

УДК 378.126 (Подготовка профессорско-преподавательского состава вузов)

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

© 2023 И.В. Никулина

*Никулина Ирина Вячеславовна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики профессионального образования*

E-mail: nikulinaiv@yandex.ru

Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева
доцент кафедры философии и истории науки
Самарский государственный университет путей сообщения
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 10.02.2023

В статье актуализируется проблема профессионального выгорания преподавателя вуза, в связи с необходимостью сохранения и поддержания профессионального здоровья и профессионального долголетия. Помимо того, что синдром профессионального выгорания отрицательно сказывается на здоровье преподавателя, он также негативно влияет на эффективность и продуктивность профессиональной деятельности и, соответственно, на качество профессиональной подготовки студентов. В работе проанализированы понятия «выгорание личности», «профессиональное» и «эмоциональное» выгорание, представлены подходы к изучению механизма возникновения выгорания, описаны фазы и стадии выгорания. Рассмотрены проявления симптомов эмоционального истощения, деперсонализации, редукции персональных достижений у преподавателей вуза. На основе теоретического анализа литературы описаны стрессогенные факторы риска профессионального здоровья преподавателя. Представлены результаты исследований взаимосвязи между должностным статусом, стажем работы и выраженностью симптомов эмоционального выгорания, между этическим лидерством руководителя образовательной организации и эмоциональным выгоранием педагогов. Определены организационные условия труда преподавателя вуза, являющиеся предпосылкой профессионального выгорания. Приведены различия выраженности симптомов профессионального выгорания у преподавателей гуманитарных и естественно-научных дисциплин. Проанализированы результаты исследования сформированности фаз и симптомов эмоционального выгорания у преподавателей женского пола разного возраста.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, преподаватель вуза, профессиональная деятельность, профессиональное здоровье, деструкция, профессиональное развитие, личностное развитие
DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37

Введение. Эффективность и продуктивность профессиональной деятельности преподавателя вуза обусловлена его индивидуально-психологическими особенностями, помогающими противостоять деструктивному личностному развитию. К феномену деструктивного развития личности профессионала относят профессиональное выгорание. Многие исследователи [3; 5; 6] рассматривают профессиональную деятельность преподавателя вуза как рискованную по возникновению профессионального выгорания. Это обусловлено особенностью деятельности преподавателя, заключающейся в интенсивных, регламентированных, когнитивно сложных, информационно и эмоционально насыщенных коммуника-

циях, предполагающих субъект-субъектное взаимодействие. Противоречивы требования профессиональной деятельности к личности преподавателя, с одной стороны, он должен быть готов проявить эмпатию, открытость, доброжелательность, позитивный настрой, гибкость, ассертивность в коммуникации, с другой, высокий уровень выдержки и самообладания, самоконтроль вербальных и невербальных проявлений, умение управлять напряженной атмосферой деловой коммуникации.

В ряде проведенных исследований показано, что преподаватели относятся к профессиональной группе, у которой показатели физического и психологического здоровья снижаются по мере

увеличения стажа [3; 5]. К стрессогенным факторам риска профессионального здоровья преподавателя относят: обновление контингента студентов в каждом учебном семестре, обуславливающее необходимость построения с новыми студентами эффективной коммуникации; снижение уровня учебной мотивации и познавательной активности студентов, требующее повышенных энергетических затрат со стороны преподавателя по вовлечению студентов в образовательный процесс; дополнительная работа по совместительству, в связи с финансовой необходимостью, сокращающая время на отдых и увлечения; необходимость совмещать научную, педагогическую, методическую, организационную работу в вузе; наличие нездоровой конкуренции среди коллег, повышающей уровень тревожности и эмоционального напряжения; обесценивание результатов труда коллегами, руководством, студентами.

Методы исследования. Основными методами исследования в работе были анализ психологической, педагогической литературы по проблеме профессионального выгорания, включенное наблюдение за преподавателями вуза. Объектом исследования является феномен профессионального выгорания, представляющий собой деструкцию личностного и профессионального развития преподавателя.

