

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

2021, №2, Том 9 / 2021, No 2, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-2-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Мессинева Е.М., Мануйлова Н.Б., Фетисов А.Г. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Messineva E.M., Manuylova N.B., Fetisov A.G. (2021). The problem of professional burnout among university teachers. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (in Russian)

Мессинева Екатерина Михайловна

ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет)», Москва, Россия
Доцент кафедры «Природная и техногенная безопасность и управление риском»

Кандидат биологических наук, доцент

E-mail: musculus@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=70028

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=15064379200>

Мануйлова Наталья Борисовна

ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет)», Москва, Россия
Доцент кафедры №614

Кандидат технических наук, доцент

E-mail: silen21@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=377572

Фетисов Александр Георгиевич

ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет)», Москва, Россия
Доцент кафедра «Природная и техногенная безопасность и управление риском»

Кандидат технических наук, доцент

E-mail: alefetisov@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=461109

Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме профессионального выгорания у преподавателей Высшей школы. Данная проблема широко распространена в высших учебных заведениях всего мира. В последние годы, в связи с постоянным увеличением нагрузки на профессорско-преподавательский состав, особую актуальность она приобрела для нашей страны. В настоящей работе были проанализированы накопленные на сегодняшний день эмпирические данные по профессиональному выгоранию преподавателей ВУЗов из разных регионов Российской Федерации. Прослежены стадии развития профессионального выгорания и сопровождающие их симптомы, подробно проанализированы причины этого явления и выявлены группы риска. В результате проведенного анализа было показано, что максимальный риск развития профессионального выгорания характерен для преподавателей средней возрастной группы со значительным стажем преподавательской деятельности, при этом у женщин симптомы профессионального выгорания развиваются чаще, чем у мужчин. Полученные данные подтверждают важность этой проблемы для большинства преподавателей РФ и подчеркивают необходимость применения профилактических мер для предупреждения развития таких состояний, особенно в группах риска.

Ключевые слова: профессиональное выгорание; эмоциональное выгорание; профилактические меры; высшие учебные заведения; причины развития профессионального выгорания; профессорско-преподавательский состав; эмпирические данные

Введение. Актуальность проблемы

Под термином «профессиональное выгорание», предложенным американским психологом Х.Дж. Фрейденбергом еще в 1974 году, обычно понимают негативное психологическое состояние, возникающее у людей профессий, основанных на взаимодействии в системе «человек – человек» [1].

В настоящее время проблема профессионального выгорания по-прежнему является достаточно актуальной [1; 2], особенно для работников системы образования. Анализ литературных данных показал, что эта проблема широко распространена в университетах всего мира. Например, за последние годы появились публикации, связанные с вопросами развития эмоционального выгорания у университетских преподавателей в учебных заведениях США [3], Бразилии [4], Турции [5], Индии [6] и других стран. В 2012 году был опубликован масштабный мета-анализ об особенностях формирования синдрома эмоционального выгорания, составленный на основании 12 исследований проведенных в 7 странах, в том числе в ЮАР, Нидерландах, Испании, Канады, Великобритании, США и Турции [7]. Релевантные работы для него были выбраны из более 1000 публикаций, опубликованных главным образом за период с 1988 по 2010 год. Очевидно, приведенные сведения свидетельствуют о чрезвычайной актуальности данной проблемы во всем мире.

В Российской Федерации в последние годы в условиях непрерывной модернизации системы высшего образования непрерывно возрастает как рабочая (учебно-методическая, аудиторная и др.), так и психоэмоциональная нагрузка на преподавателей ВУЗов [2]. Зачастую ситуация усугубляется чрезвычайно распространенной 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 практически у любого преподавателя. В связи с этим можно говорить об особой актуальности данной проблемы именно для работников системы высшего образования в нашей стране. На данный момент уже накоплен некоторый эмпирический материал по данной проблеме, однако работ, обобщающих русскоязычную литературу по этой теме, практически не было.

