



**Омский
государственный
университет
им. Ф.М. Достоевского**

Профессиональное выгорание преподавателей вузов: симптомы и профилактика

**Шулындина Антонина Владиславна,
руководитель психологической службы ОмГУ**



Выгорание



Выгорание (*англ. burnout*) - состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

1974 г. **Г. Фройденберг** ввел термин «*выгорание*».

1984 г. **К. Маслач** и **С. Джексон** опубликовали методику диагностики.

2001 г. **Н.Е. Водопьянова** адаптировала методику диагностики выгорания Маслач.

Отечественные психологи:

В.В. Бойко, В.А. Винокур, Н.Е. Водопьянова, Г.А. Макарова, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк

Взаимосвязанные явления



Выгорание в МКБ 10 и 11



Классификация по МКБ-10

Класс: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Блок: Обращение в учреждения здравоохранения в связи с другими обстоятельствами

Код: Z73.0

Название: Переутомление

Классификация по МКБ-11 (не используется в России)

Класс: Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения

Подкласс: Факторы, влияющие на состояние здоровья

Блок: Проблемы, связанные с занятостью или безработицей

Код: QD85

Название: Выгорание

Трёхфакторная модель (К. Маслач, С. Джексон)



- 1. Эмоциональное истощение**, ощущение, что все физические и психические ресурсы исчерпаны.
- 2. Демперсонализация** (другие названия — «дегуманизация» или «цинизм»), характеризующаяся формальным, обезличенным, отрешенным отношением к различным аспектам работы, в частности, в межличностном взаимодействии.
- 3. Редукция личных достижений** (другое название — профессиональная успешность) — переживание собственной несостоятельности, неэффективности и некомпетентности, отрицание собственной профессиональной успешности.



Стадии эмоционального выгорания по Джерольду Гринбергу





Распространённость



42 % преподавателей имеют **высокие** показатели по шкале эмоционального выгорания Маслач

из них у **15%** наблюдается **глубокое** профессиональное выгорание

Исследование М.Ю. Бурыкина, Т.В. Данирова, С.В. Комарова, 2024 г., 180 преподавателей из 9 российских вузов



Причины наступления эмоционального выгорания у преподавателей

1. Высокая степень неопределенности результатов в работе.
2. Сложно влиять на результаты своей работы.
3. Отдаешь больше, чем получаешь.
4. Много ответственности за других людей.
5. Большое количество общения с людьми.
6. Высокие цели.
7. Несоответствие личностных характеристик и выполняемой профессиональной роли.
8. Трудоголизм – зависимость от работы.
9. Не умение восстанавливать силы.



Примеры деструктивных способов переживания выгорания

- 1. Саморазрушительное поведение.** Алкоголь, курение, самоназначение лекарственных препаратов, рискованное поведение, спортивные перегрузки.
- 2. Отрицание и избегание выгорания.** Человек отрицает наличие проблемы и потребности ее разрешения. Действует по старой схеме. Не предпринимает активных действий, а надеется, что все само собой решится.
- 3. Слив негатива.** Накопившуюся усталость, раздражение, человек сбрасывает через агрессивную коммуникацию (активную или пассивную). Часто жертвами становятся люди находящиеся в зависимом положении – подчиненные, дети, студенты, младшие коллеги.
- 4. Заедание стресса.** У человека, испытывающего тревогу, страх и др. возникает чувство голода, которое он стремится удовлетворить и тем самым приобрет. успокоение.
- 5. Мысленное пережевывание стресса.** Человек прокручивает всепонимания о стрессовой ситуации, о том как нужно поступить. Это не приводит к активным действиям.

Методики диагностики

1. Методика диагностики профессионального выгорания МВІ, К. Маслач и С. Джексон, в российской адаптации - Н.Е. Водопьяновой (22 вопроса)
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания, В.В. Бойко (84 вопроса)
3. Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов, О.Л. Гончарова (10 вопросов)

Проективные методики:

1. «Кувшин самооценности», В.В. Вольская
2. «Стирка», без автора
3. «Колесо жизненного баланса», Пол Дж. Майер



Методы профилактики



Направления профилактической работы



Профилактика на индивидуальном уровне



1. **Диагностика индивидуального стиля деятельности** на основе типа темперамента.
2. **Транзактный анализ.** Гармонизация Эго-состояний: внутренний взрослый, ребенок, родитель (Э. Берн)
3. **Работа с деструктивными убеждениями.** Реструктуризация иррациональных установок преподавателя: «На том свете отдохну», «Я не должен отдыхать», «Все зависит только от меня», «Это дело всей моей жизни»(по А. Беку и др.)
4. **Включение в жизненный план всех сфер жизни** (а не только работы). Эффективна методика «Колесо баланса» (автор - Пол Майер)- визуализация дисбаланса и планирование действий по его выравниванию. Рекомендуется использовать адаптированную методику
5. **Освоение приемов саморегуляции:** дыхательные техники (дыхание по счету, дыхание по квадрату); мышечные техники (методика «Ключ» Х. Алиева); вокальные техники; словесные техники (аутотренинг, самонастрой); образные и ассоциативные техники (визуализация, МАК-карты).

