

## СТАТЬИ

УДК 159.913

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА  
(НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА)****Агибалова А.А., Устименко О.А., Байрамова Б.Ф.***ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Министерства  
здравоохранения Российской Федерации, Владивосток, e-mail: ksen3068@mail.ru*

Научный и практический интерес к синдрому профессионального выгорания обусловлен тем, что этот синдром – непосредственное проявление возрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их деятельности и стабильностью деловой жизни организации. Деятельность преподавателя высшей школы отличается высокой эмоциональной напряженностью, что приводит к формированию синдрома профессионального выгорания. В статье отмечены теоретические аспекты исследования профессионального выгорания преподавателей. Раскрываются некоторые социально-психологические и профессиональные особенности, а также факторы риска выгорания преподавателей высшей школы. Приводятся результаты исследования диагностики профессионального выгорания и рассмотрены действия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания преподавателей медицинского вуза. Установлено, что деятельность преподавателя высшей школы эмоционально насыщена и сопровождается когнитивной сложностью в системе профессий «человек – человек». Наиболее значимыми факторами, вызывающими выгорание преподавателей, являются: стаж трудовой деятельности, возраст, неудовлетворенность работой, переживание социальной несправедливости, социальная незащищенность. Практическая значимость исследования состоит в диагностике и проведении анализа синдрома профессионального выгорания преподавателей медицинского вуза, а также в выработке рекомендаций по реализации методики и навыков саморегуляции эмоционального состояния, формировании системы профессиональных и личностных смыслов и ценностей, снижающих психоэмоциональные затраты.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, субфакторы выгорания, субшкалы «эмоционального истощения», диагностика, профилактика, коррекция синдрома выгорания

**PROFESSIONAL BURN OUT OF THE TEACHERS OF THE UNIVERSITY  
(ON THE EXAMPLE OF THE MEDICAL UNIVERSITY)****Agibalova A.A., Ustimenko O.A., Bayramova B.F.***Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,  
Vladivostok, e-mail: ksen3068@mail.ru*

The scientific and practical interest in the syndrome of professional burnout is due to the fact that this syndrome is a direct manifestation of the ever-growing problems associated with the well-being of employees, the efficiency of their activities and the stability of the business life of an organization. The activity of a higher school teacher is characterized by high emotional tension, which leads to the formation of a syndrome of professional burnout. The article highlights the theoretical aspects of the study of professional burnout of teachers. Some socio-psychological and professional characteristics, as well as risk factors for burnout of higher education teachers are revealed. The results of a study of diagnostics of professional burnout are presented and actions aimed at preventing the syndrome of professional burnout of teachers of a medical university are considered. It was found that the activity of a higher school teacher is emotionally rich and is accompanied by cognitive complexity in the «person – person» profession system. The most significant factors causing burnout of teachers are: work experience, age, job dissatisfaction, the experience of social injustice, social insecurity. The practical significance of the study lies in the diagnosis and analysis of the professional burnout syndrome of medical university teachers, as well as in the development of recommendations for the implementation of methods and skills for self-regulation of the emotional state, the formation of a system of professional and personal meanings and values that reduce psycho-emotional costs.

**Keywords:** professional burnout, burnout subfactors, subscales of «emotional exhaustion», diagnostics, prevention, correction of burnout syndrome

Профессия педагога относится к группе профессий риска «человек – человек», наиболее деформирующих личность человека, вследствие чего происходит своеобразная защита от возникающего нервно-психического напряжения [1, с. 126; 2, с. 1082]. Одним из вариантов психологической защиты является психологическое выгорание, которое приводит к профессиональному выгоранию преподавателя [3, с. 1]. Деятельность преподавателя высшей школы

отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, что приводит к формированию синдрома профессионального выгорания [4, с. 177; 5, с. 719].

В настоящее время остается актуальной проблема обеспечения психологического здоровья педагогов в образовательных учреждениях. Особенно выражена она у такой категории специалистов, которые одновременно совмещают преподавательскую и профессиональную деятельность. Высо-

кое эмоциональное включение в образовательный процесс, необходимость участия в научной работе, ограничение временных рамок деятельности, ответственность за результаты своего труда провоцируют возникновение психологического напряжения педагога в современной высшей школе, в том числе и в медицинских вузах.

