели, у 29,5% – высокие показатели.

По шкале «Монотония» у 35,3% испытуемых наблюдаются низкие показатели, у 35,2% – средние показатели, у 29,5% – высокие показатели.

По шкале «Психическое пресыщение» у 29,4% испытуемых – низкие показатели, у 41,1% – средние показатели, у 29,5% – высокие показатели.

По шкале «Стресс» отмечаются следующие данные: 29,4% – низкие показатели, 41,1% – среднее значение, 29,4% – высокие значения.

Таким образом, среди показателей сниженной работоспособности в группе преподавателей со стажем работы более 10 лет отмечается средний уровень выраженности утомления, пресыщения и стресса. Однако показатели монотонии низкие, это означает, что преподаватели менее подвержены стереотипным действиям, сонливости на работе и у них практически отсутствует мотивация смены деятельности.

Для определения профессионального выгорания нами использовался опросник, выявляющий развитие профессионального выгорания (Vodop'janova, 2008).

Были получены следующие результаты по трем показателям:

«Эмоциональное истощение» – переживание сниженного эмоционального тонуса, высокая психическая истощаемость и аффективная лабильность, потеря интереса и положительных чувств к окружающим, ощущение «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом. По этой шкале получены следующие результаты: низкие показатели наблюдаются у 27,1% преподавателей, средние – у 54,3%, высокие – у 27,2%.

«Деперсонализация» – эмоциональное отстранение и равнодушие, формальное выполнение профессиональных обязанностей без личной включенности и эмпатии, а в некоторых случаях она проявляется в негативизме и циничном отношении. Были получены следующие результаты: 31,8% – с низким значением, 32% – со средними и 36,2% – с высокими показателями.

«Редукция профессиональных достижений» показывает степень удовлетворенности работника собой как личностью, так и профессионалом: 31,9% – на среднем уровне, 31,8% – низкие показатели и 36,3% – высокие.

Таким образом, преподаватели наиболее подвержены редукции профессиональных обязанностей. Это означает, что у них положительная

оценка по отношению к своей компетенции, а также деперсонализации. Это свидетельствует о состоянии безразличия ко всему и отстраненности от работы.

Рассмотрим полученные результаты в группе специалистов со стажем работы более 10 лет:

По шкале «Эмоциональное истощение» у 46,9% – средние показатели, у 29,5% – низкие показатели, у 23,6% – высокие показатели.

С высокими показателями по шкале «Деперсонализация» – 23,6% испытуемых, в основном по этой шкале присутствуют средние значения (52,9%) и низкие – 23,6%.

По шкале «Редукция профессиональных обязанностей» основная часть испытуемых со средними показателями (46,9%), с высокими – 29,5% и 23,6% – с низкими показателями.

Таким образом, преобладают средние показатели по этой методике в группе преподавателей со стажем более 10 лет.

Для выявления эмоционального выгорания была использована методика В.В. Бойко (Вojko, 1996).

Были получены следующие результаты в группе специалистов со стажем работы в вузе менее 10 лет:

Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранимы. Выражен средний уровень – 45,6%, на низком уровне – 31,8%, на высоком – 22,6%.

Симптом «Неудовлетворенность собой» появляется в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, индивид испытывает недовольство собой, профессией, определенными обязанностями. Преобладают высокие значения по этому симптому (40,9%), средние – 36,4%, низкие – 22,7%.

Симптом «Загнанность в клетку» – это ощущение, когда психотравмирующие обстоятельства оказывают давление, тем самым к индивиду приходит чувство беспомощности. Этот симптом не выражен у 68,2%, высокие показатели у 22,6%, средние показатели у 9%.

Симптом «Тревога и депрессия»: профессионал ощущает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом выражен у 40,8% преподавателей, наименее выражен у 27,3%, у 31,9% – средние показатели.

Таким образом, фаза напряжения находится на стадии формирования, так как высокие показатели отмечаются по двум симптомам (неудовлетворенность собой и тревога), но практически отсутствует ощущение безысходности.

Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» интерпретируется партнерами как неуважительное отношение к их личности. Этот симптом выражен у 27,2% преподавателей, не выражен у 31,7%, средние показатели у 41,1%.

Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация»: работник осознает, что не уделяет должного эмоционального отношения к своим подопечным, при этом оправдывается. Этот симптом на среднем уровне выражен у 40,9%, на высоком – у 31,8%, на низком – у 27,3%.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» выражается вне профессиональной деятельности – дома, в общении со знакомыми, близкими. На работе индивид устает от контактов, общения, после чего у него нет желания общаться даже с близкими. Этот симптом наименее выражен у 31,8% испытуемых, выражен у 27,1%, средние показатели у 41,1%.

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»: попытка сократить обязанности, уменьшить нагрузку, требующую эмоциональных затрат. На среднем и низком уровне эти показатели выражены у 36,4% испытуемых, у 27,2% – высокие показатели.