Профилактика на профессиональном уровне



1. **Профессиональные цели.** Построение личного карьерного плана, анализ профессиональных целей и задач внутри университета. Например, пирамида Дилтса.
2. **Разграничение личной жизни работы.** Разделение деловых и эмоциональных отношений с коллегами и студентами. Работа - только одна из сфер жизни.
3. **Соблюдение режима труда на рабочем месте.** Своевременные перерывы, физическая гимнастика при сидячей работе, сбалансированное питание, отказ от систематических задержек и работы на дому.
4. **Обучение правильному отдыху.** На третьей стадии выгорания человек перестает чувствовать физическую, эмоциональную, умственную усталость, что требует сознательного восстановления. Важно организовать цикл регулярного отдыха: каждый день - каждые выходные - раз в месяц - раз в сезон - раз в год.
5. **Организация дел.** Например, методика Дэвида Аллена «Getting Things Done» (GTD), основанная на принципе «разгрузки рабочей памяти» и фиксации всех задач во внешней системе, на ее основе российским исследователем Г.А. Архангельским разработана отечественная методика тайм-менеджмента «Тайм-драйв», адаптированная к реалиям российской действительности.

Профилактика на организационном уровне



- 1. Разработка и реализация программы профилактики профессионального выгорания для сотрудников**, включающей регулярные тренинги по стресс-менеджменту, обучение техникам саморегуляции и скрининг симптомов выгорания (например, с использованием методик MBI в адаптации Н.Е. Водопьяновой или диагностики В.В. Бойко)
- 2. Создание комнаты психологической разгрузки** (сенсорной комнаты) на базе университета - специально оборудованного пространства для кратковременного отдыха и восстановления в течение рабочего дня.
- 3. Организация мероприятий для создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе:** совместные корпоративные события (не только формальные, но и неформальные), супервизионные группы для преподавателей, практика наставничества для молодых специалистов.
- 4. Оптимизация рабочей нагрузки.**
- 5. Обучение управленческой команды навыкам эффективного управления людьми.**

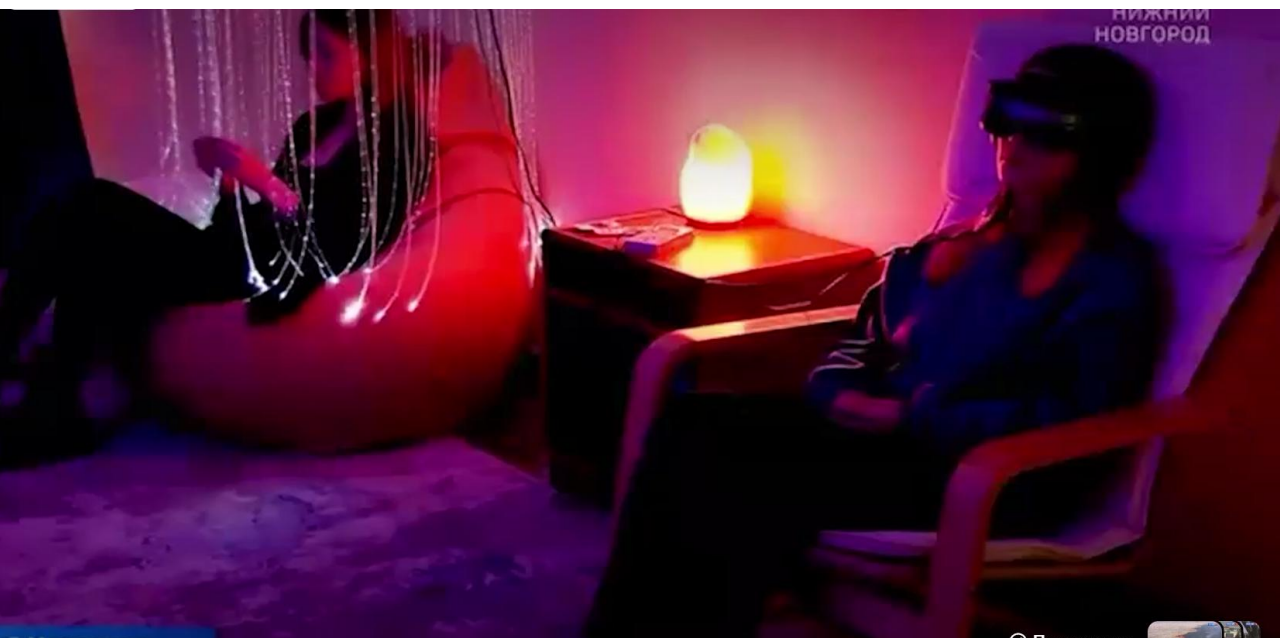
Комнаты психологической разгрузки в вузах



