

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 3 / 2023, Vol. 11, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN323.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ионова, М. С. Сравнительная характеристика профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ и преподавателей ВУЗов / М. С. Ионова, В. О. Куркина, А. А. Староверов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN323.pdf>

For citation:

Ionova M.S., Kurkina V.O., Staroverov A.A. Comparative characteristics of professional burnout among teachers of secondary schools and university teachers. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(3): 23PSMN323. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/23PSMN323.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Ионова Мария Сергеевна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: ionovams@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Куркина Виктория Олеговна¹

ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха», Саранск, Россия

Руководитель психолого-медико-педагогической комиссии

ГБУ РМ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей», Саранск, Россия

Педагог-психолог

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия

E-mail: victoryakurkina@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1166941

Староверов Александр Алексеевич²

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия

Профконсультант

E-mail: aleksandr.staroverov00@mail.ru

Сравнительная характеристика профессионального выгорания у учителей общеобразовательных школ и преподавателей ВУЗов

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессионального выгорания у учителей и преподавателей высшей школы. Анализируются теоретические подходы к пониманию феномена эмоционального выгорания и как следствие — профессиональной деформации личности. Цель данного исследования — выявить уровень и специфику профессионального выгорания у учителей и преподавателей высшего образования (далее: ВО). В исследовании были использованы психодиагностические методики: «Опросник профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), «Шкала

¹ <https://vk.com/luvivitta>

² <https://vk.com/a.sarov2000>

профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А.А. Золотаревой). Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена. По результатам проведенного эмпирического исследования среди учителей и преподавателей Республики Мордовия было выявлено, что профессиональное выгорание свойственно всем педагогам в той или иной степени. Среди педагогов обеих групп со стажем работы от 6 до 10 лет уровень профессионального выгорания — наиболее высокий. Педагоги, со стажем работы более 30 лет имеют результат на границе между низким и средним уровнем. Начинающие учителя наиболее подвержены эмоциональному истощению, нежели начинающие преподаватели. Преподаватели средней возрастной группы со стажем работы от 11 до 29 лет имеют высокий уровень эмоционального истощения, а учителя с таким же стажем — средний.

Полученные данные подтверждают необходимость применения профилактических мер для предупреждения развития профессионального выгорания, особенно в группах риска. С этой целью — нами была разработана профилактическая тренинговая программа, которая может применяться в школах, ССУЗах и ВУЗах.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; эмоциональное выгорание; профессиональная деформация; профессиональная апатия; учителя; преподаватели высшей школы

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что проблема профессионального выгорания является широко распространённой среди учителей и преподавателей всего мира. Значимость заключается в том, что высокий уровень профессионального выгорания может негативно сказываться не только на личности учителя или преподавателя, но и на его окружении — коллегах и обучающихся, что в свою очередь препятствует успешному усвоению учебной нагрузки. А также негативно влияет на психологический климат в семье и межличностное общение вне рабочей обстановки.

Цель данного исследования — выявить уровень выраженности и специфику профессионального выгорания среди учителей и преподавателей высшего образования.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

- проанализировать и осмыслить современные отечественные и зарубежные литературные источники к пониманию феномена эмоционального выгорания и как следствие — профессиональной деформации личности;
- эмпирически выявить уровень выраженности профессионального выгорания и особенности проявления различных показателей выборки респондентов;
- разработать тренинговую программу по профилактике и коррекции профессионального выгорания;
- обобщить полученные результаты.

Теоретический анализ литературы

Феномен выгорания — это психологическое явление, которое оказывает негативное влияние на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалиста, работающего в социальной сфере. Это явление было обнаружено в 1950-х годах и считалось заболеванием. В 1970-х и начале 1980-х некоторые врачи обратили внимание на социальное

значение нового «вируса»: более 75 % пациентов относились к представителям коммуникативных или социальных профессий [1].

Эмоциональное выгорание, по определению В.В. Бойко, это разработанный личностями механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на выбранные психотравмирующие воздействия [2].

У каждого педагога эмоциональное выгорание выражается по-своему, но почти всегда клиническая картина этого расстройства включает социально-психологические, физиологические и профессиональные симптомы, отраженные на рисунке 1.

Социально-психологические	Физиологические	Профессиональные
<ul style="list-style-type: none">• нервные срывы• вспышки гнева• повышенная тревожность• постоянное чувство беспокойства, страха, вины• угнетенное состояние• апатия• отсутствие положительного настроения на будущее• ощущение «неправильности» всего происходящего	<ul style="list-style-type: none">• повышенная утомляемость• постоянная усталость• нарушения сна (сонливость или бессонница)• раздражительность• головные боли• беспричинные ухудшения зрения и слуха• резкие скачки веса• обострение хронических заболеваний	<ul style="list-style-type: none">• безразличие к работе, коллегам (даже если раньше с ними были отличные отношения)• безразличие к педагогическому процессу в целом

Рисунок 1. Классификация симптомов эмоционального выгорания педагогов (составлено авторами)

Факторы, которые приводят учителей и педагогов к профессиональному выгоранию отражены на рисунке 2.