Цель исследования: диагностика и оценка факторов профессионального выгорания преподавателей медицинского вуза.

### Материалы и методы исследования

В процессе проведения исследования, анализа и обработки полученных результатов применялись общенаучные методы исследования: теоретические (анализ научной и психолого-педагогической литературы), анкетирование, тестирование, анализ и обобщение собранного теоретического и практического материала. В качестве основной психодиагностической методики был выбран опросник «Профессиональное выгорание» (Maslach Burnout Inventory, MBI), модификации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой. Материалом для настоящего исследования послужили данные, полученные при анкетировании 51 респондента, преподающих на кафедрах ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

### Результаты исследования и их обсуждение

Исследование выполнялось на кафедре гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России в течение 2019–2020 учебного года. Вышеуказанный опросник предназначен для оценки симптомов выгорания у представителей социноми-

ческих профессий. Он позволяет провести диагностику трех основных составляющих синдрома выгорания – «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональной успешности (редукции персональных достижений)». О наличии высокого уровня выгорания будут свидетельствовать высокие оценки по субшкалам «эмоциональное истощение» и «деперсонализация» и низкие – по шкале «профессиональная успешность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже преподаватель оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше будет выражен у него синдром профессионального выгорания.

Для сравнения интенсивности проявления факторов профессионального выгорания были проанализированы 2 группы:

1-я группа – преподаватели, не задействованные во врачебной практике;

2-я группа – преподаватели, совмещающие преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность (табл. 1).

Как видно из табл. 1, наименьшее значение по шкале «эмоциональная истощенность» имеют мужчины – преподаватели вуза, не задействованные в лечебном процессе, что соответствует среднему уровню. У 2-й группы исследуемых данный показатель достиг высокого уровня (у мужчин практикующих врачей – преподавателей).

Если говорить о женщинах-преподавателях, то результат соответствует среднему уровню. У преподавателей-врачей женского пола этот показатель, как и у женщин-преподавателей, соответствует среднему уровню.

Таблица 1

Показатели субфакторов выгорания исследуемых

Пол	Возраст	№ анкетированного	Показатели субфакторов выгорания			Интегральный показатель	Степень выгорания	Стаж работы, годы
			Эмоциональная истощенность	Деперсонализация/Цинизм	Профессиональная успешность			
балл								
Женский	До 30	6	21	11	36	7	высокая	1
		7	25	10	44		средняя	18
	30–40	8	12	14	48	7	высокая	10
		9	11	11	34	6	средняя	8
		10	15	2	47	3	низкая	6
		11	16	4	46	3	низкая	1
		12	27	14	14	13	крайне высокая	3
		13	19	11	18	10	крайне высокая	5

Продолжение табл. 1								
Пол	Возраст	№ анкетир- емого	Показатели субфакторов выгорания			Интегральный показатель	Степень выгорания	Стаж работы, годы
			Эмоцио- нальная ис- точенность	Деперсо- нализация/ Цинизм	Професси- ональная успешность			
			балл					
Женский	30–40	14	14	4	39	3	низкая	7
		15	9	5	44	4	низкая	7
		16	17	10	35	6	средняя	6
		17	23	6	38	5	средняя	6
		18	20	6	44	5	средняя	3
		19	31	21	32	10	крайне высокая	5
	40–50	20	25	23	31	9	высокая	25
		21	30	17	36	10	крайне высокая	27
		22	16	16	45	7	высокая	17
		4	29	17	38	9	высокая	18
		5	21	14	37	8	высокая	18
		2	22	18	31	9	высокая	12
		1	29	16	31	10	крайне высокая	21
		23	18	10	42	5	средняя	10
		24	30	18	26	11	крайне высокая	20
		25	23	14	31	9	высокая	15
		26	13	13	32	6	средняя	17
		27	14	13	42	5	средняя	18
		28	14	12	30	6	средняя	18
		40–50	29	23	13	35	7	высокая
	30		25	8	31	6	средняя	17
	50–60	31	42	19	32	12	крайне высокая	33
		32	27	15	29	10	крайне высокая	21
		33	40	22	21	15	крайне высокая	15
		34	11	8	21	8	высокая	34
		35	21	15	32	9	высокая	20
		36	8	2	29	4	низкая	10
		37	26	12	21	11	крайне высокая	32
		38	39	25	34	12	крайне высокая	21
		39	15	8	35	5	средняя	22
		40	44	14	20	15	крайне высокая	40
	60–70	41	15	9	21	8	высокая	45
		42	44	29	35	12	крайне высокая	35
		43	32	21	30	10	крайне высокая	38
	70–80	44	51	26	32	12	крайне высокая	42
		45	36	27	36	12	крайне высокая	42
		46	42	21	30	12	крайне высокая	46