История вопроса. Впервые проблема профессионального выгорания была затронута в трудах Х. Фройденбергера, который обнаружил состояния истощения, опустошения, истощения, ощущение собственной бесполезности у здоровых людей, оказывающих профессиональную помощь нездоровым людям посредством интенсивного общения [9]. Выгоревшие работники не могли качественно исполнять свои профессиональные обязанности, у них падал моральный дух, снижалась производительность труда, в организации увеличивалось количество прогулов работников и увольнений [9].

Существенный вклад в разработку темы профессионального выгорания внесли Ч. Маслач и С. Джексон [11]. Они изучали работников социальной сферы, профессиональная деятельность которых была связана с интенсивным общением с другими людьми и направлена на решение их текущих проблем. По мнению Ч. Маслач и С. Джексона, работник, который постоянно решает проблемы других людей, находится в состоянии хронического стресса, приводящего в итоге к выгоранию. Под выгоранием ученые понимали син-

дром, состоящий из трех симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений [11]. Эмоциональное истощение проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и изнеможения от своей работы. Симптом деперсонализации обнаруживает себя в циничном, бездушном отношении к тем людям, кому оказывается профессиональная помощь. Симптом редукции персональных достижений связан с неудовлетворенностью результатами профессиональной деятельности, с ощущением собственного бессилия. Ч. Маслач и С. Джексон установили, что выгорание является причиной личного неблагополучия и проявляется бессонницей, злоупотреблением психоактивных веществ, наличием семейных проблем.

Механизм выгорания может рассматриваться с позиции трех подходов: организационного, интерперсонального, индивидуального [1]. В организационном подходе ведущую роль в возникновении выгорания играет организационная среда, выгорание рассматривается как деструкция организационного поведения, негативно влияющая на организацию и субъекта труда. В рамках данного подхода профессиональное выгорание определяется организационными условиями труда, стилем лидерства. В исследовании И. Джейнса [10] была установлена взаимосвязь между этическим лидерством руководителя образовательной организации и эмоциональным выгоранием педагогов. Если руководитель образовательной организации культивирует этические ценности, выстраивает с педагогами позитивные отношения, основанные на уважении и доверии, то у педагогов снижается уровень эмоционального истощения и деперсонализации [10]. С позиции интерперсонального подхода выгорание представляет собой результат напряженного взаимодействия субъекта труда с реципиентом, приводящий к эмоциональному истощению, деперсонализации, редукции персональных достижений. Сторонники индивидуального подхода к выгоранию занимаются поиском индивидуально-личностных особенностей субъекта труда, являющихся предпосылками выгорания. К индивидуальным особенностям преподавателей, влияющим на развитие симптомов профессионального выгорания относят: внутриличностные конфликты, внешнюю мотивацию профессиональной деятельности, негативные установки о самом себе и других людях, ригидность, наличие застревающей и возбудимой акцентуации характера, дефицит смысловых ресурсов самореализации.

Анализ педагогической, психологической литературы показал, что в настоящее время существуют различия в названиях и содержании феномена выгорания [3]. Л.А. Китаев-Смык использует понятия «выгорание личности», «выгорание души», определяя данный синдром как деформацию коммуникативной, эмоциональной и ценностной сфер личности. По мнению автора, излечить «выгоревшую» личность нельзя, нужно полностью изменить свою жизнь и стать другой личностью [4].

В.В. Бойко использует понятие «эмоциональное выгорание», понимая под ним выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2]. Формирование эмоционального выгорания начинается с фазы «напряжения», которая сменяется фазой «резистенции» и завершается фазой «эмоционального дефицита».

Н.Е. Водопьянова разрабатывает понятие «профессиональное выгорание», рассматривает его как системное качество субъекта труда. По мнению ученого, профессиональное выгорание является профессионально-личностной деструкцией. Профессиональное выгорание как системное качество проявляется в психических состояниях, установках, отношениях к себе, к собственным достижениям и другим со-субъектам профессиональной деятельности [3, с. 19].