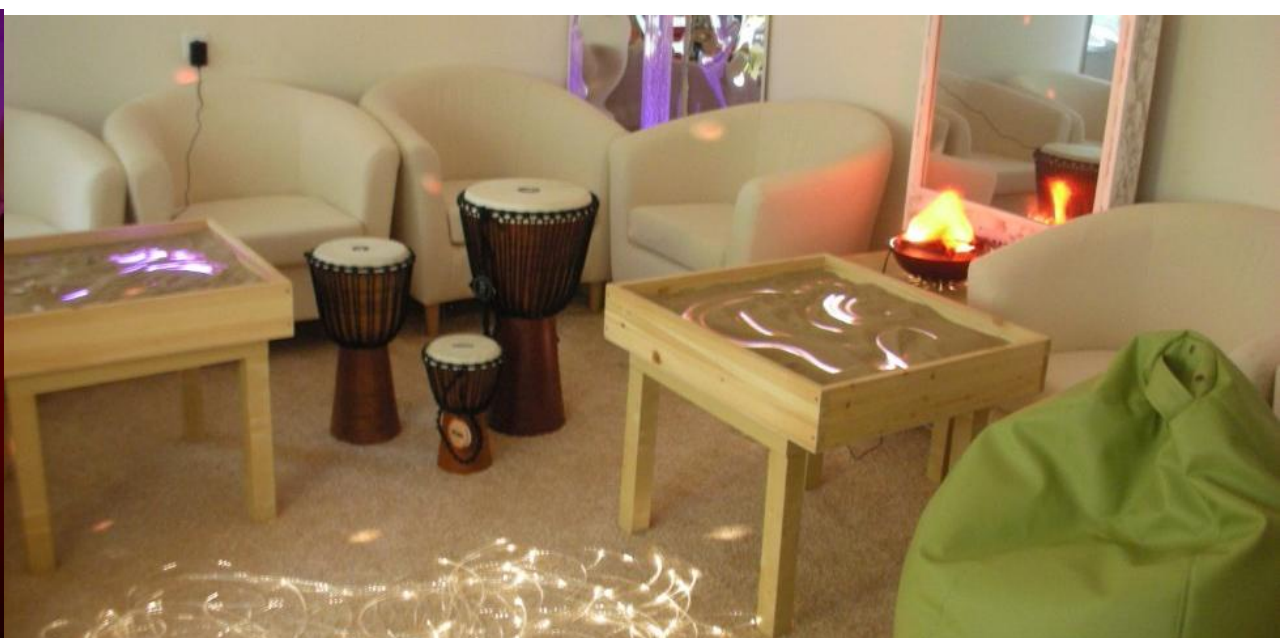
Академии ГПС МЧС России



Приволжский ИПК ФНС России



Университет Лобачевского Нижний Новгород



Казанский федеральный университет

Медитация на работе



Я больше, чем моя работа. Моя работа — часть моей жизни, которую я создал для себя. Моя работа — место приложения и развития моих способностей. Я — самый ценный инструмент на моей работе.

Моя работа — транспорт, несущий меня к моей цели. Моя работа направлена на мою цель. Я знаю, что, с какой целью и как я делаю. Я сам наполняю свою работу творчеством. Моя работа — источник радостей. Моя работа полна наград. Я участвую в создании этих наград. Моя работа полна возможностей развития, совершенствования. Я работаю и отдыхаю для удовольствия.

Я отвечаю за происходящее со мною на работе. Я отвечаю только за себя. Я вне конкуренции, манипуляций, критики, сплетен, интриг. В моей работе нет места вине, стыду, обиде, страху. Я ничего не доказываю своей работой. Я получаю удовольствие и развиваюсь.

Я знаю цену себе и своей работе. Требования к моей работе понятны и справедливы. Я удовлетворен результатами моей работы. Моя работа вне перегрузок, спешки и безделья.



**Омский
государственный
университет
им. Ф.М. Достоевского**

Профессиональное выгорание преподавателей вузов: симптомы и профилактика

**Шулындина Антонина Владиславна,
руководитель психологической службы ОмГУ**

