

А.В. ПОНАЧУГИН¹

¹Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического здоровья профессорско-преподавательского состава вуза, систематизированы причины и факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания преподавателей. Выявлены признаки, характеризующие возникновение синдрома эмоционального выгорания.

Особое внимание уделяется методологии и результатам проведённого эмпирического исследования предрасположенности к синдрому.

Прослежено наличие у преподавателей вуза определенных личностных характеристик, предрасполагаемых к формированию и развитию эмоционального выгорания.

Выявлено, что синдром оказывает влияние не только на преподавателей, но и опосредованно на студентов учебного заведения. Отмечается зависимость степени тяжести синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа работы преподавателя. Определено, что для противостояния выгоранию преподавательский состав вуза должен обладать, соответствующими ресурсами, представляющими внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессорско-преподавательский состав, симптомы, факторы, информационная база, репрезентация, генеральная совокупность, выборочная совокупность, тестирование, шкала оценки, коэффициент, ресурс.

A.V. PONACHUGIN¹

¹Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation

SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT THE TEACHING STAFF OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article deals with the problem of psychological health of the faculty of the university, the causes and factors of the syndrome of emotional burnout of teachers are systematized. The signs characterizing the emergence of the syndrome of emotional burnout are revealed.

Particular attention is paid to the methodology and results of the empirical study of predisposition to the syndrome.

The presence of certain personal characteristics, predisposing to the formation and development of emotional burnout, was traced in the teachers of the university.

It was revealed that the syndrome affects not only teachers, but also indirectly on the students of the educational institution. Dependence of the degree of severity of emotional burnout syndrome on age and work experience of the teacher is noted. It is determined that to confront the burnout the teaching staff of the university should possess, with the appropriate resources, internal and external variables that contribute to psychological stability in stressful situations.

Keywords: burnout, the teaching staff, the symptoms, factors, information base, representation, population, sample, test, rating scale, ratio, resource.

Повышение эффективности учебного процесса и соответственно качества подготовки выпускников вуза является проблемой, требующей комплексного подхода к ее решению. Одним из элементов этого подхода является улучшение психологического состояния профессорско-преподавательского состава учебного заведения.

Проблема обеспечения психологического состояния преподавателя особенно приобрела актуальность в последние три десятилетия. Это обусловлено повышением требований к личности преподавателя и его роли в преподавательской деятельности.

Повышение требований, порой завышенное, приводит к постоянным стрессовым ситуациям, а они – к психическим, эмоциональным и физическим истощениям. В свою очередь указанные истощения ухудшают нервно-психическое состояние преподавательского корпуса вузов и соответственно способствуют возникновению и усилению невротических расстройств у преподавателей [8].

Совокупность подобных расстройств представляет собой синдром эмоционального выгорания. По мнению экзистенциального психотерапевта Альфрида Лэнгле, «это типичный феномен нашего времени» (СЭВ) [4, с.104].

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых (В.Е. Орел, Г.А. Робертс, Д. Гринберг и др.) подтвердили подверженность преподавателей вузов синдрому. В нашей стране это обусловлено девальвацией социальной, экономической и интеллектуальной ценности труда преподавателей, постоянным и порой не совсем удачным реформированием в области высшего образования [5].

Стадия напряжения установлена у $26,6 \pm 5,7\%$ российских преподавателей, резистенции – у $61,6 \pm 6,2\%$, истощения – у $33,3 \pm 6,0\%$ [6, с.15]. В странах ЕС численность преподавателей, обращающихся за помощью к психологам и медикам с проблемой профессионального выгорания, достигает 60% [7, с.3].

Причина возникновения профессионального выгорания педагогов характеризуется множественностью: отсутствием четкой связи между педагогической деятельностью и результатом, несоответствием результатов затраченным усилиям; временным регламентированием деятельности (занятие, полусеместр, семестр, год), ограниченностью времени лекции для реализации поставленных целей; неумением регулировать собственные эмоциональные состояния; «неотрегулированностью» моментов педагогической деятельности (нагрузка, расписание, аудитория, моральное и материальное стимулирование); ответственностью перед завкафедрой, ректоратом, коллегами по кафедре, в целом за результат своего труда; отсутствием навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с студентами, коллегами, руководством вуза.

Значительным фактором демотивации деятельности преподавателя, способствующим эмоциональному выгоранию, является низкая зарплата. Во многих вузах зарплата старшего преподавателя без ученой степени «достигает» около 7-9 тыс. руб., доцента с ученой степенью, имеющего значительный опыт работы – немногим более 14 тыс. руб., заработная плата профессора – 23 тыс. руб. Такой уровень зарплаты воспринимается преподавателем как непризнание его труда [13]. Из-за низкого уровня оплаты труда благосостояние семей преподавателей остается низким: могут ни в чем себе не отказывать – 4,2% респондентов; на жизнь

хватает, но накопления отсутствуют – 47,8%; хватает только на питание и покупку обуви, одежды – 30,4%; от зарплаты до зарплаты живут 16,7% респондентов [12].

