

ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*Дзержинская Н.А., Семёнов И.П.,
Леонович Э.И., Скоробогатая И.В., Чигринова Е.А.
УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
Минск, Беларусь
gt@bsmu.by*

В публикации представлен обзор литературных данных по вопросу изучения синдрома эмоционального выгорания среди педагогов высших учебных заведений. Определены отличительные характеристики данного синдрома среди педагогов ВУЗов, основные подходы к диагностике.

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, педагоги, высшие учебные заведения.*

FEATURES OF EMOTIONAL BURN OUT SYNDROME OF HIGHER EDUCATION TEACHERS

*Dziarzhynskaya N.A., Siamionau I. P.,
Leanovich E.I., Skarabahataya I.V., Chyhrynava A.A.
Belarussian State Medical University
Minsk, Belarus
gt@bsmu.by*

The publication provides an overview of the literature on the study of burnout syndrome among teachers of higher educational institutions. The distinctive characteristics of this syndrome among university teachers, the main approaches to diagnosis have been determined.

***Key words:** burnout syndrome, teachers, universities.*

Синдром эмоционального выгорания работников различных специальностей и отраслей является активно обсуждаемым вопросом. Несомненным является тот факт, что наиболее часто признаки эмоционального выгорания наблюдаются среди работников профессий субъект-субъектного типа. Традиционно к таким профессиям относят медиков и учителей, исследованию эмоционального выгорания среди которых посвящено большое количество исследований [1]. При этом нельзя не отметить, что современное урбанизированное общество способствует повышению уровня стресса и в других отраслях, которые раньше не рассматривались с позиций возможного развития эмоционального выгорания [2, 3].

На сегодняшний день можно выделить две основные группы факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания. Первая – внешние, обусловленные трудовой деятельностью:

- 1) рабочие – условия труда, место работы и т.п.;
- 2) профессиональные – связанные с выбранной профессией, родом или видом деятельности;
- 3) организационные – режим труда, особенности организации трудового процесса, коллектив и т.п. [4]. Вторая группа – внутренние факторы

(личностные характеристики) [5]. Внешние факторы оказывают наибольшее влияние и противостоять им намного сложнее. Одним из ключевых факторов, влияющих на уровень и степень профессионального выгорания педагогов, является социально-психологический климат внутри коллектива [6].

Воздействие вышеуказанных факторов может привести к синдрому эмоционального выгорания, который согласно К.Маслак и С.Джексону проявляется в следующих группах переживаний:

- эмоциональное истощение – снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему, равнодушие или эмоциональное перенасыщение, появление агрессивных реакций, вспышки гнева, симптомов депрессии;
- деперсонализация – обезличивание отношений с людьми, обслуживаемыми по роду работы, формирование негативных, циничных, черствых, безразличных установок по отношению к ученикам, коллегам, дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность по отношению к чувствам и переживаниям других людей;
- редукция личных достижений, включающая в себя тенденцию к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений, негативное отношение к служебным обязанностям, стремление к их ограничению, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других.

Вышеописанные переживания могут иметь определенные особенности в той или иной отрасли деятельности, что будет определять и различия в подходах по профилактике развития данного состояния для различных профессий. Работники сферы образования и сферы медицины в первую очередь подвержены риску развития синдрома эмоционального выгорания. При этом отдельную категорию в данном случае представляют собой преподаватели клинических кафедр медицинских ВУЗов, которые, по сути, испытывают нагрузки, характерные и для медицинской, и для педагогической деятельности. В литературе данный вопрос освещен недостаточно и в основном сконцентрирован или на медиках, или на педагогах не клинических медицинских специальностей.

При исследовании взаимосвязи эмоционального выгорания с уровнем коммуникативной толерантности педагогов на разных уровнях (дошкольный, школьный и вузовский) было установлено, что у большинства преподавателей ВУЗа проявляется сформированное эмоциональное выгорание, в то время как у воспитателей дошкольного образовательного учреждения и учителей средней школы – формирование выгорания. У преподавателей ВУЗа был выше уровень развития симптомов «стремление переделать», «неумение приспособливаться к желаниям других», «неудовлетворенность собой», «психоэмоциональное истощение» [7]. Исследование уровня эмоционального выгорания научно-педагогических работников Мурманского арктического государственного университета выявило наличие умеренной выраженности выгорания с желанием сократить профессиональные обязанности, а также наличие достаточно выраженного эмоционального истощения [5]. Н.И.Федотова установила наличие среднего уровня эмоционального выгорания у педагогов высшей школы с отличиями среди преподающих гуманитарные и технические дисциплины [8]. Также было установлено, что

продолжительный стресс на работе и эмоциональное истощение являются основной причиной развития эмоционального выгорания преподавателей ВУЗов [9], при этом наиболее ярко это воздействие отмечается педагогов со стажем работы от 10 до 30 лет [10]. В литературе также стали появляться данные о том, что использование новых технологий и переход на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19 также является дополнительным стрессовым фактором, способствующим развитию симптомов выгорания [11].

