

**ИОНОВА М. С., КУРКИНА В. О., СТАРОВЕРОВ А. А.**

**ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ**

**Аннотация.** Статья рассматривает проблему профессионального выгорания у преподавателей вузов. Анализируются теоретические подходы к пониманию феномена профессионального выгорания. Представлены результаты эмпирического исследования подверженности преподавателей высшей школы профессиональному выгоранию.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, профессиональная апатия, преподаватели высшей школы.

**IONOVA M. S., KURKINA V. O., STAROVEROV A. A.**

**FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG HIGHER SCHOOL  
TEACHERS WITH DIFFERENT WORK EXPERIENCE**

**Abstract.** The article examines the problem of professional burnout among university teachers. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of professional burnout are analyzed. The results of an empirical study of the susceptibility of higher school teachers to professional burnout are presented.

**Keywords:** professional burnout, emotional burnout, professional deformation, professional apathy, higher school teachers.

В связи с модернизацией системы образования в России, требования к педагогам становятся все более высокими. Они должны обладать не только профессиональными навыками, знаниями и умениями, но и иметь определенные личностные качества, а также хорошее психологическое здоровье. Однако, при длительном исполнении профессиональных обязанностей, может произойти изменение в психической структуре личности человека, что отрицательно сказывается на его эффективности в работе [3].

Анализируя исследования в области профессионального выгорания личности таких авторов, как О. В. Белановская, В. В. Бойко, Н. В. Болтенкова, А. А. Гринько, Н. Б. Мануйлова, К. Маслач, Е. М. Мессинева, Т. В. Поштарева, Е. В. Смирнова, А. Г. Фетисов и др. можно сделать следующие выводы [1; 2; 3; 10; 8; 9].

Преподаватели женского пола являются более подверженными синдрому, чем преподаватели-мужчины, так как они обычно более эмоциональны и менее устойчивы к стрессу. Группу риска профессионального выгорания составляют преподаватели среднего возраста и большим опытом работы. Однако, признаки профессионального выгорания могут быть характерны для большинства педагогов высшей школы.

Цель эмпирического исследования, проведенного в марте-апреле 2023 года в ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва», заключалась в выявлении уровня выраженности и особенностей профессионального выгорания у преподавателей системы высшего образования. Выделены 4 группы респондентов в зависимости от стажа работы в вузе: от 1 года до 5 лет, от 6 до 10 лет, от 11 до 29 лет и более 30 лет.

«Опросник профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) был использован для выявления степени выраженности профессионального выгорания у преподавателей. Эта методика позволяет определить системный индекс синдрома перегорания [5; 10].

Методика «Шкала профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А. А. Золотаревой) применялась с целью выявления возникающих в профессиональной деятельности апатичных мыслей и действий, а также общей профессиональной апатии [6].

Для математической обработки данных использовался метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

В таблице 1 представлены результаты применения «Опросника профессионального выгорания МВИ/ПВ» (К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой)).

Таблица 1

**Особенности профессионального выгорания преподавателей  
с разным стажем работы**

Стаж работы Шкала	от 1 до 5 лет	от 6 до 10 лет	от 11 до 29 лет	более 30 лет
Эмоциональное истощение (ЭИ)	20,4	36,4	31,9	14,3
Деперсонализация	8,3	12,3	12,9	5,3
Редукция профессиональных достижений (РПД)	36,3	29,6	26,8	39,3
Системный индекс синдрома перегорания	69,4			

Данные выраженности профессионального выгорания у преподавателей с разным стажем работы в вузе, полученные при помощи методики МВИ/ПВ (К. Маслач), представлены на рисунке 1.