Поэтому большинство преподавателей вынуждено иметь дополнительный заработок (треть – постоянно, половина – часто, 16,7% – редко). Дополнительная нагрузка приводит к цейтноту и необходимости работать дома в выходные и праздничные дни, что еще больше усиливает эмоциональное истощение.

Исследования ученых установили закономерность подверженности синдрому выгорания в большей степени преподавателей старше 35-40 лет [2]. Казалось бы, с возрастом приходит большой опыт, позволяющий проявить себя в профессиональной деятельности, но приходит усталость, появляется безразличие и потеря интереса к окружающей среде [9, с.32].

При работе преподавателя по классической схеме изучения курса читаемых дисциплин возникает режим «живого» общения со студентами, позволяющий при необходимости вносить коррективы в лекции [8]. Однако работа в этом режиме может служить дополнительным фактором возникновения у преподавателей синдрома выгорания, проявляющегося в следующем:

1. Неорганизованности, мешающей изложению лекционного материала (мнение 63% преподавателей);
2. Излишней раскрепощенности студентов, граничащей с вседозволенностью (46%);
3. Отсутствием заинтересованности в учебе (44%) [11].

В этом случае преподаватель теряет интерес к общению со студентами, лекции проводит формально без эмоционального окраса.

Причинами сложившейся ситуации могут быть: непрофессионализм самого преподавателя; низкий уровень воспитания студентов в группе.

В настоящее время, по данным госстатистики, средний возраст преподавателей российских вузов составляет 46,4 лет, а средний стаж преподавательской работы – 19 лет.

На кафедрах работают в основном преподаватели в возрасте от 41 до 60 лет и старше (69,6%), молодежи до 30 лет – 9,9% [3].

Из вышеприведенного следует однозначно, что большинство преподавателей наших вузов подвержено синдрому эмоционального выгорания.

Следует отметить, что синдром оказывает влияние не только на преподавателей, но и опосредованно на студентов учебного заведения. При общении преподавателя с синдромом эмоционального выгорания со студентами начальных курсов (I – III курсов) у них развивается негативное отношение к вузу вообще. Если это происходит с преподавателем выпускающих кафедр университета, то на лекциях создается атмосфера безучастности и напряженности, вызывающая не только равнодушие к читаемому предмету, но и негативное отношение к самому лектору.

Синдрому эмоционального выгорания присущи три стадии развития:

- первая – нервное напряжение, выражающееся в ощущении повышенной ответственности, приглушении эмоций, недовольстве собой, нечувствительности к вещам, которые раньше вызывали острую реакцию, тревоге и депрессии, состоянии эмоционального тупика, загнанности «в клетку»;
- вторая – сопротивление, заключающееся в попытках ограждения от неприятных впечатлений, возникновении негативных чувств к коллегам по кафедре и студентам, неадек-

ватных эмоциональных реакциях, упрощении профессиональных обязанностей, выборочного выполнения профессиональных функций, экономии эмоциональных затрат;

- третья – эмоциональное истощение, выражающееся в эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой в университете.

К признакам, характеризующим возникновение синдрома выгорания, относятся:

1. Физические и соматические признаки, включающие: головокружения и головные боли; потерю аппетита и веса; истощение; сонливость; потливость; дрожь в конечностях, особенно в кончиках пальцев рук; мышечную усталость и слабость.

2. Эмоциональные признаки: неуверенность в себе; безразличие к результатам своей работы в вузе; возможная истерика; депрессия.

3. Психологические: отсутствие мотивации и желания расти как преподаватель; работа на кафедре и её результаты больше не приносят удовольствие; ухудшение восприятия коллег по работе.

4. Поведенческие: «случайные» ошибки, опiski, недочёты, невнимательность, рассеянность; снижение двигательной активности; употребление наркотиков, алкоголя; трудоголизм.

Деятельность преподавателя вуза во многом обусловлена его характеристиками личности, требующими в целях определения возникновения эмоционального выгорания и профилактики изучения их психологических проявлений.

Психологическое исследование личности преподавателей осуществлялось с помощью эмпирического («жесткого») метода.

Информационной базой для получения исходных данных для последующего анализа послужил профессорско-преподавательский состав (ППС) технического вуза г. Нижнего Новгорода.

В основу статистического обследования был положен выборочный метод ввиду невозможности проведения сплошного наблюдения (всего профессорско-педагогического состава вуза) из-за большой занятости сотрудников и отказа от афиширования своего участия в исследовании. Преподаватели в возрасте 60 и более лет независимо от гендерного признака отказались от тестирования под разными предлогами. Общение с представителями этого контингента позволило сделать вывод, что практически все они подвержены синдрому эмоционального выгорания, что является профессиональной болезнью преподавателей вузов. Подтверждение этой гипотезы подтвердило предположение автора статьи о зависимости степени тяжести синдрома эмоционального выгорания от возраста и стажа работы преподавателя.