Таким образом, фаза резистенции не сформирована, так как все симптомы в основном находятся на среднем или низком уровне. Это означает, что испытуемые стремятся к психологическому комфорту, тем самым снижая давление внешних обстоятельств.

Симптом «эмоциональный дефицит»: профессионал ощущает, что он эмоционально беспомощен по отношению к своим подопечным. У 40,9% испытуемых – низкий уровень формирования, у 31,9% – средний, у 27,2% – высокий.

Симптом «Эмоциональная отстраненность»: индивид со временем научается работать на автомате (без включенности). Человек исключает эмоции из профессиональной деятельности. В других сферах жизни преобладают полнокровные эмоции. В основном этот симптом находится на стадии формирования у 45,7% преподавателей, низкие значения по этому симптому у 27,2%, высокие – у 27,1%.

Симптом «Личностная отстраненность, или деперсонализация» – отсутствие личностной включенности как в работе, так и вне сферы профессиональной деятельности. Этот симптом не выражен у 50% опрошенных, высокие значения у 27,1%, средние – у 22,9%.

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения»: эмоциональная защита не может справиться с нагрузками, поэтому энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида, в том числе физиологическими. Возникают психосоматические расстройства. В

основном это низкие показатели – у 40,9%, высокие – у 27,2%, средние – у 31,9%.

Таким образом, фаза истощения не сформирована, так как преобладают низкие и средние показатели по всем симптомам.

Рассматривая все симптомы воедино, можно отметить что симптом «Загнанность в клетку» не свойственен этой группе испытуемых (68,2%) – у преподавателей нет ощущения безвыходности, бесперспективности.

Наиболее выражен симптом «Неудовлетворенность собой» (40,9%), то есть преподаватели имеют сниженную самооценку, ощущают страх за невыполнение деятельности.

С учетом изложенного необходимо подчеркнуть, что преподаватели со стажем работы менее 10 лет находятся на стадии формирования фазы напряжения, то есть проявления тревожности как пускового механизма к развитию эмоционального выгорания.

Рассмотрим полученные результаты в группе специалистов со стажем работы в вузе более 10 лет:

Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств»: выражен средний уровень у 41,2% преподавателей, на низком – у 35,2%, на высоком уровне – у 23,6% испытуемых.

Симптом «Неудовлетворенность собой». Высокие значения по этому симптому наблюдаются у 29,4% испытуемых, средние – у 29,4%, низкие – у 41,2%.

Симптом «Загнанность в клетку». Этот симптом не выражен у 52,9% преподавателей, высокие показатели у 29,5%, средние – у 17,6%.

Симптом «Тревога и депрессия» выражен у 23,6% преподавателей, наименее выражен также у 23,6%, 52,8% имеют средние показатели.

Таким образом, фаза напряжения является наименее выраженной, так как преобладают низкие показатели симптомов.

Симптом «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» выражен у 41,2% опрошенных, не выражен у 29,5%, средние показатели у 29,3%.

Симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» выражен на среднем уровне у 52,8% преподавателей, на высоком и низком – по 23,6% испытуемых.

Симптом «Расширение сферы экономии эмоций». Этот симптом имеет следующие показатели: средние – у 44,5%, низкие – у 44,4%, высокие – у 11,1% испытуемых.

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей». На среднем уровне показатели выражены у 41,1% преподавателей, у 29,4% – низкие, у 29,5% – высокие показатели.

Таким образом, фаза резистенции находится на стадии формирования выгорания, так как симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование» отмечен на высоком уровне. Это означает, что преподаватели ограничивают эмоциональную отдачу за счет отборочного реагирования.

Симптом «Эмоциональный дефицит»: у 29,4% испытуемых – низкий уровень формирования, у 47% – средний, у 23,6% – высокий.

Симптом «Эмоциональная отстраненность» находится на низком уровне у 53% преподавателей, средние значения по этому симптому у 17,6%, высокие – у 29,4%.

Симптом «Личностная отстраненность, или деперсонализация» выражен у 47,2% опрошенных, не выражен у 41,2%, средние показатели у 11,7%.

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения»: в основном это средние и высокие показатели – по 35,3%, низкие – у 29,4% преподавателей.

Таким образом, фаза истощения находится на стадии формирования, так как преобладают высокие значения по симптомам «Деперсонализация» и «Психосоматические нарушения». Это свидетельствует об утрате интереса к людям и возникновении психосоматических нарушений.

Рассматривая все симптомы воедино, можно отметить, что симптом «Эмоциональная отстраненность» не свойственен этой группе испытуемых (53%) – преподаватели реагируют на происходящие события вокруг эмоционально.