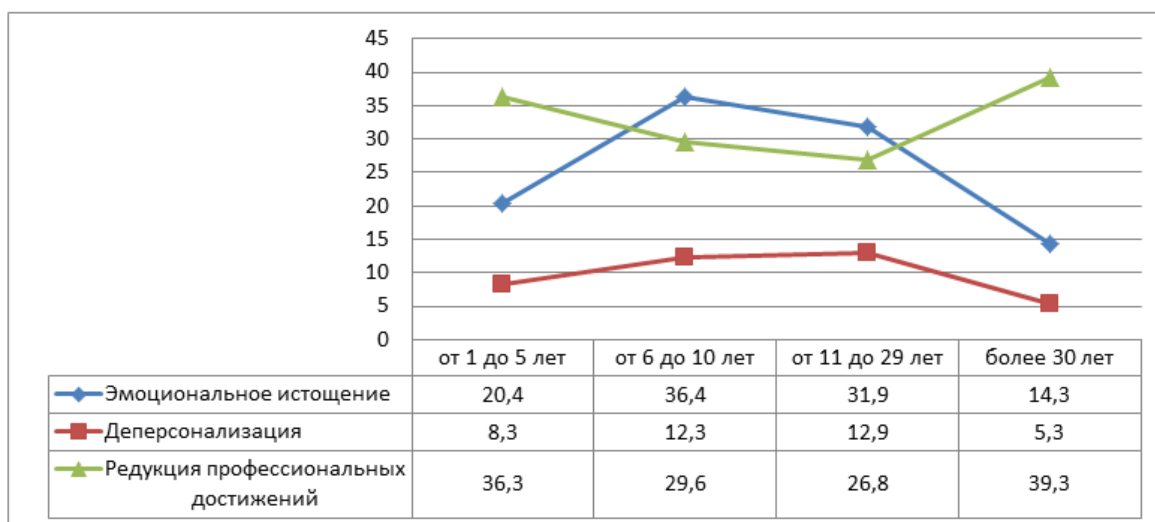


Рис. 1. Уровень выраженности составляющих профессионального выгорания у преподавателей с разным стажем работы в вузе.

Согласно полученным результатам, эмоциональное истощение достигает своего пика у преподавателей с 6-го по 10-й год работы в вузе, а затем начинает постепенно снижаться. Уровень деперсонализации повышается постепенно, но у преподавателей со стажем работы более 30 лет достигает своей нижней границы. В свою очередь редукция профессиональных достижений обратно пропорциональна деперсонализации и постепенно снижается в соответствии с увеличением стажа работы.

Исходя из вышеизложенного, можно говорить о том, что к группе риска в плане развития профессионального выгорания относятся преподаватели со средним стажем работы (6–29).

Ученые выделяют следующие факторы, влияющие на повышение уровня профессионального выгорания: ограничение временных рамок, напряженность и конфликтность, монотонность деятельности, недостаточное признание заслуг со стороны руководства и коллег и др. [1; 3; 4; 7].

Результаты применения «Шкалы профессиональной апатии JAS» (Г. Шмидт (в адаптации А. А. Золотаревой)) представлены в таблице 2.

Таблица 2

#### Выраженность апатичных мыслей и действий у преподавателей вуза

Шкала	Уровень выраженности
Апатичные мысли	13
Апатичные действия	16
Шкала профессиональной апатии	38

Эти данные свидетельствуют о том, что преподаватели проявляют интерес к своей деятельности, но у них отсутствуют стремления к реализации данных действий (рис. 2).

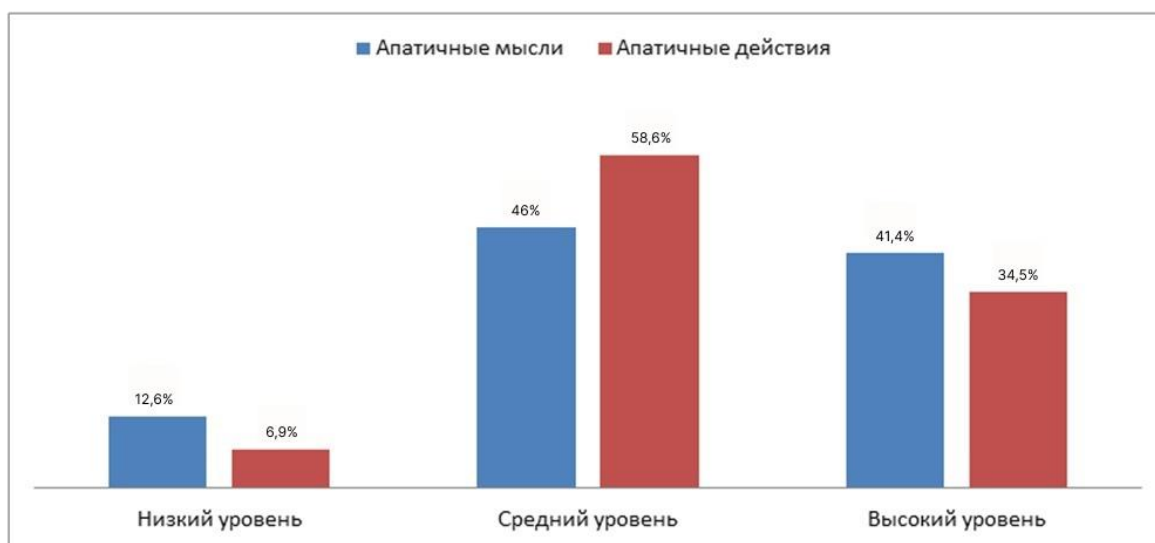


Рис. 2. Уровень выраженности апатичных мыслей и действий у преподавателей вуза.