При всем искреннем уважении к преподавателям старшего возраста, потерю в результате синдрома эмоционального выгорания определенных качеств коллеги пытаются компенсировать признанием у окружающих явных и мнимых заслуг, которое в зависимости степени пораженности синдромом приобретает порой гипертрофированные формы. Тотальное увольнение преподавателей достигших 55-60 лет, отмечаемое в ряде вузов страны, не является панацеей повышения качества учебного процесса, поскольку, как показывает практика, преподаватель становится профессионалом после 5-10 лет работы.

Поголовное увольнение старых преподавателей без соответствующей и своевременной подготовки последующего поколения преподавателей однозначно приведет к стагнации вуза и ухудшению качества подготовки выпускников. Одним из путей решения этой пробле-

мы является профилактика синдрома эмоционального выгорания старшей возрастной категории преподавателей учебного заведения с ориентацией на после профессиональную жизнь.

Генеральная совокупность характеризуется генеральной средней $\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$ и гене-

ральной дисперсией $\sigma^2 = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}$. Разность между показателями выборочной и гене-

ральной совокупности представляет собой ошибку выборки, определяемую как $\mu_x = \sqrt{\frac{\sigma_x^2}{n}}$.

При большом объеме выборки вероятность появления того или иного значения выборочной средней, а следовательно, и отклонения последней от генеральной подчиняется закону нормального распределения и может быть найдена как функция от t с помощью интеграла веро-

ятностей Лапласа $F(t) = P(|\tilde{x} - \bar{x}| \leq t\mu) = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \int_{-1}^{+1} e^{-\frac{t^2}{2}} dt$,

где $t = \frac{\tilde{x} - \bar{x}}{\mu}$ – нормированное отклонение выборочной средней от генеральной. Значение

интеграла (P) для разных t рассчитано и приведено в таблицах (значение интеграла вероятностей). Так, при $t = 1$ вероятность $P = 0,683$. Это означает, что с вероятностью 0,683 (или

68,3%) можно гарантировать, что отклонение генеральной средней не превысит однократной

средней ошибки, т.е. что в генеральной совокупности среднее значение признака (\bar{x}) будет

находиться в пределах $\tilde{x} - \mu \leq \bar{x} \leq \tilde{x} + \mu$. В целях определения репрезентативности определялась абсолютная величина предельной ошибки выборки и относительная

$\Delta_{\text{отн}} = \frac{\Delta_{\text{абс}}}{\tilde{x}} \cdot 100\%$.
Выборка считается репрезентативной, если $\Delta_{\text{отн}} \leq 5\%$. Для данного случая она составила 4,2%, что соответствует репрезентативности выборки.

Необходимое число преподавателей в выборочной совокупности было определено

как $n = \frac{t^2 \sigma^2}{\Delta_x^2}$, где Δ_x^2 – абсолютная величина предельной ошибки; t – коэффициент, соот-

ветствующий принятому уровню доверительной вероятности (0,7); σ^2 – дисперсия признака в генеральной совокупности. Используемый при эмпирическом исследовании метод выборки позволил сформировать совокупность, состоящую из 32 чел. в возрасте от 23 до 52 лет. Все респонденты являлись преподавателями различных кафедр, т.е. с одним функционалом. Различие составлял стаж работы в вузе. Распределение выборочной совокупности преподавателей по гендерному признаку приведено на рисунке 1.

По завершению предварительных расчетов было произведено тестирование выбранной совокупности преподавателей, показавшее следующие результаты:

1. Женщины более подвержены стадии «напряжение». Признак переживания психотравмирующих обстоятельств сложился у 14 участниц опроса; среди преподавателей мужского пола – у пяти. Было установлено, что в ходе работы преподаватель может сталкиваться с жизненными сложностями.

2. Среди преподавателей синдром неудовлетворённости сложился у пяти мужчин и двух женщин. Складывающаяся стадия наблюдается у 9 преподавателей.

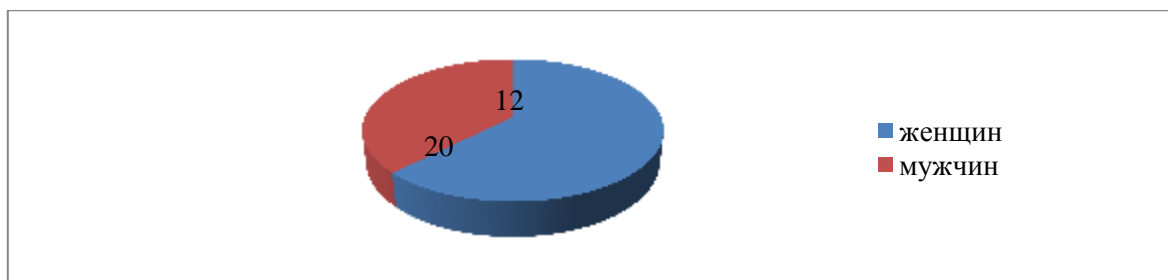


Рисунок 1 – Распределение выборочной совокупности преподавателей по гендерному признаку (чел.)

