

Keywords: *higher educational institution, additional education for students, sociological research.*

Об авторах:

БЛОХИНА Марина Валерьевна – кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии и социальных технологий, Тверской государственный технический университет, г. Тверь, Россия; e-mail: bmvstu@mail.ru

ГРИГОРЬЕВ Леонид Геннадьевич – кандидат философских наук, профессор кафедры социологии и социальных технологий, Тверской государственный технический университет, г. Тверь, Россия; e-mail: grig1969@rambler.ru

About the authors:

BLOKHINA Marina Valeryevna – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Sociology and Social Technologies Subdepartment, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: bmvstu@mail.ru

GRIGORYEV Leonid Gennadyevich – Candidate of Philosophical Sciences, Professor of the Sociology and Social Technologies Subdepartment, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: grig1969@rambler.ru

УДК 159:9

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ПРЕДИКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

О.В. Захарова

Тверской государственный технический университет, г. Тверь

© Захарова О.В., 2025

DOI: 10.46573/2409-1391-2025-3-36-40

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема профессионального стресса и его негативного влияния на психическое здоровье профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений. Раскрыты такие основные понятия, как профессиональный стресс, синдром профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Исследованы уровень стресса и основные проявления профессионального выгорания у преподавательского состава Тверского государственного технического университета.*

Ключевые слова: *профессиональный стресс, синдром профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.*

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной активности. Данная профессия входит в группу профессий с большим количеством стресс-факторов, что

предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике, как стрессоустойчивость. Повышенный интерес к рабочим стрессам связан с их негативными последствиями и влиянием на психическое здоровье работников, организационную среду и эффективность организации в целом.

С позиции А.Н. Занковского, «профессиональный стресс является многомерным феноменом, выражающимся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию» [1, с. 47]. К признакам стрессового состояния относятся [1, с. 48]:

- постоянное ощущение усталости, бессонница;
- нехватка времени;
- невозможность сосредоточиться;
- невозможность принять решение;
- плохой или чрезмерный аппетит;
- повышенная раздражительность;
- недовольство собой, неуважение к себе;
- боли в области позвоночника;
- головные боли;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- необоснованный страх, тревога;
- злоупотребление курением, алкоголем;
- потеря интереса к своему внешнему виду;
- сексуальные расстройства;
- головокружение;
- скачки артериального давления;
- нервный тик;
- расстройства пищеварения.

Изучение публикаций, посвященных данной проблематике, показывает, что одной из ярко выраженных характеристик нарушений профессионального здоровья является так называемый синдром эмоционального выгорания. При этом авторы используют целый ряд дефиниций («психическое (психологическое) выгорание», «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание») и предлагают различные подходы к описанию их проявлений [6].

Проанализируем эмоциональное выгорание в рамках модели Масlach и Джексон. Авторы данной модели рассматривают эмоциональное выгорание как «ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций... включающую три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений» [2, с. 318]. Под синдромом профессионального выгорания понимается также «неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты» [2, с. 318]. Синдром профессионального выгорания возникает как следствие сочетания организационных, профессиональных стрессов и личностных особенностей. К симптомам профессионального выгорания профессорско-преподавательского состава можно отнести «повышенную усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, упадок сил, потерю интереса к работе и людям, ухудшение чувства юмора» [2].

В 2024 году в Тверском государственном техническом университете было проведено анонимное психологическое исследование, цель которого состояла в изучении уровня стресса у профессорско-преподавательского состава и степени выраженности у преподавателей вуза признаков профессионального выгорания. В исследовании приняли участие 74 преподавателя, как мужчины, так и женщины в возрасте от 23 до 75 лет.

Основным инструментарием стали:

опросник «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера и методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

методика «Диагностика состояния стресса», предназначенная для измерения уровня стресса и анализа его воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

Тест помогает определить, как человек воспринимает стресс, насколько эффективно он с ним справляется, и выявить возможные риски для психологического и физического здоровья [4]. Результаты исследования приведены на рис. 1.