Целью настоящего исследования является комплексный анализ современных литературных данных о синдроме профессионального выгорания у преподавателей, начиная с обобщения теоретических данных о причинах и стадиях профессионального выгорания и заканчивая анализом накопленных на данный момент эмпирических данных для ВУЗов из разных регионов Российской Федерации.

Результаты. Теоретические аспекты

Стадии профессионального выгорания

Как правило, синдром профессионального выгорания развивается поэтапно, чаще всего наблюдаются три стадии. Сначала отмечается постепенное приглушение эмоций и потеря остроты чувств. На следующем этапе постепенно может возникнуть негативное отношение к коллегам, то есть, к людям, с которыми приходится постоянно взаимодействовать в процессе работы. Со временем подобную неприязнь к коллегам, ученикам, больным, клиентам и др. становится все сложнее скрывать, сдерживать свое раздражение удается с трудом, и

периодически могут происходить вспышки злости. Заключительная стадия, так называемое полное сгорание, наблюдается, к счастью, не очень часто. Она может выливаться в полное отвращение ко всему. Особую неприязнь у человека, находящегося на данной стадии выгорания, вызывают люди, с которыми приходится работать, например, студенты или коллеги [8].

Все вышеперечисленные симптомы, прежде всего, влияют на мотивацию к качественному выполнению своей деятельности. На первом этапе у преподавателя значительно возрастают энергетические затраты. Со временем в результате этого могут возникнуть первые симптомы выгорания. По мере их развития возникает чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием и существенным снижением интереса к работе.

Считается [9], что основным условием, способствующим развитию синдрома профессионального выгорания, является хронический стресс. Синдром выгорания, таким образом, является один из механизмов психологической защиты, который заключается в том, что человек в ответ на психотравмирующее воздействие постепенно снижает эмоциональные переживания [10]. В ряде случаев со временем они могут быть исключены полностью.

Возможные причины развития профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов

К. Маслач с соавторами [11–13] указывает следующие причины, способные привести к «профессиональному выгоранию» у сотрудников, в том числе у вузовских преподавателей:

- a. Недостаточное материальное вознаграждение за труд.
- b. Отсутствие должной оценки заслуг, признания.
- c. Неблагоприятный психологический климат в коллективе, например, нездоровая конкуренция.
- d. Конфликт ценностей, например, семейных и профессиональных.
- e. Высокая рабочая нагрузка
- f. Различные семейные неурядицы.

Существуют также ряд других причин, непосредственно связанных с особенностями работы преподавателей. Например, в работах [8; 14], отмечается, что неоднократные ситуации, связанные с тем, что усилия преподавателя сталкиваются с равнодушием, невниманием или даже враждебностью со стороны студентов, приводят к тому, что у него, как у профессионала, может возникнуть кризис самооценки и профессиональной мотивации.

Наиболее полный обзор причин развития профессионального эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы в России приведен в работе [15]. В ней весь массив возможных причин эмоционального выгорания у преподавателей разделяется на внешние (например, к ним может относиться неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности) и внутренние, связанные с особенностями личности преподавателя.

Часто к ускоренному развитию профессионального выгорания у преподавателей приводит зримое отсутствие ощутимого результата, поскольку преподаватель часто не может видеть явных результатов своей работы, поскольку реальные позитивные изменения в личности и деятельности студентов могут проявляться гораздо позже окончания учёбы. Выгорание также может являться следствием неправильной организации труда, нерационального управления, а также возможной недостаточной подготовленности персонала, связанной, например, с необходимостью проводить занятия по нескольким непрофильным предметам. Существенную

роль в развитии эмоционального выгорания у конкретного преподавателя могут играть и индивидуальные особенности личности, различные нерешенные проблемы, непосредственно не связанные с профессиональной деятельностью, а также множество других факторов [8]. Также на развитие выгорания у преподавателей негативное влияние может оказывать недостаточная мотивация студентов. Такая ситуация может быть связана, например, с тем, что обучающиеся выбрали свою текущую специальность по остаточному принципу, например, потому что проходной балл на данное направление подготовки был минимальным. Сейчас подобная ситуация в Российской Федерации достаточно распространена и частично связана с действующей системой поступления в ВУЗы, при которой абитуриент может подавать документы сразу по нескольким направлениям в несколько ВУЗов. Негативное влияние недостаточной мотивации обучающихся на эмоциональное состояние преподавателей отмечалось, например, в работе [16]. Данная работа была выполнена на примере школьных учителей старших классов США, но ситуация актуальна, безусловно, и в Российской Федерации.