Меры по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов ВУЗов можно разделить на две большие группы: воздействующие на внутренние факторы и на внешние. К первой группе можно отнести поддержание личной экологии (эгоизм как соблюдение собственных интересов, здоровья, и др.), высокую осознанность мотивов и целей деятельности, понимание значимости профессиональной деятельности [5, 8, 9, 12]. Ко второй группе относится рациональная организация условий труда, проведение психологических тренингов с педагогами, повышение их физической активности [4, 12, 13]

Таким образом, вопросы формирования и профилактики синдрома эмоционального выгорания среди педагогов ВУЗов представлены в литературе достаточно широко, тем не менее недостаточно ясным остается вопрос развития данного синдрома среди преподавателей-медиков клинических кафедр медицинских ВУЗов, одновременно осуществляющих лечебную и педагогическую деятельность.

Список литературы

1. Федюковская, М. Г. Подходы к исследованию синдрома эмоционального выгорания в профессионально-педагогической деятельности преподавателей вуза / М. Г. Федюковская // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2019. – № 4(68). – С. 60-68.

2. Ndongo, J. M. Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and sport / Ndongo J.M., Lélé C.B., Manga L.O., Ngalagou P.M., Ayina C.A., Tanga M.L., Guessogo W.R., Barth N., Bongue B., Mandengue S.H., Etoundi L.S., Ngoa, Assomo Ndemba P.V. // AIMS Public Health. 2020. – 7(2):319–35.

3. Алексеевич, О. Н. Синдром эмоционального выгорания у врачей и студентов медицинских вузов / Алексеевич О.Н., Борисовна К.Е. // Вестник российских университетов. 2017. – 22(1):222–32.

4. Водопьянова, Н. Е Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

5. Синкевич, И. А. Мотивационные предпосылки эмоционального выгорания научно-педагогических работников ВУЗа / И.А. Синкевич, Т.В.Тучкова, Е.А. Ежова, И.Б. Храпенко // Казанский педагогический журнал. 2020 – (4 (141)), 228-235.

6. Геннадьевна, Л. В. Концептуальные модели и факторы профессионального выгорания педагогов в учреждении высшего образования / Л.В. Геннадьевна, Ц.Т. Владимировна // StudNet. 2020. – 3(8):51–8.

7. Вознесенский, А. С. Коммуникативная толерантность и особенности эмоционального выгорания педагогов на разных уровнях образования / А. С. Вознесенский, Н. Э. Солянин // Актуальные проблемы психологии образования : сборник научных статей, Ярославль, 15 октября – 15 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 30-36.

8. Федотова, Н. И. Психологические особенности эмоционального выгорания преподавателей высшей школы / Н. И. Федотова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 55-10. – С. 319-329.

9. Puertas-Molero, P. An explanatory model of emotional intelligence and its association with stress, burnout syndrome, and non-verbal communication in the university teachers // P. Puertas-Molero, F. Zurita-Ortega, R. Chacón-Cuberos, A. Martínez-Martínez, M. Castro-Sánchez, G. González-Valero // J Clin Med. 07.12.2018 –7(12).

10. Teles, R. Perceived stress and indicators of burnout in teachers at portuguese higher education institutions / R. Teles, A. Valle, S. Rodríguez, I. Piñeiro, B. Regueiro // Int J Environ Res Public Health. 07.05.2020 – 17(9).

11. Panisoara, I. O. Motivation and continuance intention towards online instruction among teachers during the COVID-19 pandemic: the mediating effect of burnout and technostress / I.O. Panisoara, I. Lazar, G. Panisoara, R. Chirca, A.S. Ursu // Int J Environ Res Public Health. 30.10.2020 – 17(21).

12. Копылова, О.Ю. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы и самореализация / О.Ю. Копылова, А.М. Молокостова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 – 7(3 (24)): 322–6.

13. Сорокоумова, Г. В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов / Г.В. Сорокоумова, О.В. Шурыгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2017 – 3:437-443.