3. Признак «загнанности в клетку» возникает в отдельных случаях, несмотря на то, что является продолжением стресса. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора. Данный признак на момент тестирования еще не сложился ни у одного преподавателя, но отмечается в процессе формирования у двенадцати человек (37,5%) из 32 опрошенных.

4. На стадии напряжения выделяют признак «тревоги и депрессии». Он выявляется в процессе исполнения деятельности преподавателя в сложных обстоятельствах, являясь граничной точкой формирования тревожной напряженности. Данный признак отмечен у 8 чел. Опрошенных в сложившейся фазе и у 12 преподавателей в стадии формирования, а у 12 респондентов он не выявлен. Количественное распределение лиц с формирующимся синдромом среди выборочной совокупности преподавателей в процентах приведено на рисунок 2.

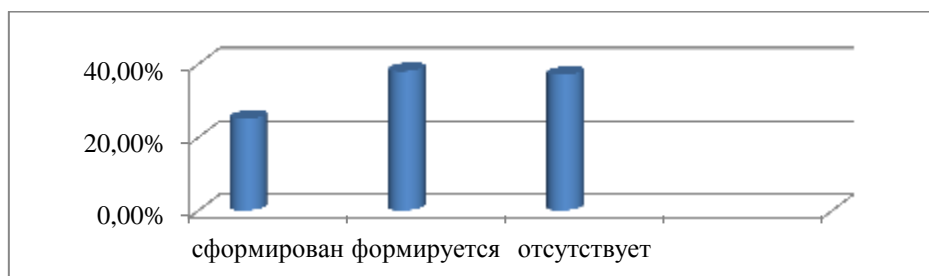


Рисунок 2 – Распределение стадии формирования синдрома «тревоги и депрессии»

5. Признак «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» выявлен у 31,3% преподавателей. У 6 преподавателей он находится в стадии формирования.

6. Признак «эмоционально-нравственной дезориентации» обнаружен у 31,3% опрошенных.

7. Признаку «расширения сферы экономии эмоций» подвержены 46,9% участников опроса, у 7 преподавателей отмечена стадия его формирования.

8. Признак «редукции профессиональных обязанностей» или упрощения своего функционала (недостаточно вежлив, не столь активное ведение беседы при общении со студентами) практически отсутствует.

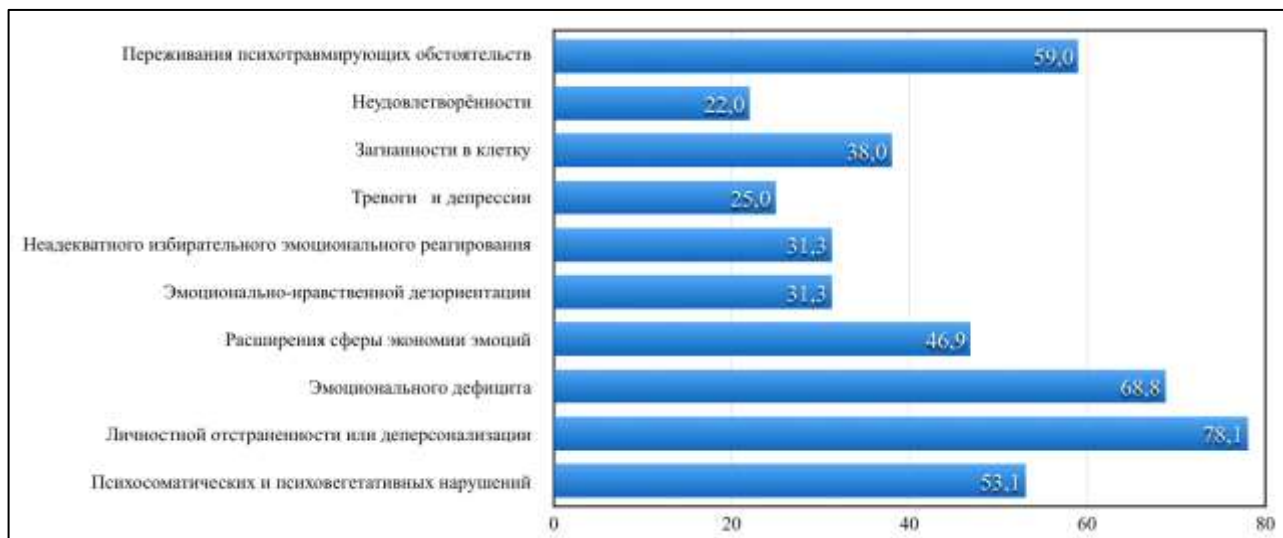
9. Стадия истощения выражается падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. К этой стадии отнесен признак «эмоционального дефицита». Преподаватель не способен достаточно помочь, проконсультировать. Со временем эта фаза

усиливается, и негативные эмоции начинают преобладать над положительными. Данный симптом отмечен у 68,8% преподавателей.