В процессе развития синдрома профессионального выгорания у человека существенно снижается общий жизненный тонус, он начинает экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Субъективно это часто описывается, как жалобы на отсутствие сил при видимом отсутствии серьезной нагрузки.

Таким образом, образно выражаясь, профессиональное выгорание можно рассматривать как достаточно длительный процесс «сгорания дотла», который сопровождается такими негативными явлениями, как:

- исчезновение интереса к работе;
- уменьшение контактов с коллегами;
- снижение качества деятельности;
- возникновение и развитие чувства неуверенности в себе;
- появление ощущения неудовлетворенности жизнью и т. п. [1].

В результате возникает своеобразный «замкнутый круг» – человек, не получая достаточных оснований для самоуважения и позитивной самооценки, теряет уверенность в себе и в будущем и, таким образом, смысл жизни. Для того чтобы вновь его обрести, преподаватель может пытаться усиленно самореализоваться в профессиональной сфере, тем самым повышая уровень и так довольно высокий уровень напряжения, который постепенно приводит к повышению степени эмоционального выгорания. В современных условиях, когда процессы модернизации высшей школы зачастую сопровождаются резким ростом требований к преподавателям и, соответственно, повышению нагрузок, подобная картина может довольно часто наблюдаться у вузовских педагогов.

В настоящее время считается, что представители профессорско-преподавательского состава ВУЗов могут попадать в зону риска развития профессионального выгорания по следующим причинам [1; 9]:

1. В процессе своей работы они вынуждены много и интенсивно общаться с множеством знакомых и незнакомых людей. Зачастую недостаточно высокая оплата труда или нехватка квалифицированного персонала приводит к тому, что многие преподаватели вынуждены работать более чем на одну ставку при регулярно растущей аудиторной и внеаудиторной нагрузке.

2. Многие преподаватели испытывают постоянный внутриличностный конфликт между значимыми ценностями работы и семьи. Связано это, прежде всего с тем, что объем

документооборота в ВУЗах постоянно растет и педагоги вынуждены, например, постоянно создавать новые и корректировать уже имеющиеся рабочие учебные и образовательные программы, осознавая при этом, что многие виды учебно-методической работы просто дублируются. Подобные работы обычно выполняются дома, согласно ненормированному рабочему графику, и проблема разделения времени между семейными делами и работой становится, таким образом, чрезвычайно актуальной. Это не может не вызывать сильной негативно окрашенной эмоциональной реакции [9; 17]. Подобные явления усугубились с марта 2020 года в связи с вынужденным переходом на дистанционные формы образования. Развитие подобного внутриличностного конфликта характерно для женщин, занимающих профессорско-преподавательские должности в ВУЗах, которые традиционно больше времени и внимания уделяют обеспечению решения бытовых проблем и воспитанию детей. Существуют данные [1], что во многих ВУЗах женщины составляют до двух третей профессорско-преподавательского состава, так что этот аспект проблемы является чрезвычайно актуальным. Стоит отметить, что в зарубежных исследованиях тоже указывается, что женщины-преподаватели больше подвержены профессиональному выгоранию, чем их коллеги мужского пола [3; 5; 6].

3. Профессиональная деятельность преподавателей ВУЗов в последние годы осуществляется в условиях постоянной социально-экономической нестабильности. Она, в частности, заключается в широко распространённой практике срочных (как правило, годовых) контрактов, для продления которых необходимо выполнять требования эффективных контрактов, чаще всего предполагающих необходимость наличия у преподавателей публикаций в рецензируемых научных журналах. Последнее существенно увеличивает рабочую нагрузку.