В статье будем использовать термин «профессиональное выгорание», делая акцент на то, что данный синдром является системным феноменом, представляющим результат взаимодействия образовательной организации и преподавателя как субъекта профессиональной деятельности. Прилагательное «профессиональное» подчеркивает, что генезис данного феномена обусловлен трудностями профессиональной адаптации и деструкциями профессионально-личностного развития преподавателя.

Результаты исследования. Исследователями была обнаружена взаимосвязь между должностным статусом преподавателя вуза и выраженностью симптомов профессионального выгорания. У старших преподавателей и ассистентов больше выражены симптомы профессионального выгорания, по сравнению с профессорами [5, с.49]. По мере увеличения стажа работы в вузе растет уровень профессионального выгорания преподава-

телей. Обнаружена взаимосвязь неудовлетворенности преподавателей оплатой своего труда, низкого уровня физической и умственной работоспособности преподавателей и высоких показателей профессионального выгорания. У преподавателей с доминирующим внешним локусом контроля здоровья обнаружен более высокий уровень профессионального выгорания [5].

Преподаватели гуманитарных дисциплин более подвержены профессиональному выгоранию, чем их коллеги, преподающие естественно-научные дисциплины. Данные различия обусловлены большими энергетическими затратами преподавателей гуманитарных дисциплин, вызванными спецификой содержания гуманитарного знания, требующего постоянной рефлексии и эмоциональной вовлеченности студентов в учебный процесс. При условии, что не все студенты гуманитарных факультетов обладают высоким уровнем познавательной активности и учебной мотивации, преподавателям приходится прилагать значительные усилия, направленные на развитие у студентов рефлексивных умений, личностных смыслов, вследствие чего у преподавателей может начаться развитие эмоционального истощения [5].

В исследовании Е.А. Самсоновой были выявлены организационные условия труда преподавателя, являющиеся предпосылкой профессионального выгорания. К ним относятся: большая учебная и внеучебная нагрузка; ограниченные сроки выполнения множества задач и поручений; постоянный пересмотр содержания, форм, методов преподаваемых дисциплин; необходимость быстрого овладения цифровыми технологиями; интенсивная работа в электронной информационно-образовательной среде вуза; низкая оплата труда; негативная атмосфера в коллективе преподавателей; перекладывание поручений и ответственности на тех, кто ниже по должности; обесценивание труда преподавателей и качества оказываемых услуг; пренебрежение ценностями и потребностями преподавателей [7].

Исследование преподавателей женского пола разного возрастного диапазона (до 30 лет, 30-49 лет, 50 и более лет), проведенное по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, показало, что у них сформировавшейся фазой эмоционального выгорания является «резистенция», среди симптомов больше всего выражены «неадекватное эмоциональное

реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей» [8]. Женщины-преподаватели стремятся снизить давление внешних обстоятельств и обрести психологический комфорт. Для этого они начинают экономить проявление эмоций в профессиональной деятельности за счет выборочного эмоционального реагирования на ситуации, стараются облегчить или сократить профессиональные обязанности, требующие эмоциональных затрат. Студентами и коллегами такие преподаватели воспринимаются как равнодушные, эмоционально черствые, проявляющие неуважение к личности другого человека. Преподаватели со сформировавшейся фазой эмоционального выгорания не способны эффективно и продуктивно осуществлять профессиональную деятельность, а это, в свою очередь, отражается на качестве профессиональной подготовки студентов.