**Окончание табл. 1**

Пол	Возраст	№ анкетированного	Показатели субфакторов выгорания			Интегральный показатель	Степень выгорания	Стаж работы, годы
			Эмоциональная истощенность	Деперсонализация/Цинизм	Профессиональная успешность			
балл								
Мужской	30–40	47	31	17	38	9	высокая	6
	40–50	48	7	2	47	3	низкая	5
		49	20	16	30	9	высокая	12
		50	45	19	30	12	крайне высокая	10
	50–60	51	23	18	36	8	высокая	17
60–70	3	14	9	36	4	низкая	45	

■ – преподаватели, совмещающие преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность.

**Таблица 2**

Средние значения субшкал для исследуемых профессиональных групп

Профессиональная группа	Пол	Средний возраст, лет	Эмоциональная истощенность	Деперсонализация	Профессиональная успешность	Стаж, годы
			балл			
1	Мужской	55,53	17,04	12,53	33,03	28,52
	Женский	50,71	25,24	14,86	32,52	21,03
2	Мужской	42,55	26,52	14,03	37,75	9,56
	Женский	43,34	22,10	12,04	34,53	13,41

**Таблица 3**

Интегральный показатель выгорания

Степень выгорания		Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания, в баллах		3–4	5–6	7–9	10
Группа, №	Количество участников, %				
1	32 (62,74)	4 (12,50)	8 (25,00)	7 (21,87)	13 (40,62)
				62,5%	
2	19 (37,25)	3 (15,78)	3 (15,78)	8 (42,10)	5 (26,31)
				68,4%	

По фактору «деперсонализация/цинизм» наибольшее значение имеют женщины 1-й группы, их результат попадает в категорию «очень высокий уровень». Наименьшее значение (средний уровень) имеют мужчины 1-й группы. У 2-й группы результат соответствует высокому уровню.

Показатель «профессиональная успешность» только у 2-й группы исследуемых мужского пола соответствует низкому уровню, у остальных же этот показатель соответствует среднему уровню.

Выявлено, что средний стаж и средний возраст преподавателей, не задействованных во врачебной практике, больше, чем

у преподавателей, совмещающих преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность (табл. 2).

Как видно из табл. 2, наблюдается гендерная зависимость (мужчины – преподаватели вуза без врачебной практики «выгорают» в меньшей степени, чем женщины этой же группы) при любом стаже трудовой деятельности.

Можно предположить, что вследствие многолетнего стажа работы с большим количеством людей из-за совмещения работы и преподавателя, и врача показатель выгорания у преподавателей-врачей выше, чем у преподавателей, не задействованных во врачебной практике (табл. 3).

Отмечено, что с увеличением среднего возраста растет степень выгорания преподавателей медицинского вуза (табл. 4), что связано, скорее всего, с биологическим фактором. С возрастом приходит профессиональный опыт, но также накапливается психологическая и эмоциональная усталость, что, возможно, в будущем приводит к безразличию к окружающей обстановке, к деперсонализации личности и к эмоциональному выгоранию.

Результаты исследования показывают, что более половины всех опрошенных испытывают симптомы эмоционального выгорания, из них более трети (35,3%) находятся в категории «крайне высокая степень» и 29,4% – в категории «высокая степень».

Отмечается зависимость интегрального показателя от возраста исследуемых. В возрастных группах 50–60 и 60–70 лет участников с крайне высокой степенью выгорания значительно больше, чем в других возрастных группах (рис. 1).