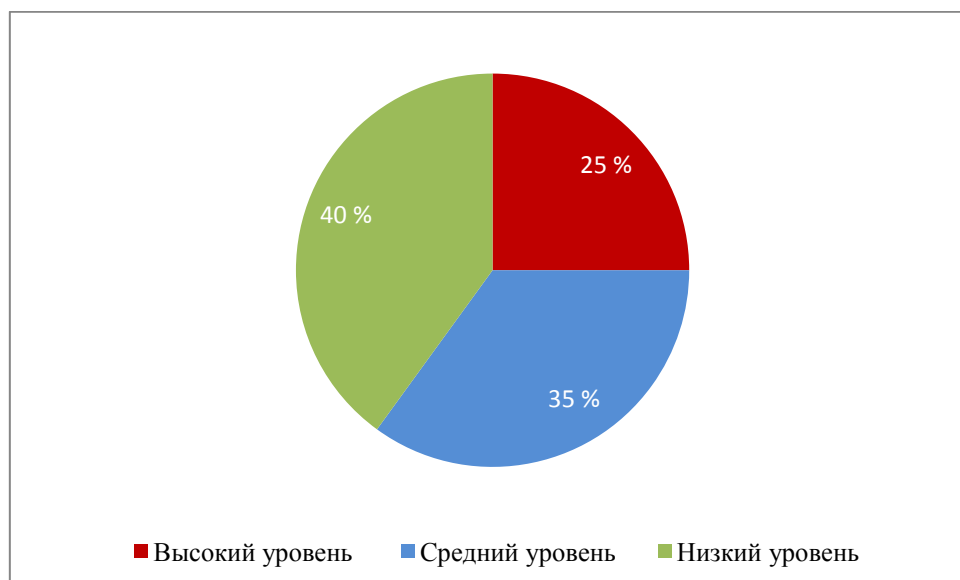


Рис. 1. Результаты опроса профессорско-преподавательского состава по методике «Диагностика состояния стресса» К. Шрайнера

Таким образом, 40 % респондентов испытывают низкий уровень стресса на работе, 35 % опрошенных – средний и 25 % – высокий. Это говорит о том, что каждый четвертый преподаватель находится в состоянии напряжения и тревоги. Такое состояние может мешать сосредоточиться, вызывать чувство беспомощности и приводить к усталости и ухудшению здоровья.

Следующая методика, которую мы выбрали для проведения исследования, – это методика диагностики профессионального выгорания, которая позволяет определить степень выраженности синдрома выгорания по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений [3]. Психоэмоциональное истощение – это состояние, при котором профессионал, работающий с людьми, испытывает полную истощенность эмоциональных, физических и энергетических ресурсов. Деперсонализация характеризуется сокращением числа контактов с окружающими, увеличением раздражительности и нетерпимости в общении, а также

негативным отношением к окружающим [3]. Редукция личных достижений выражается в уменьшении значимости выполняемых задач, негативной самооценке в профессиональной деятельности, а также в появлении безразличия к работе. Эффективность мотивационной сферы можно оценить по таким показателям, как продуктивность, оптимизм и заинтересованность в работе, а также по самооценке профессиональных компетенций и успешности в общении с коллегами. Результаты исследования представлены на рис. 2.