Выводы. Профессиональная деятельность преподавателя вуза относится к типу рискогенных по возникновению профессионального выгорания. Профессиональное выгорание представляет собой синдром, состоящий из трех симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений. Эмоциональное истощение у преподавателя вуза проявляется

в эмоциональной опустошенности, в ощущениях недостатка эмоциональных ресурсов, в эмоциональных срывах, в нежелании выполнять профессиональные обязанности. Симптомы деперсонализации обнаруживаются в безразличном, возможно, даже циничном отношении к студентам. Во взаимодействии со студентами выгоревший преподаватель чувствует раздражение, досаду, установка на субъект-субъектное взаимодействие заменяется установкой на субъект-объектное взаимодействие. Редукция персональных достижений выражается в низкой оценке собственной профессиональной компетентности, в обесценивании результатов своего труда, в негативном самоотношении. На развитие профессионального выгорания преподавателей оказывают влияние организационные условия труда и содержание профессиональной деятельности. Устойчивость преподавателя вуза к профессиональному выгоранию обусловлена его мотивацией к личностному и профессиональному развитию, активной, позитивной жизненной позицией, стремлением и возможностью самореализации, интернальным локусом контроля, эмоциональной и смысловой насыщенностью жизни, конструктивными копинг-стратегиями.

1. Богдан, Н. Н., Самсонова, Е. А. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы / Н. Н. Богдан, // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – Т. 9. – № 4(33). – С. 316-320.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 363 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда: диссертация ... доктора психологических наук: 19.00.03 / Водопьянова Наталия Евгеньевна; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет]. – Санкт-Петербург, 2014. – 554 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2012. – 464 с.
5. Никифоров, Г. С., Водопьянова, Н. Е., Березовская, Р. А., Старченкова, Е. С. Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-professionalnogo-zdorovya-prepodavateley-vysshey-shkoly> (дата обращения: 11.01.2023).
6. Полунина, Н. В., Солтамакова, Л. С., Беспалюк, Г. Н. Предупреждение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вузов / Н. В. Полунина, Л. С. Солтамакова, Г. Н. Беспалюк [и др.] // Российский медицинский журнал. – 2022. – Т. 28. – № 1. – С. 11-16.
7. Самсонова, Е. А. Социологические факторы влияния образовательной среды на профессиональное выгорание преподавателей вузов / Е. А. Самсонова // Вестник Института социологии. – 2022. – Т. 13. – № 3. – С. 179-192.
8. Смагулов, Н. К., Лысакова, Т. Н., Адилбекова, А. А. Профессиональная деятельность преподавателей вуза и эмоциональное выгорание / Н. К. Смагулов, Т. Н. Лысакова, А. А. Адилбекова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101. – № 4. – С. 398-405.
9. Freudenberger, H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – № 30. – P. 169-171.
10. Genc E. The effects of ethical leadership perceptions and personal characteristics on professional burnout levels of teachers / E. Genc E. // The Manager. – 2020. – Т. 11. – № 5. – P. 70-80.
11. Maslach, C., Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout / C. Maslach, and S.E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. – 1981 - № 2 - P. 99-113.

PROFESSIONAL BURNOUT OF UNIVERSITY TEACHERS

© 2023 I.V. Nikulina

*Irina V. Nikulina, PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department of Theory and Methods of Vocational Education*

E-mail: nikulinaiv@yandex.ru

Samara National Research University

Associate Professor of the Department of Philosophy and History of Science

Samara State Transport University

Samara, Russia

The article actualizes the problem of professional burnout of a university teacher, due to the need to preserve and maintain professional health and professional longevity. In addition to the fact that the professional burnout syndrome negatively affects the health of the teacher, it also negatively affects the effectiveness and productivity of professional activity and, accordingly, the quality of professional training of students. The paper analyzes the concepts of "burnout of personality", "professional" and "emotional" burnout, presents approaches to the study of the mechanism of burnout, describes the phases and stages of burnout. The manifestations of symptoms of emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements among university teachers are considered. Based on the theoretical analysis of the literature, the stress risk factors of the teacher's professional health are described. The results of studies of the relationship between the official status, work experience and the severity of symptoms of emotional burnout, between the ethical leadership of the head of an educational organization and the emotional burnout of teachers are presented. The organizational working conditions of a university teacher, which are a prerequisite for professional burnout, are determined. The differences in the severity of symptoms of professional burnout among teachers of humanities and natural sciences are given. The results of the study of the formation of phases and symptoms of emotional burnout in female teachers of different ages are analyzed.