10. Признак «отстраненности, или деперсонализации» характеризуется отстраненностью, нежеланием общаться с людьми. Из 32 преподавателей, участвовавших в опросе, признак в сформировавшейся стадии отмечается у 25 человек (78,1%).

11. Признак «психосоматических и психовегетативных нарушений» проявляется в случаях неспособности организма справиться со стрессом, в ходе чего отмечаются эмоциональные срывы. Среди преподавателей признак присущ 17 (53,1%) опрошенным.

Обобщенные результаты тестирования показаны на рис. 3.



Рисунке 3 – Симптоматика эмоционального выгорания у выборочной совокупности преподавателей вуза, %

Данные рисунка 3 свидетельствуют о доминации среди преподавателей института «личной отстраненности, т.е. деперсонализации», составляющей 78,1%. Поэтому возникает настоятельная необходимость анализа проявления личностных факторов данного явления. В процессе проведенного тестирования было установлен факт влияния различных личных качеств преподавателя на возникновение и степень симптомов выгорания. Эта исходная информация явилась основой выдвижения гипотезы зависимости симптоматики синдрома от личных свойств обследуемого.

В целях диагностирования личности преподавателя был применен многофакторный опросник FPI и методика, разработанная В.В. Бойко. Выбор опросника FPI обусловлен близостью его тестовых норм к возрасту опрошенных респондентов. Логика взаимосвязи вышеуказанных методических материалов представлена на рисунке 4.

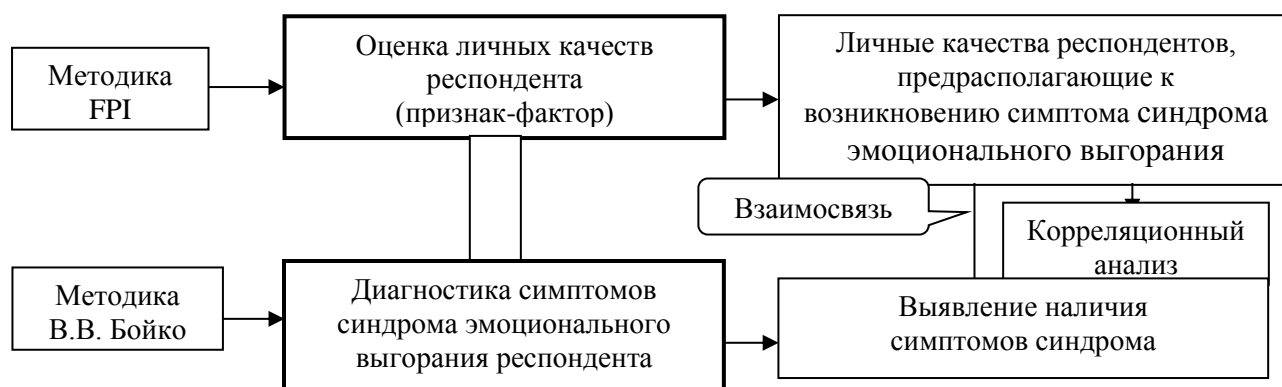


Рисунок 4 – Взаимосвязь личных качеств респондентов и симптомов возникновения синдрома выгорания

В основе механизма определения факторов, влияющих на возникновение синдрома эмоционального выгорания, использовался сравнительный анализ свойств личности преподавателей из выбранной совокупности. Анализ предусматривал дифференциацию респондентов, оцененных по методике В.В. Бойко, по трем группам:

- в первой группе были объединены преподаватели с сформированном синдромом хотя бы в одной из фаз, т.е. с итоговым количеством баллов, равным или более 61;
- во второй группе были объединены преподаватели с формирующимся синдромом хотя бы в одной из фаз, т.е. с итоговым количеством баллов, не превышающим 36;
- в третью группу были объединены преподаватели, у которых синдром эмоционального выгорания не сформировался.

Последующей процедурой определения явилось тестирование с использованием опросника FPI по каждой из трех сформированных групп респондентов. Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Статистически значимыми были приняты показатели по следующим шкалам: невротичность (I); депрессивность (II); застенчивость (VIII); эмоциональная лабильность (XI); маскулинизм/феминизм (XII).