Личностные	Статусно-ролевые	Профессионально-организационные
<ul style="list-style-type: none">• Реактивность• Склонность к интраверсии• Низкая или чрезмерно высокая эмпатия• Авторитарность• Низкий уровень самооценки	<ul style="list-style-type: none">• Ролевой конфликт• Неудовлетворенность карьерным и/или личностным ростом• Низкий социальный статус профессии• Ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность• Отсутствие признания	<ul style="list-style-type: none">• Отсутствие четкой организации и планирования образовательного процесса• Монотонность работы• Несоответствие между вложенными ресурсами и профессиональным признанием• Негативные или холодные отношения с коллегами• Конфликты и конкуренция в коллективе• Дефицит административной, профессиональной и социальной поддержки

Рисунок 2. Классификация факторов, приводящих педагогов к эмоциональному выгоранию (составлено авторами)

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека [3].

Как правило, синдром профессионального выгорания развивается поэтапно. Наблюдаются три стадии:

1. Постепенное приглушение эмоций и потеря остроты чувств.
2. Постепенное возникновение негативного отношения к коллегам и студентам.
3. Полное сгорание — полное отвращение ко всему [4].

Считается, что основным условием, способствующим развитию синдрома профессионального выгорания, является хронический стресс, а синдром выгорания, является одним из механизмов психологической защиты, который заключается в том, что человек в ответ на психотравмирующее воздействие постепенно снижает эмоциональные переживания. В ряде случаев со временем они могут быть исключены полностью [5].

К. Маслач с соавторами указывает следующие возможные причины, способные привести к «профессиональному выгоранию» у сотрудников, в том числе у вузовских преподавателей:

- недостаточное материальное вознаграждение за труд;
- отсутствие должной оценки заслуг, признания;
- неблагоприятный психологический климат в коллективе, например, нездоровая конкуренция;
- конфликт ценностей, например, семейных и профессиональных;
- высокая рабочая нагрузка;
- различные семейные неурядицы [6].

Профессиональная деформация личности — это изменения качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения), которые появляются под влиянием выполнения профессиональной роли.

А.В. Коваленко, Л.А. Шиканов к признакам профессиональной деформации относят не только профессионально обусловленные изменения личности, но и нарушения в сфере профессиональной деятельности (должностные проступки, ошибки, нарушения дисциплины, социальных, морально-этических, правовых норм) [7].

Исследования в области профессионального выгорания и профессиональной деформации личности у учителей и преподавателей проводились О.В. Белановской, Н.В. Болтенковой, А.А. Гринько, Н.Б. Мануйловой, К. Маслач, Е.М. Мессиневой, Т.В. Поштаревой, Е.В. Смирновой, А.Г. Фетисовым и др. [6; 8–11].

Учителя входят в группу повышенного риска по синдрому эмоционального выгорания, потому что работают в постоянном напряжении и стрессе, ежедневно общаются с большим количеством людей. Педагогическая деятельность требует беспрестанного самоконтроля, причем даже во вне рабочее время. Степень выраженности профессиональной деформации учителя определяется стажем работы, содержанием педагогической деятельности и индивидуально-психологическими особенностями личности.

Согласно результатам исследования О.В. Белановской, учителя с большим педагогическим стажем (свыше 15 лет) в большей степени испытывают недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Начинает работать механизм «эмоционального переноса» — энергия эмоций направляется не вовне, а на себя. Существуют гендерные различия в проявлениях профессионального выгорания педагогов. По мнению О.В. Белановской для учителей-мужчин в большей степени, чем для учителей-женщин

характерны такие симптомы выгорания, как неудовлетворенность собой, тревога и депрессия. Педагоги-мужчины часто недовольны собой, профессией, конкретными обязанностями [8].

Е.М. Мессинева, Н.Б. Мануйлова и А.Г. Фетисов в статье «Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов» отметили, что максимальный риск развития профессионального выгорания характерен для преподавателей средней возрастной группы со значительным стажем профессиональной деятельности. Также, авторы отмечают, что у женщин симптомы профессионального выгорания развиваются чаще, чем у мужчин [10].

Результаты, полученные в исследовании Н.В. Болтенкова и А.А. Гринько, свидетельствуют о значительной выраженности среди преподавателей профессионального выгорания, особенно характерны эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений для педагогов среднего возраста со стажем работы более 11 лет, преподавателей женского пола и гуманитариев [9].

Е.В. Смирнова совместно с Т.В. Поштаревой в результате проведенного ими исследования пришли к выводу о том, что низкий уровень психоэмоционального истощения характерен для самой возрастной группы преподавателей (в возрасте от 50 до 63 лет) с большим стажем педагогической деятельности (более 20 лет). Большинство респондентов имеют среднее значение по шкале психоэмоционального истощения. А вот все респонденты в возрасте до 35 лет и с педагогическим стажем менее 10 лет попали в группу с высоким значением психоэмоционального истощения. Соответственно, по данным Е.В. Смирновой и Т.В. Поштаревой, высокий уровень психоэмоционального истощения в большей мере характерен для педагогов с небольшим стажем работы [11].

В последние годы повышаются требования к педагогам, соответственно возрастает психоэмоциональная и физическая нагрузка. Часто ситуация усугубляется практикой срочных контрактов, когда преподаватель постоянно находится под угрозой невозобновления с ним трудового договора и потери работы. Такая ситуация повышает риск развития синдрома профессионального выгорания [12].