Работа преподавателя требует интеллектуальных и временных вложений в его профессиональную деятельность. Осо-

бенно это свойственно преподавателям, совмещающим преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность, поскольку для них характерно постоянное последипломное образование как в рамках курсов повышения квалификации, так и самостоятельное. Увеличение стажа трудовой деятельности приводит к увеличению интенсивности показателей выгорания. Выявлено, что максимальное количество участников с крайне высокой степенью выгорания отмечается в группе со стажем работы более 25 лет (рис. 2). Одновременно отмечается отсутствие респондентов, стаж работы которых превышает 25 лет, имеющих низкую и среднюю степень выгорания.

В то же время можно отметить большее количество преподавателей с крайне высокой степенью выгорания со стажем до 5 лет. Это можно объяснить трудностями, связанными с началом педагогической деятельности.

Проведенное исследование показало, что в обеих группах исследуемых имеются достаточно высокие показатели выгорания.

Таблица 4

Зависимость интегрального показателя выгорания от возраста респондентов

Степень выгорания	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
Балл	3–4	5–6	7–9	10
Количество участников	7	11	15	18
%	13,72	21,56	29,41	35,29
Средний возраст участников, лет	43,14	41,97	46,73	54,55

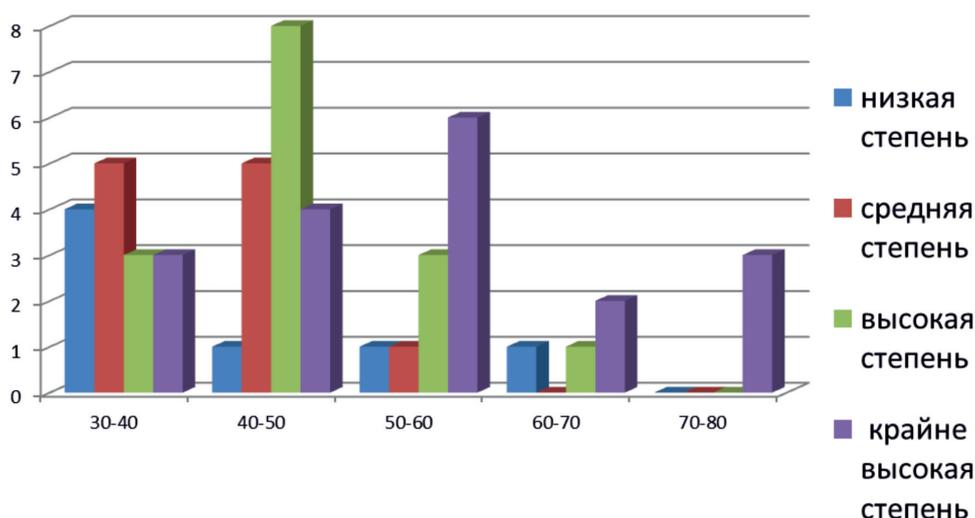


Рис. 1. Зависимость интегрального показателя от возраста

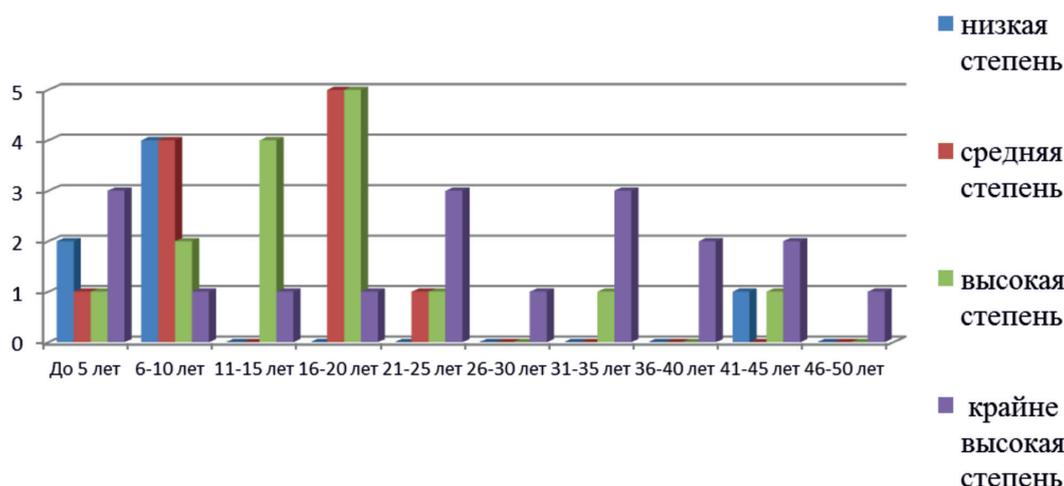


Рис. 2. Зависимость интегрального показателя выгорания от стажа работы

Участники, имеющие высокую и крайне высокую степени выгорания, составляют в 1-й группе 62,49%, во 2-й группе – 68,42%, что можно объяснить высоким уровнем ежедневного контакта с большим количеством людей. У преподавателей, совмещающих преподавательскую и профессиональную медицинскую деятельность, это обусловлено дополнительной нагрузкой, связанной с лечебной работой. Незначительную разницу в показателях 1-й и 2-й групп (ожидался значительно увеличенный показатель выгорания у преподавателей 2-й группы) можно объяснить тем, что благодаря длительному опыту и характеру работы у них выработались относительная резистентность к синдрому профессионального выгорания и положительная эмоциональная отдача.

Отмечается прямая корреляция выгорания с возрастом. Крайне высокую степень выгорания имеют участники, средний возраст которых 54,5 года, что составляет 35,29%.

### Выводы

В процессе изучения синдрома профессионального выгорания преподавателей выявлено следующее:

1. При рассмотрении теоретических аспектов проблемы отмечено, что педагоги вуза, работающие в системе профессий «человек – человек», подвержены профессиональному выгоранию, связанному с деформацией личности, выражающейся в синдроме хронической усталости и эмоциональном выгорании.