4. ВУЗы, как правило, располагаются в крупных городах, поэтому большинство преподавателей являются жителями крупных мегаполисов, испытывающим на себе ежедневное влияние многочисленных негативных факторов урбанизированной среды, дестабилизирующих психическое состояние.

Симптомы эмоционального выгорания педагогов высшей школы

Для синдрома профессионального выгорания преподавателя высшей школы и других педагогических работников характерны следующие физиологические симптомы [1; 10; 17; 18]:

- хроническая усталость;
- снижение естественных реакций как на новые ситуации, так на ситуации, связанные с опасностью и риском;
- постепенная астенизация (ослабление) организма;
- ухудшение работы сенсорных систем (например, зрения, слуха и др.);
- бессонница и другие нарушения сна;
- обострение соматических симптомов, в том числе возможны, как чисто психосоматические явления, так и объективные обострения хронических заболеваний.

Следует отдельно отметить, что длительный стресс и профессиональное выгорание может приводить к совершению ошибок и к снижению безопасности труда. Люди, находящиеся в таком состоянии больше склонны не обращать внимания на вопросы, связанные с обеспечением, как собственной безопасности, так и безопасности людей, за которых они

отвечают. Профессиональное выгорание может служить косвенной причиной сознательного нарушения требований безопасной работы [19].

Таким образом, анализ данных литературных источников позволил выявить основные стадии и симптомы развития эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы и показал актуальность проведения эмпирических исследований, посвященных анализу ситуации среди профессорско-преподавательского состава конкретных ВУЗов.

Обсуждение результатов анализа эмпирических данных

В последние годы было проведено несколько эмпирических исследований профессионального выгорания в Российских ВУЗах. В таблице 1 приведено несколько примеров подобных работ.

Таблица 1

Примеры публикаций об эмпирических исследованиях по проблеме профессионального выгорания преподавателей ВУЗов

№	Регион	Объем выборки	ВУЗ	Источник
1	Северо-Кавказский, 2008	150 человек	Кабардино-Балкарский университет	Р.З. Сабанчиева, 2008 [8]
2	Северо-Западный, 2015	28	Санкт-Петербургская государственная медицинская академия им. И.И. Мечникова	Алимова и др., 2015 [20]
3	Сибирский	22	Сибирский Федеральный Университет, г. Красноярск	Черкашина, Высоцкая, 2015 [21]
4	Центральный	415 человек	Несколько учебных заведений из 4 городов: Воронеж, Липецк, Тамбов, Елец	К.М. Гайдар, О.П. Малютина, 2016 [1]
5	Сибирский, 2020	Указаны только относительные (%) величины	Несколько ВУЗов г. Новосибирска	Богдан Н.Н., Самсонова Е.А., 2020 [22]

Составлено авторами

Из таблицы видно, что подобные публикации в последние годы появляются регулярно, и география проведения исследований довольно широка. В общей сложности, в период с 2008 по 2012 годы в исследованиях, посвященных проблеме профессионального выгорания, приняли участие не менее 615 преподавателей ВУЗов из 4 Федеральных округов. Это, безусловно, свидетельствует о широком распространении проблемы профессионального выгорания в среде профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений нашей страны.

Для анализа результатов авторы приведенных выше работ использовали разные методики и подходы, поэтому провести полноценную статистическую обработку данных не представляется возможным, однако во всех проанализированных работах указывается, что какие-то симптомы выгорания наблюдают у многих опрошенных преподавателей.

В хронологически самой первой работе [8] было показано, что у многих преподавателей Кабардино-Балкарского университета наблюдаются такие симптомы, как «неадекватное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей» и др. В ряде случаев выделяются и другие симптомы.

При оценке распределения частоты выявленных симптомов эмоционального выгорания в зависимости от пола и возраста было также выявлено, что максимальный уровень эмоционального выгорания наблюдается именно у преподавателей средней возрастной группы. Было показано, что симптомы эмоционального выгорания обычно были более выражены у

женщин, что подтверждает и данные других исследований. К сожалению, конкретные количественные данные в этой работе [8] не приводятся.