С.И. Кудинов совместно с И.В. Седовой в статье «Исследование эмоционального выгорания у педагогов с разными уровнями эмоциональной ответственности» пишут о том, что учителя с высоким уровнем ответственности в большей степени подвержены синдрому профессионального выгорания, а следовательно профессиональной деформации личности [13].

Таким образом, анализируя все вышеупомянутые исследования в области профессионального выгорания и профессиональной деформации личности, мы пришли к следующим выводам.

- Среди учителей, наиболее подверженными эмоциональному выгоранию являются учителя-мужчины, среди преподавателей — наоборот, женщины.
- К группе риска относятся респонденты средней возрастной группы со значительным стажем профессиональной деятельности, и по данным некоторых исследований — молодые преподаватели.
- Профессиональное выгорание чаще проявляется у преподавателей гуманитарных дисциплин. Предположительно, это связано с тем, что среди преподавателей технических дисциплин преобладают люди с логическим типом мышления, которым проще реагировать на сложные ситуации. Люди же с образным типом мышления, чаще встречающиеся среди преподавателей-гуманитариев, более чувствительны и эмоциональны, что может способствовать нарастанию негативных симптомов профессионального «выгорания».

- В той или иной степени профессиональное выгорание затрагивает всех учителей и преподавателей. Педагогу кажется, что он несет ответственность за все происходящее вокруг события. Постепенно у специалистов меняется поведение — они начинают откладывать важные задачи, ухудшаются результаты работы и отношения с коллегами, обучающимися, родными и друзьями. Это свидетельствует о необходимости профилактики профессионального выгорания у педагогов.

Методы и материалы

В рамках данного исследования мы поставили перед собой задачу исследовать особенности профессионального выгорания учителей общеобразовательных школ и преподавателей ВУЗов.

В эмпирическом исследовании, проведенном в марте-апреле 2023 года, приняли участие 31 учитель СОШ г. Саранска и 31 преподаватель Мордовского государственного университета. В их числе 8 учителей и 8 преподавателей со стажем работы от 1 года до 5 лет, 8 учителей и 8 преподавателей со стажем работы от 6 до 10 лет, 8 учителей и 8 преподавателей со стажем работы от 11 до 29 лет, 7 учителей и 7 преподавателей со стажем работы более 30 лет.

Для решения поставленной задачи мы использовали «Опросник профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Опросник включает 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Опросник представляет собой трехмерный конструктор, включающий три шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений, а также — системный индекс синдрома перегорания [14].

Кроме этого, для более детального изучения феномена профессионального выгорания у педагогов была применена «Шкала профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А.А. Золотаревой). Данная методика позволяет оценить возникающие в профессиональной деятельности апатичные мысли и апатичные действия [15].

Для математической обработки полученных результатов применялся метод корреляционного анализа — коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена.

Результаты и их обсуждение

Применение в исследовании «Опросника профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) позволило получить данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Особенности профессионального выгорания у учителей и преподавателей по данным методики МВИ/ПВ (К. Маслач)

Шкала	Результаты учителей	Результаты преподавателей ВО
Эмоциональное истощение	26,5 (высокий уровень)	28,1 (высокий уровень)
Деперсонализация	8,8 (средний уровень)	9,8 (средний уровень)
Редукция проф. достижений	32,4 (средний уровень)	32,3 (средний уровень)
Системный индекс синдрома перегорания	67,6	70,2

Составлено авторами

Согласно представленным данным, как для учителей, так и для преподавателей характерен высокий уровень эмоционального истощения (показатели находятся в диапазоне от 25 до 54). Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая выгорания, что в свою очередь говорит о том, что и учителя, и преподаватели ВУЗов, в основной массе подвержены синдрому профессионального выгорания в той или иной степени. У респондентов обеих групп выявлен средний уровень деперсонализации (от 6 до 10). Данный факт свидетельствует о том, что педагоги не склонны к формированию деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми. Редукция профессиональных достижений тоже на среднем уровне в обеих группах (от 31 до 36). Однако, результаты учителей и преподавателей близки к нижней границе диапазона, что в свою очередь свидетельствует о довольно низкой степени удовлетворенности собой, склонности оценивать свою компетентность и продуктивность оценкой ниже среднего. Возможны отстранённость и неучастие, избегание работы (как психологически, так и физически).

Системный индекс синдрома перегорания в обеих группах респондентов — выше среднего.

Наиболее подробно данные представлены на рисунке 3.