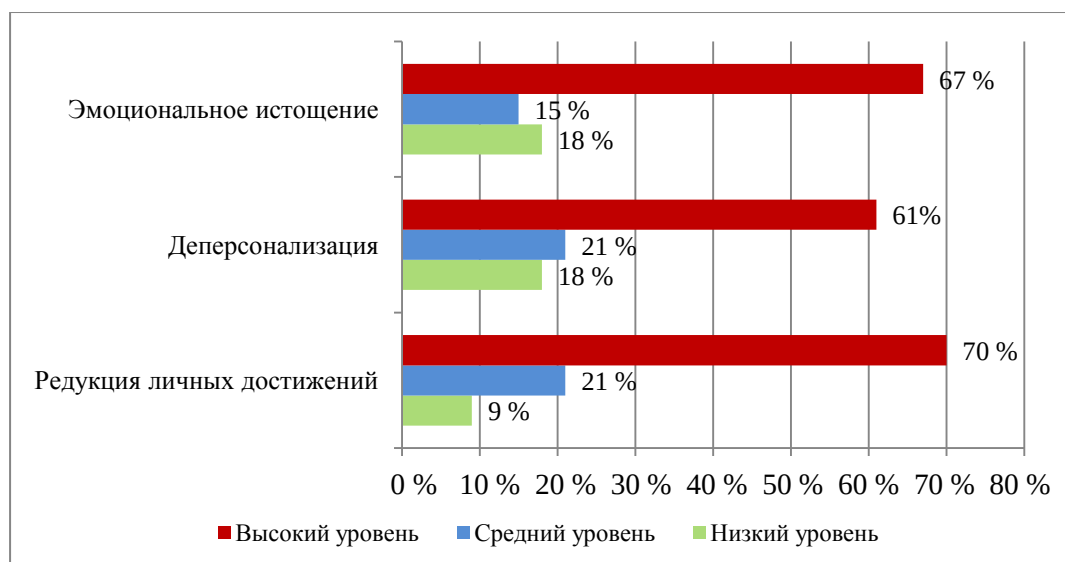


Рис. 2. Результаты опроса профессорско-преподавательского состава по методике «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С. Джексон

Как видно из рис. 2, у большинства опрошенных (67 %) присутствуют выраженные признаки эмоционального истощения. Такой результат свидетельствует о том, что на момент проведения исследования данные преподаватели испытывали усталость, снижение энергии и мотивации, равнодушное отношение ко всему, что происходит вокруг.

По шкале «Деперсонализация» высокий уровень был выявлен у 61 % преподавателей. В таком состоянии субъекты профессиональной деятельности склонны к формализму в работе, отсутствию личной вовлеченности в коммуникационный процесс. Они стараются дистанцироваться от окружающих и по максимуму сократить взаимодействие. Вынужденная коммуникация может вызывать у преподавателей недовольство, раздражительность и даже неприязнь по отношению к коллегам или студентам и приводить к возникновению конфликтных ситуаций на рабочем месте.

Анализ данных по шкале «Редукция личных достижений» показывает высокий уровень данного параметра у 70 % преподавателей. Это говорит о тенденции к недооценке своих достижений, что приводит к снижению заинтересованности в работе, усилению недовольства должностными обязанностями, уклонению от полной занятости профессией путем делегирования задач другим, вплоть до активного ухода от рабочих нагрузок (сначала ментального, а затем и фактического) [3].

По результатам исследования мы можем констатировать, что у большинства респондентов имеются признаки профессионального выгорания. Это неизбежно отражается на качестве выполняемой ими работы и взаимоотношениях в коллективе. Как самим преподавателям, так и руководству вуза следует задуматься над

возможными причинами профессиональной деформации преподавателей и эффективными способами ее профилактики.

Библиографический список

1. Бергис Т.А., Кривуля Ю.С. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы // Карельский научный журнал. 2020. Т. 9. № 1 (30). С. 47–49.
2. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 4 (33). С. 316–320.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
4. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. 176.
5. Хадарцев А.А., Токарев А.Р., Трефилова И.Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2019. № 4. С. 122–128.
6. Шац И.К. Психологические аспекты профессионального выгорания педагогов // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2013. № 3. С. 49–57.

OCCUPATIONAL STRESS AS A PREDICTOR OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG UNIVERSITY TEACHERS

O.V. Zakharova

Tver State Technical University, Tver

Abstract. *The article examines the problem of occupational stress and its negative impact on the mental health of the teaching staff of higher educational institutions. Such basic concepts as occupational stress, professional burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal achievements are disclosed. The stress level and the main manifestations of professional burnout among the teaching staff of Tver State Technical University have been studied.*

Keywords: *occupational stress, professional burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.*

Об авторе:

ЗАХАРОВА Ольга Викторовна – старший преподаватель кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственный технический университет, г. Тверь, Россия; e-mail: olga.zakharova.71@list.ru

About the author:

ZAKHAROVA Olga Viktorovna – Senior Lecturer of Department of Psychology, History and Philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: olga.zakharova.71@list.ru