В исследовании [18] приняли участие 28 преподавателей женского пола кафедры пропедевтики внутренних болезней, биологии, физиотерапии и курортологии Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И.И. Мечникова, средний возраст которых составил $43,3 \pm 1,2$ года. Участницы опроса отличались по стажу педагогической деятельности и были в зависимости от него разделены на три группы (0–10 лет стажа, 11–20 стажа и свыше 20 лет стажа). В результате исследования авторами было выявлено, чаще всего профессиональное выгорание встречается у преподавателей со стажем работы от 11 до 20 лет, что соответствует средней возрастной группе, как и в исследовании [8].

При сравнительной оценке показателей психологического функционирования преподавателей в начале и в конце семестра в обеих группах были установлено, что к концу семестра у некоторых групп преподавателей симптомы профессионального выгорания усиливаются [20].

В работе [19] изучалась зависимость распространения синдрома эмоционального выгорания в зависимости от специальности преподавателя. В результате анализа результатов опроса 22 педагогов Сибирского федерального университета, преподающих технические и гуманитарные дисциплины, по методике В.В. Бойко было выявлено, что все стадии развития эмоционального выгорания чаще развиваются у преподавателей гуманитарных наук. Авторы предполагают, что это связано с тем, что среди преподавателей технических дисциплин чаще встречаются люди с логическим типом мышления, которым проще реагировать на сложные ситуации, потому что они стараются проанализировать происходящее и пытаются контролировать ситуацию. Люди же с образным типом мышления, которые чаще встречаются среди педагогов гуманитарных наук, в большей степени эмоционально чувствительны, что косвенно может способствовать более быстрому развитию негативных синдромов профессионального выгорания.

В 2016 году было проведено исследование [1] группы из 415 преподавателей ВУЗов городов Центрального Черноземного округа (Воронежа, Липецка, Тамбова и Ельца), в результате которого было показано, что у каждого второго педагога на тот момент эмоциональное выгорание либо уже было, либо начало развиваться. При этом было показано, что уровень эмоционального выгорания выше у преподавателей, обладающих высокой мотивацией к профессиональной деятельности. Максимальный уровень выгорания в этом исследовании тоже наблюдался у преподавателей среднего возраста (со стажем 10–20 лет), поскольку, по мнению авторов [1] именно на них обычно ложится основная «бумажная» нагрузка. В дальнейшем с возрастом частота этого явления снижается.

Большинство респондентов, принявших участие в исследовании [22] составляли женщины (73 %), что, по мнению авторов, соответствует типичной гендерной структуре профессорско-преподавательского состава вузов. Возраст респондентов достаточно разный, однако самую значительную часть их составляли преподаватели со значительным педагогическим стажем (от 16 до 30 лет). Почти 80 % опрошенных указали, что проблема эмоционального выгорания для преподавателей ВУЗов достаточно актуальна, больше половины опрошенных (58,8 %) считают, что эмоциональному выгоранию подвержены все сотрудники высших учебных заведений. Отдельный интерес в данном исследовании вызывают оценки в проявлении симптомов профессионального выгорания в отношении себя и в отношении коллег. У себя проявление соответствующие признаков и симптомов диагностируют 70,6 %, а у коллег – 88,2 % респондентов регулярно наблюдают отдельные проявления выгорания.

В результате опроса о причинах возникновения выгорания в работе [21] получены следующие результаты: первое место заняли постоянно вводимые новые требования к преподавателям и их работе, второе – оплата труда, а на третьем месте среди всех причин оказалась высокая аудиторная нагрузка. Кроме этого, респонденты довольно часто отмечали снижение уровня подготовки абитуриентов.

Таким образом, несмотря на разные методики и разрозненность проанализированных данных, можно отметить некоторые закономерности. Большинство опрошенных преподавателей ВУЗов согласно с тем, что проблема профессионального выгорания для них достаточно актуальна. Больше всего этой проблеме подвержены преподаватели средней возрастной группы со значительным стажем. У женщин симптомы профессионального выгорания развиваются чаще, чем у мужчин. Возможно, выгоранию больше подвержены преподаватели гуманитарных дисциплин.