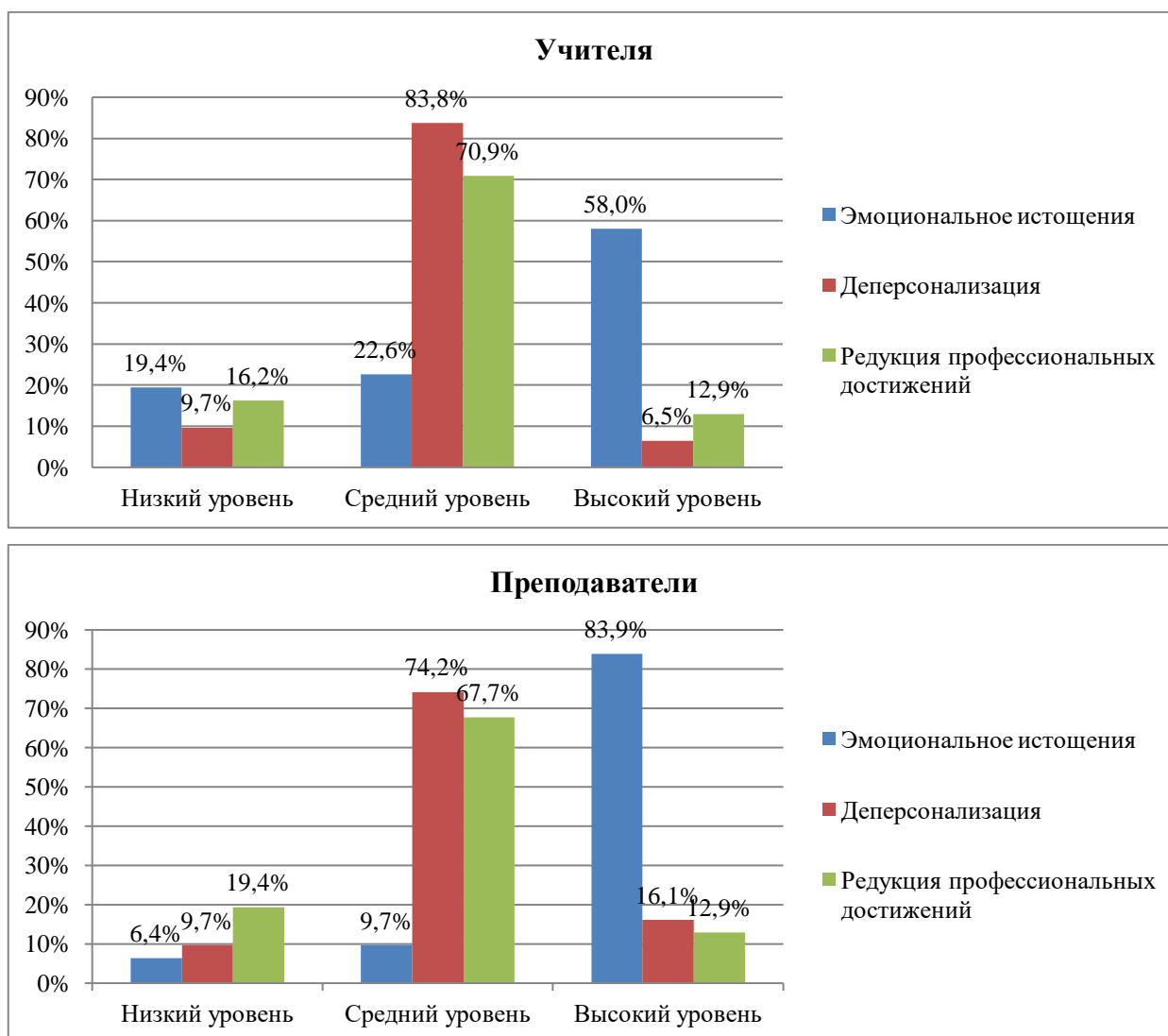


Рисунок 3. Результаты применения «Опросника профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) (составлено авторами)

Исходя из данных, представленных на рисунке 3, можно сказать, что 58 % учителей (18 человек) имеют высокий уровень эмоционального истощения, 22,6 % (7 человек) — средний и 19,4 % (6 человек) — низкий. Среди преподавателей по шкале эмоционального истощения следующие результаты: 83,9 % (26 человек) имеют высокий уровень, 9,7 % (3 человека) — средний и 6,4 % (2 человека) — низкий. Наибольшее количество учителей 83,8 % (26 человек) имеют средний уровень деперсонализации, 9,7 % (3 человека) — низкий и только 6,5 % (4 человека) — высокий. У преподавателей тоже наибольшее количество человек имеют средний уровень деперсонализации — 74,2 % (23 человека), 16,1 % (5 человек) — высокий уровень, 9,7 % (3 человека) — низкий. По шкале редукция профессиональных достижений 70,9 % учителей (22 человека) имеют средний уровень выраженности, 16,2 % (5 человек) — низкий и 12,9 % (4 человека) — высокий. У преподавателей: 67,7 % (21 человек) — средний уровень, 19,4 % (6 человек) — низкий и 12,9 % (4 человека) — высокий.

Показатели выраженности эмоционального истощения у учителей и преподавателей ВО в соответствии со стажем работы по методике МВИ/ПВ К. Маслач представлены на рисунке 4.