Наиболее выражен симптом «Личностная отстраненность» (47,1%), то есть преподаватели склонны формально выполнять профессиональные обязанности без личностной включенности.

С учетом изложенного выше необходимо обратить внимание на то, что преподаватели со стажем работы в вузе более 10 лет находятся на стадии формирования фазы истощения, то есть отмечаются снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Сравнение групп преподавателей ведомственного вуза с разным педагогическим стажем показало, что длительное выполнение профессиональной деятельности приводит к развитию синдрома эмоционального выгорания: большинство обследованных преподавателей характеризуются высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания, структура которого представлена высокой выраженностью фаз резистенции и истощения, а также симптомами: неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; личностная отстраненность, или деперсонализация, эмоционально-нравственная дезориентация; психосоматические нарушения.

Практическая значимость исследования определяется тем, что эмпирические результаты исследования были положены в основу программы профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания преподавателей ведомственных вузов (Kolesnikova & Makarkina, 2019), а также учебных курсов при повышении их квалификации.

Выводы *Conclusions*

На сегодняшний день проблема изучения профессионального стресса и его последствий для здоровья актуальна, т.к. последствия стресса на здоровье существенно повышают нежелательное поведение на работе, сниженную работоспособность, пропуски работы, опоздания.

Неблагоприятные последствия трудных жизненных ситуаций могут быть смягчены адаптивными (конструктивными) стратегиями их изучения и последующего преодоления. Именно поэтому для решения поставленной задачи о выявлении различий был проведен сравнительный анализ на основе стажа профессиональной деятельности, который показал, что в группе преподавателей со стажем работы более 10 лет наблюдается большая выраженность развития эмоционального выгорания, это является важным предиктором психологического благополучия, здоровья и успешности деятельности.

Большинство обследованных преподавателей характеризуются высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания, структура которого представлена высокой выраженностью фаз резистенции и истощения, а также симптомами: неадекватное эмоциональное избирательное реагирование; личностная отстраненность, или деперсонализация, эмоционально-нравственная дезориентация; психосоматические и вегетативные нарушения.

В связи с этим назрела необходимость разработки технологий преодоления деструктивных тенденций в профессиональном развитии педагога ведомственного вуза. Поэтому перспектива дальнейшего продолжения исследования состоит в выявлении роли личностных факторов и факторов образовательной среды ведомственного вуза в развитии выгорания педагогов высшей школы, а также выявление взаимосвязи отдельных характеристик личностной структуры педагога с его индексом профессионального выгорания.

Summary

Based on a study of literature there was developed an empirical research programme, in which was collected the following data:

- there were noted such individual and personal traits as: unsociability, self-consistency, sensitivity and high self-control;
- an expected value of fatigue index, monotonia, satiety and stress, atypical psychical satiety with work is the common for the group of teachers;
- the professional burnout within the sphere of individual progress which has a significant impact on teachers' work;
- the teachers who have worked in departmental universities of the federal penal service of Russia less than 10 years are in the stage of stress tension formation, i.e. their anxiety is growing, while the teachers with significant experience are in the stage of exhaustion (weakened nervous system);

The work experience has also served to highlight the differences between burnout and personality sphere of teachers, it was founded that in the group of teachers with work experience more than 10 years is observed a high rate of emotional burnout. Thereby the study additional hypothesis was confirmed.

Литература References

- Bojko, V. (1996). *Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih*. Moskva: Filin".
- Kolesnikova, N., Makarkina, O., & Dvoreckij, D. (2018). *Individual'no-lichnostnaja obuslovlennost' jemocional'nogo vygoranija prepodavatelej obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovanija, podvedomstvennyh FSIN Rossii*. Pskov: Pskovskij filial Akademii FSIN Rossii.
- Kolesnikova, N., Makarkina, E., & Ushkov, F. (2019). *Psihologicheskaja profilaktika jemocional'nogo i professional'nogo «vygoranija» prepodavatelej obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovanija FSIN Rossii. Prakticheskie rekomendacii*. Pskov: Pskovskij filial Akademii FSIN Rossii.
- Leonova, A., & Velichkovskaja, S. (2004). Differencial'naja diagnostika sostojanij snizhennoj rabotosposobnosti. In A. Prohorov (Ed.), *Psihologija sostojanij. Hrestomatija* (pp. 86-94). Moskva: Per Sje; Sankt-Peterburg: Rech'.
- Makarkina, O. (2018). Faktory, obuslovlivajushhie jemocional'noe vygoranie prepodavatelej vedomstvennyh vuzov. *Organizacija vospitatel'noj i vneuchebnoj raboty v obrazovatel'nyh organizacijah. Materialy mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii 24 maja 2018 goda, Pskov*, 47–52.
- Vodop'janova, N., & Starchenkova, E. (2008). *Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika*. Sankt-Peterburg: Piter.