Таблица 1 – Исследование личности преподавателей вуза с помощью модифицированной формы "B" (FPI)

Номер шкалы	Наименование шкалы оценки	Значение показателя	
		первая группа респондентов	вторая группа респондентов
1	2	4	5
I	Невротичность	5,6	2,41
II	Спонтанная агрессивность	4,1	1,15
III	Депрессивность	5,5	2,94
IV	Раздражительность	5,6	0,95
V	Общительность	4,1	1,37
VI	Уравновешенность	4,8	1,08
VII	Реактивная агрессивность	4,8	1,72

VIII	Застенчивость	6,3	2,78
IX	Открытость	6,4	0,86
X	Экстраверсия/интроверсия	3,9	0,50
XI	Эмоциональная лабильность	5,4	2,43
XII	Маскулинизм/феминизм	4,1	3,30

Обработка результатов тестирования респондентов первой группы (таблица 2) позволила констатировать:

1. Высокое значение показателей по шкале «невротичность», соответствующее явно выраженному синдрому астенического типа с соматическими нарушениями, присущи значительному количеству преподавателей.

2. Большие значения по шкале «депрессивность» присущи лицам с психопатологическим депрессивным синдромом, характеризующимся неуверенностью в себе и внутренним терзанием, хотя внешне они таковыми не выглядят.

3. Большие значения по шкале «застенчивость» показывают наличие у этих лиц тревожности, скованности, неуверенности, что приводит к трудностям в коммуникционных контактах. Численность таких преподавателей в группе является подавляющей. Преподавателей с низкими значениями показателя практически в группе не выявилось. Следует отметить, что это личностное свойство в большей степени присуще молодым преподавателям (стаж работы 1-3 года). За показной уверенностью скрывается порой профессиональная неготовность и отсутствие педагогического опыта.

4. Большие значения по шкале «эмоциональная лабильность» демонстрируют неустойчивость эмоционального состояния. Малые значения отражают высокую стабильность эмоционального состояния и хорошее умение владеть собой. Число преподавателей с низкими значениями показателя не велико.

5. Большие значения по шкале «маскулинизм/феминизм» характерны для лиц, у которых психическая деятельность протекает по мужскому типу, демонстрируя решительность и активность.

Таблица 2 – Оценка психологического состояния преподавателей по шкалам

№ п.п.	Наименование шкалы	Значение показателя по шкале, %		
		низкое	среднее	высокое
1	Невротичность	15,8	15,8	68,4
2	Депрессивность	10,5	31,0	57,9
3	Застенчивость	0	26,3	73,7
4	Эмоциональная лабильность	5,2	31,6	63,2
5	Маскулинизм/феминизм	63,2	36,8	0

По шкалам оценки для преподавателей третьей группы следует отметить, что по признаку «невротичность»: высокие показатели – 4 человека (50%); средние – 3 человека (37,5%); низкие – 1 человек (12,5%). По признаку «депрессивность»: высокие показатели – 1 человек (12,5%); средние – 7 человек (87,5%); низкие показатели – 0%. Большинство преподавателей данной группы обладает средневыраженной депрессивностью. По шкале «застенчивость»: высокие показатели – 2 человека (25%); средние показатели – 6 человек (75%);

низкие показатели – 0 человек. В группе преобладают преподаватели со средней степенью застенчивости по сравнению с первой группой, где характерно наличие преподавателей с высокой степенью застенчивости. Преподаватели с низкой степенью в группах не обнаружены.

По шкале «эмоциональная лабильность»: высокие показатели – 2 человека (25%); средние показатели – 6 человек (75%); низкие показатели – 0%. По шкале «маскулинизм/феминизм»: высокие показатели – 0 человек; средние показатели – 5 человек (62,5%); низкие показатели – 3 человека (37,5%). В данной группе средние показатели по этой шкале имеют подавляющее большинство преподавателей, по сравнению с первой группой.

При исследовании выявлена взаимосвязь между личностными свойствами респондентов и признаками синдрома. Она относится к корреляционной (неполной) взаимосвязи, поскольку представляет собой зависимость, при которой одному значению переменной x может соответствовать (в силу наложения действия других причин) множество значений другой переменной (y). По направлению она относится к прямым связям, так как переменная растет с увеличением факторного признака. С определенной степенью вероятности приведенную выше корреляционную зависимость можно отнести к парной корреляции, так как она характеризуется связью двух признаков – личностной характеристикой опрашиваемого и возможного симптома выгорания. Выбор формы определяется соответствием величины факторного признака значениям функции. При корреляционной зависимости заданным значениям зависимой переменной соответствует ряд вероятных значений независимой переменной. Например, это может быть связью между невротичностью и переживанием психотравмирующих обстоятельств. Определение формы связи с последующим отысканием параметров уравнения заключается в поиске математической формулы, которая выражала бы зависимость y от x , т.е. уравнения регрессии.

Можно допустить, что форма связи, выражаемая уравнением регрессии, имеет прямолинейный характер. Поэтому уравнение прямой линии регрессии принимает вид $\bar{y}_x = a_0 + a_1 x$ (\bar{y}_x – игрек, выровненный по x), где x – наблюдаемые значения факторного признака; a_0, a_1 – параметры уравнения регрессии, определяемые на основе имеющихся данных наблюдения способом наименьших квадратов. Если переписать условие наименьших квадратов в виде $\sum (y - a_0 - a_1 x)^2 = \min$, взяв последовательно первую производную данной функции по a_0 и a_1 , приравняв ее к нулю, получим систему уравнений для нахождения искомых параметров корреляционного уравнения:

$$\left. \begin{aligned} \sum y &= n a_0 + a_1 \sum x_1 \\ \sum xy &= a_0 \sum x + a_1 \sum x^2 \end{aligned} \right\}$$

где n – число наблюдений.