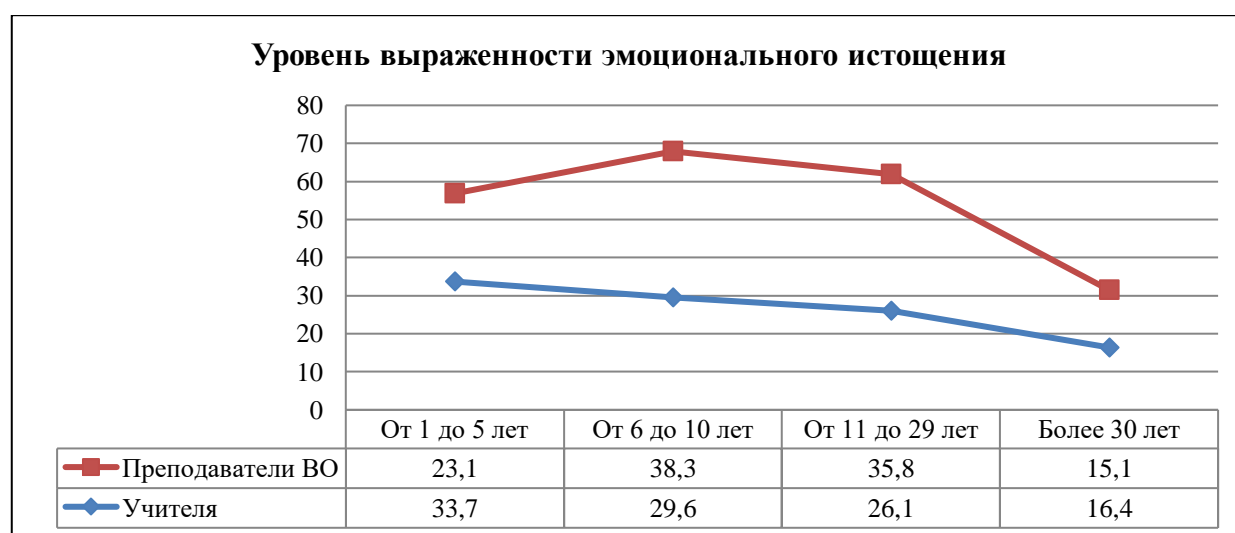


Рисунок 4. Уровень выраженности эмоционального истощения у учителей и преподавателей в соответствии со стажем работы (составлено авторами)

Согласно данным, представленным на рисунке 3, среди учителей наиболее подверженными эмоциональному истощению и как следствие — профессиональному выгоранию — педагоги, стаж работы которых составляет от 1 года до 5 лет. Педагоги со стажем от 6 до 10 лет и от 11 до 29 также имеют высокий уровень эмоционального истощения (в диапазоне от 25 до 54). Учителя, со стажем работы более 30 лет — менее подвержены эмоциональному истощению, имеют показатель на нижней границе среднего уровня (в диапазоне от 16 до 24). Для преподавателей характерен высокий уровень эмоционального истощения в подгруппах работников со стажем работы от 6 до 10 лет и от 11 до 29 лет (в диапазоне от 25 до 54). Для преподавателей со стажем от 1 до 5 лет характерен средний уровень эмоционального истощения (от 16 до 24). Наиболее опытные преподаватели (со стажем работы более 30 лет) находятся в группе с низким уровнем эмоционального истощения (результат в диапазоне от 0 до 15).

Исходя из данных, полученных при помощи методики К. Маслач, можно сделать вывод, что среди педагогов обеих групп со стажем работы от 6 до 10 лет уровень профессионального выгорания — наиболее высокий. Педагоги, со стажем работы более 30 лет имеют результат на границе между низким и средним уровнем. Начинающие учителя (высокий уровень) наиболее подвержены эмоциональному истощению, нежели начинающие преподаватели (средний уровень). В свою очередь, преподаватели средней возрастной группы со стажем работы

от 11 до 29 лет имеют высокий уровень эмоционального истощения, а учителя с таким же стажем — средний.

Применение в исследовании методики «Шкала профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А.А. Золотаревой), позволила получить более точные данные об особенностях профессионального выгорания педагогов. В частности исследовать выраженность таких показателей профессионального выгорания как апатичные мысли и апатичные действия педагогов. Данные методики Г. Шмидта отражены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровень выраженности апатичных мыслей и действий
у учителей и преподавателей по данным методики JAS (Г. Шмидт)**

Шкала	Результаты учителей	Результаты преподавателей
Апатичные мысли	9 (средний уровень)	13 (средний уровень)
Апатичные действия	16 (высокий уровень)	15 (высокий уровень)
Шкала профессиональной апатии	25 (средний уровень)	36 (высокий уровень)

Составлено авторами

Исходя из данных, представленных в таблице 2, уровень апатичных мыслей у респондентов обеих подгрупп преобладает средний уровень (от 7 до 13). Высокий уровень апатичных действий является преобладающим как у учителей, так и у преподавателей. Данный факт свидетельствует о том, что педагогам интересна их профессиональная деятельность, в целом они удовлетворены работой. Однако, при этом, у них отсутствует стремление к реализации действий, необходимых для успешного решения профессиональных задач.

Общий уровень профессиональной апатии учителей — средний (показатель находится в диапазоне от 17 до 33). А у преподавателей выявлен высокий общий уровень профессиональной апатии (показатель в диапазоне от 34 до 50).

Данные методики «Шкала профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А.А. Золотаревой) по общему уровню профессиональной апатии представлены на рисунке 5.