2. Выявлено, что наиболее значимыми являются: неудовлетворенность работой, переживание социальной несправедливо-

сти и социальная незащищенность, возраст, стаж трудовой деятельности.

3. В диагностике профессионального выгорания преподавателей ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России использовался опросник «Профессиональное выгорание» в модификации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. В процессе исследования определено, что женщины-преподаватели имеют по шкале «эмоциональная истощенность» более высокие показатели, чем мужчины. Фактор «деперсонализация» выше у мужчин 2-й и женщин 1-й группы. Показатель «профессиональная успешность» только у мужчин 2-й группы соответствует низкому уровню, у остальных относится к среднему уровню. С увеличением возраста преподавателей возрастает интегральный показатель выгорания. Педагоги со стажем работы до 5 лет и более 25 лет отличаются более высокой степенью выгорания. Более половины респондентов испытывают симптомы эмоционального выгорания, из них более трети (35,3%) находятся в категории «крайне высокая степень» и 29,4% – в категории «высокая степень». Преподавателей с высокой и крайне высокой степенью выгорания – 62,5%, преподавателей, совмещающих преподавательскую и медицинскую деятельность, – 68,42%. Значения показателей «эмоциональная истощенность» и «деперсонализация» выше во 2-й группе.

4. С целью предупреждения профессионального выгорания преподавателям ФГБОУ ВО ТГМУ рекомендовано развивать навыки саморегуляции эмоционального состояния и систему профессиональных и личностных смыслов и ценностей, снижа-

ющих психоэмоциональные затраты и повышающих внутреннюю профессиональную мотивацию, что позволит разрешить профессиональные трудности и совершенствовать деятельность и профессиональное развитие личности преподавателя.

#### Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2018. 343 с.
2. Воробьева Е.Е., Родионова О.А. Исследование факторов синдрома эмоционального выгорания и способы его

коррекции (на примере преподавателей медицинского института) // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Т. 5. № 8. С. 1082–1084.

3. Марийчук Е.О. Социально-психологические факторы профессионального выгорания молодых специалистов педагогических профессий // Психологическая наука и образование WWW.PSYEDU.RU. 2016. № 1. С. 1–10.

4. Тарабакина Л.В., Звонова Е.В., Тарасова В.А. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у молодых работников // Вестник университета. 2020. № 9. С. 177–184.

5. Хусяинов Т.М., Бафаев М.М., Таджиходжаева Ш.А. Причины возникновения синдрома профессионального выгорания у педагогов: теоретический анализ // Парадигма. 2016. № 2. С. 719–729.