Заключение

Приведенные результаты свидетельствуют о необходимости оптимизации режима труда для предотвращения профессионального выгорания, прежде всего для высокомотивированных преподавателей женского пола в средней возрастной группе.

В ВУЗах, безусловно, целесообразно использовать методы, позволяющие сгладить или вообще избежать выгорания, разработанные на данный момент для многих профессий [3].

Одним из самых эффективных средств избежать выгорания является обучение (повышение квалификации). Часто участие в выездных семинарах, тренингах или курсах повышения квалификации становится мощным стимулом к преодолению повседневной рутины, что, в свою очередь, способствует снижению степени профессионального выгорания. Стоит отметить, что подобный эффект оказывает только серьезное обучение, приводящее к освоению новых навыков, полезных для профессиональной деятельности, а не формальные мероприятия, которые зачастую организуются в качестве «Курсов повышения квалификации».

Другим подобным стимулом может стать конструктивная оценка профессиональной деятельности. Например, при оценке деятельности преподавателя необходимо учитывать не только объективные результаты труда, а также субъективные отзывы студентов, коллег, и руководства. Такая оценка результатов работы и обратная связь являются необходимым условием для организации плодотворной работы.

Важным способом избежать выгорания может являться новизна, например, смена деятельности, введение в практику технических новшеств и пр. могут оказаться весьма продуктивными средствами.

Необходимо избегать личных обид и конфликтов, поскольку они наносят серьезный удар по работоспособности. Сходное действие оказывают фрустрация (психологическое страдание) и мобинг (коллективная «травля»), которые достаточно распространены и в системе высшего образования. Мобинг могут осуществлять, например, коллеги или руководители подразделений.

Для того чтобы по возможности избежать подобных ситуаций, администрация ВУЗа должна стараться обеспечить социальную и психологическую поддержку преподавателей, развивать и активно использовать систему как морального, так и материального вознаграждения, а также упорядочить всю разнообразную нагрузку, которая ложится на плечи современного преподавателя. Кроме того, необходимо стараться обеспечивать благоприятный психологический климат в образовательных организациях [1].

Таким образом, для предотвращения и преодоления развития профессионального выгорания у преподавателей, администрация вузов может использовать следующие способы [3]:

1. Регулярное проведение обучения сотрудников
2. Разработка и обеспечение конструктивной оценки и признания заслуг преподавателей.
3. Поддержание благоприятного психологического климата в коллективе (на кафедре, факультете, вузе), в том числе развитие традиций совместного отдыха.

Самим преподавателям тоже важно проводить профилактику выгорания, которая может заключаться в выполнении следующих рекомендаций:

- по возможности научиться расставлять приоритеты в работе, то есть распределять дела по значимости;
- не брать на себя лишнюю нагрузку, строго соблюдать границы профессиональной ответственности, отказываться от искушения оказать помощь тому, кто ее не просит;
- стараться активно и разнообразно отдыхать, желательно совместно с другими людьми, полностью отключаясь при этом от профессиональных проблем;
- не жалеть времени на сон, использовать приемы релаксации;
- уделять внимание и время своим личным интересам и потребностям;
- не пренебрегать помощью коллег (особенно важно для руководителей) [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. К.М. Гайдар, О.П. Малютина. Особенности профессионального выгорания преподавателя высшей школы в современных условиях // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. 2016. №3. С. 27–30.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Ин-т психологии РАН, 2011. – 512 с.
3. Lackritz J.R. Exploring burnout among university faculty: incidence, performance, and demographic issues // Teaching and Teacher Education. – Vol. 20, Is. 7. Pp. 713–729.
4. Rocha F.L.R., Jesus de L.C., Marziale M.H.P., Henriques S.H., Marôco J. and Campos J.A.D. B. Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory-Brazilian version // Psicologia: Reflexão e Crítica (2020) 33:11.
5. Toker B. Burnout among university academicians: an empirical study on the universities of turkey // Doğuş Üniversitesi Dergisi, 12 (1) 2011, 114–127.
6. Azeem S.M., Nazir N.A. A study of job burnout among university teachers // Psychology and Developing Societies 20, 1 (2008): 51–64.
7. Watts J., Robertson N. Burnout in university teaching staff: a systematic literature review // Educational Research, (2011) 53:1, 33–50.