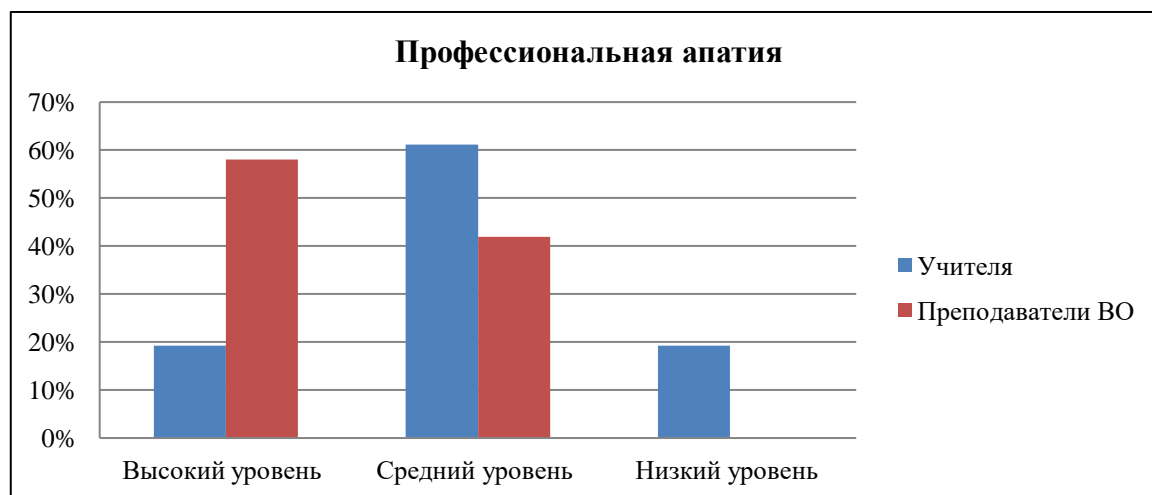


Рисунок 5. Уровень выраженности профессиональной апатии у учителей и преподавателей (составлено авторами)

Таким образом, можно сделать вывод, что высокий уровень профессиональной апатии свойственен 58 % преподавателей (18 человек) и только 19,3 % учителей (6 человек). Средний уровень характерен для основной массы учителей — 61,2 % (19 человек) и 41,9 % преподавателей (13 человек), только 19,3 % учителей (6 человек) имеют низкий уровень профессиональной апатии, среди преподавателей таких нет. Данный факт подтверждает

результаты предыдущей методики, так как понятия профессиональной апатии и профессионального выгорания являются взаимодополняющими. Преподаватели находятся в зоне риска, так как основная масса опрошенных, как раз имеет высокий уровень профессиональной апатии.

Наиболее подробно рассмотрены шкалы апатичных мыслей и апатичных действий, результаты отражены на рисунке 6 и 7.

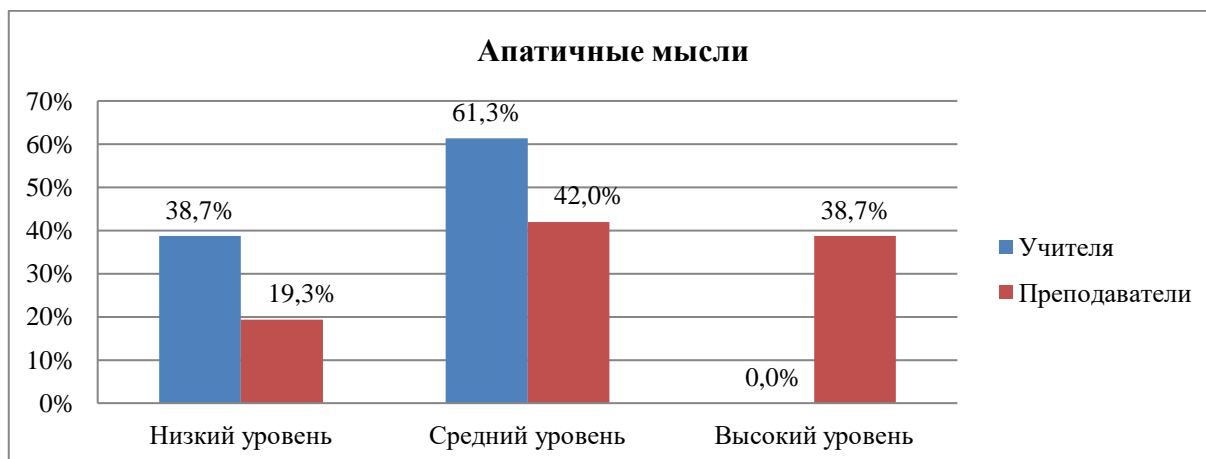


Рисунок 6. Уровень выраженности апатичных мыслей у учителей и преподавателей (составлено авторами)