Простейшей оценкой тесноты связи является коэффициент Фехнера (K_ϕ), определяемый как

$$K_\phi = \frac{(n_a - n_e)}{(n_a + n_e)}$$

где n_a – количество совпадений знаков отклонений индивидуальных величин каждого признака от средней; n_e – количество несовпадений отклонений индивидуальных величин каж-

дого признака от средней.

Значения коэффициента Фехнера располагается в диапазоне от +1 до -1. Связь между признаками слабая, если значение показателя тесноты связи по абсолютной величине не превышает 0,3, тесной – лежит в диапазоне от 0,3 до 0,7, очень тесной – в диапазоне от 0,7 до 1,0. В рассматриваемом случае значение Кф равно 0,48, что соответствует наличию тесной связи между личными качествами испытуемого и признаками синдрома.

Таким образом, можно однозначно предположить наличие у преподавателей вуза определенных личностных характеристик, предрасполагаемых к формированию и развитию эмоционального выгорания.

Для противостояния выгоранию преподавательский состав вуза должен обладать, соответствующими ресурсами, представляющими внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

К внутренним (личностным) относятся:

1. Физиологический уровень: тип нервной системы, пол, возраст, состояние здоровья, способы реагирования организма на стресс;
2. Психологический уровень включает в себя эмоционально-волевой, когнитивный и поведенческий подуровни.
3. Социальный уровень, подразумевающий социальные роли, позиции и установки, отношение к другим людям.
4. Духовный уровень, включающий психологические ресурсы: надежду; рациональную веру; душевную силу.

Основным ресурсом противостояния выгоранию является способность личности к смысловому творчеству. Утрата жизненного смысла приводит профессиональным и личностным деформациям, в том числе и к эмоциональному выгоранию.

К внешним (социальным) ресурсам относятся сферы профессиональной деятельности, семейной жизни и «свободного времени» [13].

Мобилизация вышеприведенных ресурсов обеспечивает возможность предотвращения возникновения синдрома эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009. 122 с.
2. Буртовая Н.Б. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы [Электронный ресурс]. URL: <https://psibook.com/articles/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotion> (дата обращения: 30.03.2017).
3. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Высшее образование и наука [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.ru/4_39931_visshee-obrazovanie-i-nauka.html (дата обращения: 30.03.2017).
4. Дятлов В.А., Травин В.В. Основы кадрового менеджмента. М.: Дело, 1997. 104 с.
5. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: автореф. дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07. Н.Новгород, 2008. 28 с.

6. Лисняк М.А., Горбач Н.А., Логинова И.О., Машукова М.А. Эмоциональное выгорание преподавателей медицинского вуза: проблема и пути ее решения // Сибирское медицинское обозрение. 2014. №6(90). С. 15.
7. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. 56 с.
8. Поначугин А.В., Ворошилова О.С. Сетевое обучение: «за» и «против» // Молодой ученый. 2016. №8. С. 148-152.
9. Путинцева И.А. Актуальность решения проблемы профессионального выгорания педагогов в условиях деятельности современной школы [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/professionalnoe-vygoranie-pedagogov-puti-preodoleniya-548066.html> (дата обращения: 30.03.2017).
10. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. М.: Генезис, 2008. 192 с.
11. Николаевский национальный университет им. В.А. Сухомлинского. Синдром выгорание педагогов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5538884/> (дата обращения: 01.04.2017).
12. Профессиональное выгорание педагогов [Электронный ресурс]. URL: http://www.b17.ru/article/professionalnoe_vygoranie_pedagogov/ (дата обращения: 01.04.2017).
13. Образование в современной России [Электронный ресурс]. URL: http://studopedia.ru/5_58575_obrazovanie-v-sovremennoy-rossii.html (дата обращения: 30.03.2017).
14. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) [Электронный ресурс]. URL: <http://victorvorobyov.blogspot.ru/2016/04/blog-post.html> (дата обращения: 31.03.2017).
15. Brenda Y.P. et.al. Coping strategies as moderators in the relationship between role overload and burnout Department of Politics and Sociology, The University of Hong Kong, Hong Kong, 2008.
16. Gueritault C.V., Cooper C. Understanding occupational burnout and new approaches for its prevention: A review of the literature // Journal de Therapie Comportementale et Cognitive. 2004. Vol.14(2). P. 59-70.
17. Jean A. The relationship of teacher efficacy, burnout, experience and the referral of disruptive studies, dissertation abstracts international. 2000. Vol. 61. P. 78.
18. Pines A.M. A psychoanalytic-existential approach to burnout demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager // Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training. 2002. №39(1). P. 103-113.
19. Schaufeli W., Leiter M., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. 2009. Vol. 14. №3. P. 204-220.
20. Vijayalaxmi G. Impact of stress in work place and coping strategies, Edu Tract, Monthly scanner of trend in Education, Publisher Sureshchandra Sharma. October 2012. Vol. 12. №2.