Keywords: professional burnout, emotional burnout, university teacher, professional activity, professional health, destruction, professional development, personal development

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37

1. Bogdan, N. N., Samsonova, E. A. K probleme professional'nogo vygoraniia u prepodavatelei vysshei shkoly (On the problem of professional burnout among higher school teachers) / N. N. Bogdan, // *Azimut nauchnykh issledovani: pedagogika i psikhologiya*. – 2020. – T. 9. – № 4(33). – S. 316-320.
2. Boiko, V. V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniia» v professional'nom obshchenii (The syndrome of "emotional burnout" in professional communication) / V. V. Boiko. – SPb.: Piter, 1999. – 363 c.
3. Vodop'ianova, N. E. Resursnoe obespechenie protivodeistviia professional'nomu vygoraniiu sub"ektivnogo truda (Resource support for countering professional burnout of labor subjects): dissertatsiia ... doktora psikhologicheskikh nauk: 19.00.03 / Vodop'ianova Nataliia Evgen'evna; [Mesto zashchity: Sankt-Peterburgskii gosudarstvennyi universitet]. – Sankt-Peterburg, 2014. – 554 s.
4. Kitaev-Cmyk, L. A. Organizm i stress. Stress zhizni i stress smerti (The body and stress. The stress of life and the stress of death) / L. A. Kitaev-Cmyk. – M.: Smysl, 2012. – 464 c.
5. Nikiforov, G. S., Vodop'ianova, N. E., Berezovskaia, R. A., Starchenkova, E. S. Psikhologicheskie faktory professional'nogo zdorov'ia prepodavatelei vysshei shkoly (Psychological factors of professional health of higher school teachers) [Elektronnyi resurs]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologicheskie-faktory-professionalnogo-zdorovya-prepodavateley-vysshey-shkoly> (data obrashcheniia: 11.01.2023).
6. Polunina N. V., Soltamakova L. S., Bepaliuk G. N. Preduprezhdenie sindroma emotsional'nogo vygoraniia u prepodavatelei vuzov (Prevention of emotional burnout syndrome among university teachers) / N. V. Polunina, L. S. Soltamakova, G. N. Bepaliuk [i dr.] // *Rossiiskii meditsinskii zhurnal*. – 2022. – T. 28. – № 1. – S. 11-16.
7. Samsonova, E. A. Sotsiologicheskie faktory vliianiia obrazovatel'noi sredy na professional'noe vygoranie prepodavatelei vuzov (Sociological factors of the influence of the educational environment on the professional burnout of university teachers) / E. A. Samsonova // *Vestnik Instituta sotsiologii*. – 2022. – T. 13. – № 3. – S. 179-192.
8. Smagulov, N. K., Lysakova T. N., Adilbekova A.A. Professional'naia deiatel'nost' prepodavatelei vuzov i emotsional'noe vygoranie (Professional activity of university teachers and emotional burnout) / N. K. Smagulov, T. N. Lysakova, A. A. Adilbekova [i dr.] // *Gigiiena i sanitariia*. – 2022. – T. 101. – № 4. – S. 398-405.
9. Freudenberger, H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // *Journal of Social Issues*. – 1974. – №. 30. – P. 169–171.

10. Genc, E. The effects of ethical leadership perceptions and personal characteristics on professional burnout levels of teachers / E. Genc E. // *The Manager*. – 2020. – Т. 11. – № 5. – P. 70-80.
11. Maslach, C., Jackson, S. E. The Measurement of Experienced Burnout / C. Maslach, and S.E. Jackson // *Journal of Organizational Behavior*. – 1981. – № 2. – P. 99-113.