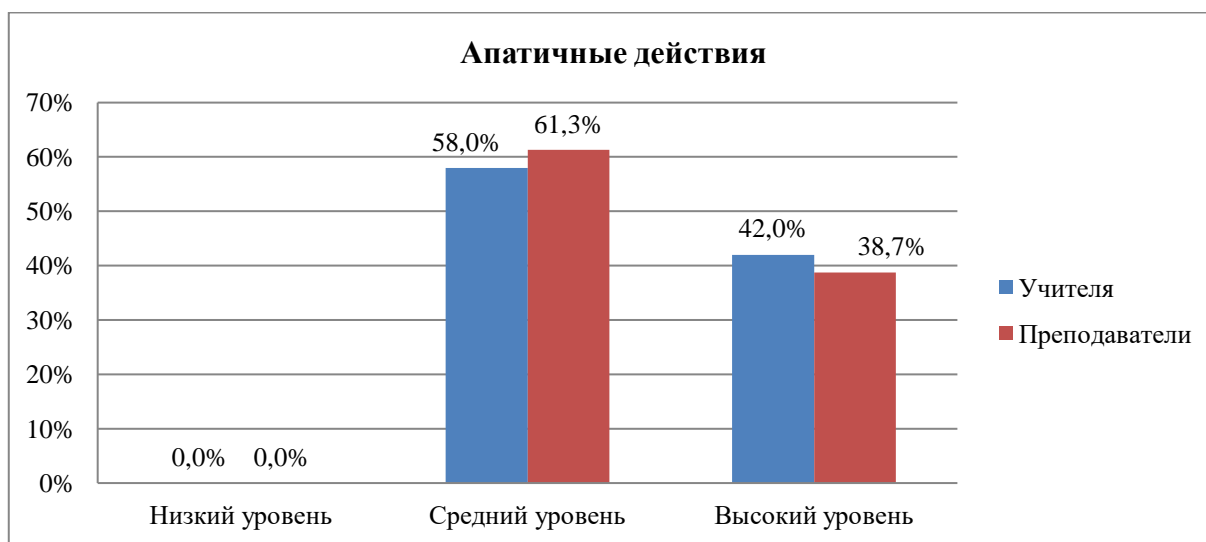


Рисунок 7. Уровень выраженности апатичных действий у учителей и преподавателей (составлено авторами)

Таким образом, можно сделать вывод, что среди учителей, 38,7 % (12 человек) имеют низкий уровень апатичных мыслей и 61,3 % (19 человек) — средний. Среди преподавателей: 19,3 % (6 человек) — низкий, 42 % (13 человек) — средний и 38,7 % (12 человек) — высокий уровень. Картина апатичных действий сложена несколько иначе: низкий уровень не свойственен ни одной из групп респондентов. В тоже время значения среднего и высокого уровня близки друг другу: 58 % (18 человек) учителей и 61,3 % (19 человек) преподавателей — средний уровень, 42 % (13 человек) учителей и 38,7 % (12 человек) преподавателей имеют высокий уровень.

Для оценки взаимосвязи уровня выраженности эмоционального истощения и профессиональной апатии были произведены расчеты с помощью метода ранговой корреляции r-Спирмена. Результаты вычислений представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты вычислений коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена между показателями эмоционального истощения и профессиональной апатией у педагогов

Группа респондентов	Результат, rs
Учителя	0.801
Преподаватели	0.785

* Критические значения для $N = 31$ соответствуют $r_{0,01} = 0.46$ и $r_{0,05} = 0.36$. Составлено авторами

Следовательно, при помощи корреляционного анализа выявлены статистически достоверные значимые связи между показателями выраженности эмоционального истощения и профессиональной апатии. Данную связь объясняется тем, что профессиональная апатия является следствием эмоционального истощения. Другими словами, у педагога, столкнувшегося с эмоциональным выгоранием, в скором времени может развиваться профессиональная апатия (в том случае, если вовремя не принять меры).

Выявленная проблема закономерно инициирует поиск стратегий снижения уровня выраженности профессионального выгорания у педагогов.

Заключение

Результаты проведенного нами исследования позволяют утверждать, что профессиональное выгорание свойственно всем педагогам в той или иной степени, а именно: системный индекс синдрома перегорания в обеих группах респондентов выше среднего; уровень эмоционального истощения у педагогов — участников исследования — высокий; уровень деперсонализации — средний (как у учителей, так и у преподавателей). Редукция профессиональных достижений тоже на среднем уровне в обеих группах респондентов.

Исходя из эмпирических данных, полученных при помощи методики К. Маслач, можно сделать вывод о том, что среди педагогов (как учителей, так и преподавателей) со стажем работы от 6 до 10 лет уровень профессионального выгорания — наиболее высокий. Педагоги, со стажем работы более 30 лет имеют показатели на границе между низким и средним уровнями. Начинающие учителя более подвержены эмоциональному истощению, нежели начинающие преподаватели ВУЗа.

Опираясь на результаты применения методики Г. Шмидта, можно утверждать, что профессиональная апатия учителей на среднем уровне. В то время как уровень профессиональной апатии преподавателей — высокий. Уровень апатичных мыслей у респондентов обеих групп — средний; уровень апатичных действий — высокий как у учителей, так и у преподавателей системы высшего образования. Это свидетельствует о том, что педагоги проявляют интерес к педагогической деятельности и, в целом, удовлетворены своей работой. Однако при этом у них отсутствует стремление к реализации действий, необходимых для успешного решения профессиональных задач.

Результаты корреляционного анализа подтверждают, что между эмоциональным истощением и профессиональной апатией у педагогов (по данным «Опросника профессионального выгорания МВИ/ПВ» К. Маслач (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) и «Шкалы профессиональной апатии JAS» Г. Шмидт (в адаптации А.А. Золотаревой)) существует значимая прямая корреляционная взаимосвязь.