REFERENCES

1. Babich O.I. Prevention of professional burnout syndrome of teachers: diagnostics, training, exercises. Volgograd, Uchitel', 2009. 122 p. (In Russian)
2. Burtovaya N.B. Personal and professional background of the formation of emotional burnout among high school teachers. Available at: <https://psibook.com/articles/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotsion> (accessed 30.03.2017) (in Russian).

3. Vachkov I.V., Grinshpun I.B., Pryazhnikov N.S. Higher education and science. Available at: http://studopedia.ru/4_39931_visshee-obrazovanie-i-nauka.html (accessed 30.03.2017) (in Russian).
4. Dyatlov V.A., Travin V.V. Fundamentals of human resource management. Moscow, Delo Publ., 1997. 104 p. (In Russian)
5. Konoval'chuk A.N. *Sindrom jemocional'nogo vygoranija i ego profilaktika v profesional'noj dejatel'nosti gorodskih i sel'skih uchitelej*. Diss. kand. psiholog. nauk [Syndrome of emotional burnout and its prevention in the professional activities of urban and rural teachers: the author's abstract. Cand. psychologist. sci. diss.]. N.Novgorod, 2008. 28 p. (In Russian)
6. Lisnyak M.A., Gorbach N.A., Loginova I.O., Mashukova M.A. Emotional burnout of teachers of medical students: a problem and its solutions. *Sibirskoe medicinskoje obozrenie*, 2014, no. 6(90), 15 p. (In Russian).
7. Osuhova N.G. Professional burnout or how to stay healthy and not "burn out" at work. Moscow, Pedagogicheskij universitet «Pervoe sentyabrya», 2011. 56 p. (In Russian)
8. Ponachugin A.V., Voroshilova O.S. Network training: «for» and «against». *Molodoj uchenyj*, 2016, no. 8, pp. 148-152 (in Russian).
9. Putinceva I.A. The urgency of solving the problem of professional burnout of teachers in the modern school. Available at: <https://infourok.ru/professionalnoe-vigoranie-pedagogov-puti-preodoleniya-548066.html> (accessed 30.03.2017) (in Russian).
10. Huhlaeva O.V. The school psychological service. Work with teachers. Moscow, Genezis Publ., 2008. 192 p. (In Russian)
11. Nikolayev National University. V.A. Sukhomlinsky. Syndrome of burnout of teachers. Available at: <http://www.studfiles.ru/preview/5538884/> (accessed 01.04.2017) (in Russian).
12. Professional burnout of teachers. Available at: http://www.b17.ru/article/professionalnoe_vygoranie_pedagogov/ (accessed: 01.04.2017) (in Russian).
13. Education in modern Russia. Available at: http://studopedia.ru/5_58575_obrazovanie-v-sovremennoy-rossii.html (accessed 30.03.2017) (in Russian).
14. Syndrome of emotional burnout (SEB). Available at: <http://victorvorobyov.blogspot.ru/2016/04/blog-post.html>, svobodnyj (accessed 31.03.2017) (in Russian).
15. Brenda Y.P. et.al. Coping strategies as moderators in the relationship between role overload and burnout Department of Politics and Sociology, The University of Hong Kong, Hong Kong, 2008.
16. Gueritault C.V., Cooper C. Understanding occupational burnout and new approaches for its prevention: A review of the literature // *Journal de Therapie Comportementale et Cognitive*. 2004. Vol.14(2). P. 59-70.
17. Jean A. The relationship of teacher efficacy, burnout, experience and the referral of disruptive studies, dissertation abstracts international. 2000. Vol. 61. P. 78.
18. Pines A.M. A psychoanalytic-existential approach to burnout demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager // *Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training*. 2002. №39(1). P. 103-113.
19. Schaufeli W., Leiter M., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // *Career Development International*. 2009. Vol. 14. No. 3. P. 204-220.
20. Vijayalaxmi G. Impact of stress in work place and coping strategies, Edu Tract, Monthly scanner of trend in Education, Publisher Sureshchandra Sharma. October 2012. Vol. 12. No. 2.

© Поначугин А.В., 2017

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Поначугин Александр Викторович – к.э.н., доцент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: sasha3@bk.ru

INFORMATION ABOUT AUTHOR

Ponachugin Alexander Viktorovich – Cand.Econ.Sci., the associate professor, Minin Nizhny Novgorod state pedagogical university Minin university), Nizhny Novgorod, the Russian Federation, e-mail: sasha3@bk.ru