Высокий уровень выраженности апатичных мыслей выявлен у 41,4 % преподавателей; 46 % – имеют средний уровень, 12,6 % – низкий. Картина апатичных действий выглядит несколько иначе: низкий уровень свойственен 6,9 % преподавателей, 58,6 % – имеют средний уровень, высокий наблюдается у 34,5% участников исследования.

Метод ранговой корреляции  $r$ -Спирмена использован для оценки взаимосвязи уровня выраженности профессионального выгорания и профессиональной апатии (табл. 3).

Таблица 3

**Результаты вычислений коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена**

Группа респондентов	Результат, $r_s$
Преподаватели ВУЗа	0,759

Критические значения для  $N = 87$  соответствуют  $p_{0,01} = 0,28$  и  $p_{0,05} = 0,22$ . Следовательно, результаты корреляционного анализа свидетельствуют о статистически значимых связях уровня выраженности эмоционального истощения и профессиональной апатии ( $H_0$  – отвергается). Обобщение полученных нами данных позволяет утверждать, что между значениями показателей по двум методикам «МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) и «JAS» Г. Шмидт (в адаптации А. А. Золотаревой) существует значимая взаимосвязь.

Исследование показало, что у преподавателей уровень синдрома профессионального выгорания выше среднего. Эмоциональное истощение достигает максимума на первых 10

годах работы, а затем постепенно снижается. Уровень деперсонализации повышается со временем, но у преподавателей со стажем более 30 лет достигает минимума. В свою очередь, уровень снижения профессиональных достижений постепенно идет на спад с увеличением стажа работы. У преподавателей присутствует высокий уровень профессиональной апатии, проявляющейся в снижении компонентов поведения, но они все же интересуются своей работой и довольны ею в целом.

Из проведенного исследования следует, что преподаватели вузов часто страдают от синдрома профессионального выгорания, который может быть вызван нерегулируемым рабочим графиком, постоянными нагрузками и высокой личной ответственностью [7; 8; 9]. Наиболее уязвимыми являются преподаватели со стажем от 6 до 29 лет. Начинающие и опытные педагоги имеют удовлетворительные показатели профессионального выгорания. Для предотвращения этого синдрома необходимо проводить индивидуальные и групповые консультации, беседы и тренинги, которые помогут стабилизировать эмоциональное состояние, развить стрессоустойчивость и коммуникативные навыки преподавателей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белановская О. В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. / под общ. ред. Е. Л. Касьяник. – Минск, 2014. – Ч. 2. – С. 29–35.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Сударыня, 1999. – 28 с.
3. Болтенков Н. В., Гринько А. А. Профессиональные деформации преподавателей региональных ВУЗов // Педагогика. Вопросы теории и практики. – М., 2022. – Т. 7. – Вып. 1. – С. 83–89.
4. Бухтеяров И. В., Рубцов М. Ю. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор // ФБГО «НИИ МТ» РАМН. – М., 2014. – Т. 9. – № 2. – С. 106–111.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
6. Золотарева А. А. Диагностика апатии. – М.: Смысл, 2020. – 135 с.
7. Ионова М. С., Куркина В. О., Староверов А. А. Сравнительная характеристика профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ и преподавателей ВУЗов [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т 11. – № 3. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN323.pdf> (дата обращения 17.08.2023).

8. Мессинева Е. М., Мануйлова Е. М., Фетисов А. Г. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 2. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (дата обращения 13.04.2023).
9. Смирнова Е. В., Пошгарева Т. В. Исследование профессионального выгорания преподавателей [Электронный ресурс] // Общая педагогика, история педагогики и образования. – 2022. – № 5. – Режим доступа: <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2022.5.25> (дата обращения 14.04.2023).
10. Maslach S., Jackson S. E. Measurement of emotional burnout // Journal of Professional Behavior. – California, 1981. – P. 99–113. – DOI: 10.1002/job.4030020205.