Дальнейшие исследования в данном направлении дадут возможность более основательно изучить причины и факторы профессионального выгорания учителей и преподавателей ВУЗов, что в свою очередь позволит снизить деструктивное влияние данного явления на личность, а в ряде случаев — предотвратить его возникновение и развитие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Нетребко Е.Э. Профессиональное выгорание / Е.Э. Нетребко. — Текст: электронный // Globus: Психология и педагогика. — Москва, 2019. — № 2. — С. 12–17. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie> (дата обращения: 14.04.2023).
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. — Санкт-Петербург: Сударыня, 1999. — 28 с. — ISBN5-87499-048-8. — Текст: непосредственный.
3. Бухтияров И.В. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов. — Текст: электронный // ФБГО «НИИ МТ» РАМН. — Москва, 2014. — Т. 9. — № 2. — С. 106–111. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-ego-proyavleniya-i-kriterii-otsenki-analiticheskiy-obzor/viewer> (дата обращения: 14.04.2023).
4. Сабанчиева Р.З. Эмоциональное выгорание и самореализация преподавателя высшей школы в профессиональной деятельности / Р.З. Сабанчиева. — Текст: электронный // Психология образования и воспитания. — Санкт-Петербург, 2008. — Вып. 2. — С. 222–227. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-samorealizatsiya-prepodavatelya-vysshey-shkoly-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 13.04.2023).
5. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. — 2-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2004. — 224 с. — ISBN5-318-00560-8. — Текст: непосредственный.
6. Maslach S. Measurement of emotional burnout / K. Maslach, S.E. Jackson. — Text: electronic // Journal of Professional Behavior. — California, 1981. — pp. 99–113. — DOI: 10.1002/job.4030020205.
7. Волков А.А. Особенности проявления негативных признаков профессиональной деформации личности / А.А. Волков, И.Н. Назаров, И.А. Усачева. — Текст: электронный // Фундаментальные исследования. — Москва, 2015. — № 2. — Ч. 23. — С. 5219–5222. — URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38185> (дата обращения: 13.04.2023).
8. Белановская О.В. Психическое выгорание педагогов как признак их профессиональной деформации / О.В. Белановская. — Текст: электронный // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. / под общ. ред. Е.Л. Касьяник. — Минск, 2014. — Ч. 2. — С. 29–35. — URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/74329521.pdf> (дата обращения: 14.04.2023).
9. Болтенков Н.В. Профессиональные деформации преподавателей региональных ВУЗов / Н.В. Болтенков, А.А. Гринько. — Текст: электронный // Педагогика. Вопросы теории и практики. — Москва, 2022. — Т. 7. — Вып. 1. — С. 83–89. — ISSN 2686-8725.

10. Мессинева Е.М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов / Е.М. Мессинева, Н.Б. Мануйлова, А.Г. Фетисов. — Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. — Москва, 2021. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (дата обращения: 13.04.2023).
11. Смирнова Е.В. Исследование профессионального выгорания преподавателей / Е.В. Смирнова, Т.В. Поштарева. — Текст: электронный // Общая педагогика, история педагогики и образования. — Москва, 2022. — № 5. 3 URL: <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2022.5.25> (дата обращения: 14.04.2023).
12. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. — Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0218-4. — Текст: непосредственный.
13. Кудинов С.И. Исследование эмоционального выгорания у педагогов с разными уровнями эмоциональной ответственности / С.И. Кудинов, И.В. Седова. — Текст: электронный // Вестник. Психология и педагогика. — Москва, 2014. — Вып. 4. — С. 34–39. — ISSN 2313-1683.
14. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — 336 с. — ISBN978-5-91180-891-4. — Текст: непосредственный.
15. Золотарева А.А. Диагностика апатии / А.А. Золотарева. — Москва: Смысл, 2020. — 135 с. — ISBN978-5-89357-403-6. — Текст: непосредственный.

Ionova Mariia Sergeevna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia

E-mail: ionovams@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Kurkina Victoriia Olegovna

Saransk Comprehensive Boarding School for Children with Hearing Impairments, Saransk, Russia

Center for Assistance to Children Without Parental Care, Saransk, Russia

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia

E-mail: victoryakurkina@yandex.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1166941

Staroverov Alexander Alekseevich

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia

E-mail: aleksandr.staroverov00@mail.ru

Comparative characteristics of professional burnout among teachers of secondary schools and university teachers

Abstract. The article deals with the problem of professional burnout among teachers and teachers of higher education. Theoretical approaches to understanding the phenomenon of emotional burnout and, as a result, professional deformation of the personality are analyzed. The purpose of this study is to identify the level and specifics of professional burnout among teachers and teachers of higher education (hereinafter: HE). Psychodiagnostic methods were used in the study: «Missionary Burnout Questionnaire MBI/PV» by K. Maslach (adapted by N.E. Vodopyanova), «JAS Professional Apathy Scale» by G. Schmidt (adapted by A.A. Zolotareva). To process the obtained results, methods of mathematical statistics were used: the rank correlation coefficient r -Spearman. According to the results of an empirical study among teachers and teachers of the Republic of Mordovia, it was revealed that professional burnout is characteristic of all teachers to one degree or another. Among the teachers of both groups with work experience from 6 to 10 years, the level of professional burnout is the highest. Teachers with more than 30 years of experience have a result on the border between low and medium levels. Novice teachers are more prone to emotional exhaustion than novice teachers. Teachers of the middle age group with work experience from 11 to 29 years have a high level of emotional exhaustion, and teachers with the same experience have an average level.

The data obtained confirm the need for preventive measures to prevent the development of professional burnout, especially in risk groups. To this end, we have developed a preventive training program that can be used in schools, colleges and universities.

Keywords: internet addiction; communication sphere; communication; film training; students