8. Р.З. Сабанчиева. Эмоциональное выгорание и самореализация преподавателя высшей школы в профессиональной деятельности // Вестник Санкт-Петербургского Университета Сер. 12. 2008. Вып. 2. С. 222–227.
9. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2004. – 219 с.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: Взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 467 с.
11. Maslach, C., and S.E. Jackson. 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour* 2: 99–113.
12. Maslach, C., and S.E. Jackson. 1993. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 2nd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
13. Maslach, C., S.E. Jackson, and M.P. Leiter. 1996. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. Maslach, C., W.B. Schaufeli, and M.P. Leiter. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52: 397–422.
14. Ефремов К. Эмоциональное выгорание и как с ним бороться // Народное образование. 2005. №3. С. 118–122.
15. Ляшенко В.Г. Концептуальные модели и факторы профессионального выгорания педагогов в учреждении высшего образования / Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №8/2020 с. 51–58.
16. Shen B., McCaughtry N., Martin J., Garn A., Kulik N., Fahlman M. The relationship bet student motivation // *British Journal of Educational Psychology*. 2015; 85(4): 519–32.
17. Малютина О.П. О риске снижения работоспособности преподавателя в условиях интенсификации профессиональной деятельности / О.П. Малютина // Вестник Воронежского государственного университета. Сер.: Проблемы высшего образования. – 2015. – №1. – С. 55–58.
18. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 54–67.
19. Горчаков Н.Н., Горчакова И.М., Мессинева Е.М., Фетисов А.Г. Мотивация сознательного нарушения правил безопасности учащимися в мастерских и учебных лабораториях на этапе выполнения практических заданий // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN219.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
20. Алимова И.С., Ермолаева Л.Г., Насонова Н.В., Шабалина М.О. Психологические аспекты эмоционального «выгорания» преподавателей медицинского вуза // Вестник Санкт-Петербургского Университета сер. 11 вып. 2. 2015. С. 130–138.
21. Черкашина Е.Ю., Высоцкая Н.В. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы // Теория и практика общественного развития (2015, №18) с. 24–26.
22. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения // Международный научно-исследовательский журнал international research journal // №6 (96) 2020. Часть 2. С. 170–175.

Messineva Ekaterina Mikhailovna

Moscow aviation institute (National research university), Moscow, Russia

E-mail: musculus@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=70028

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=15064379200>

Manuylova Natalya Borisovna

Moscow aviation institute (National research university), Moscow, Russia

E-mail: silen21@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=377572

Fetisov Alexander Georgievich

Moscow aviation institute (National research university), Moscow, Russia

E-mail: alefetisov@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=461109

The problem of professional burnout among university teachers

Abstract. This article is devoted to the professional burnout problem among the University teachers. This problem is widespread in higher education institutions around the world. Recently, it has become especially relevant for our country because of constant work load increasing on the teaching staff, we analyzed the empirical data accumulated to date on the professional burnout of university teachers from different regions of Russia in this paper. The stages of development of professional burnout and accompanying symptoms were traced. Also the causes of this phenomenon are analyzed in detail and risk groups were identified. It was shown that the maximum risk of developing professional burnout is typical for teachers of the middle age group with significant teaching experience, while women develop symptoms of professional burnout more often than men. The data obtained confirmation the importance of this problem for the majority of university teachers in the Russian Federation and emphasize the need to use preventive measures to prevent the development of such conditions, especially in risk groups.

Keywords: burnout; emotional burnout; preventive measures; institutions of higher education; reasons for the development of professional burnout; faculty; empirical data