

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Личностные факторы профессионального выгорания у
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

преподавателей высшей школы

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления
(специальности) 37.04.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Славгородской Ольги Александровны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

К. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова
инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы представляет собой один из частных случаев синдрома эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания является категорией объединяющей совокупность взглядов, оценок и категорий, и не имеющий в настоящее время окончательно и четко сформулированной концепции.

Необходимость продолжения исследований в направлении изучения синдрома эмоционального выгорания и его разновидностей объясняется тем, что в настоящее время его последствия для здоровья человека оцениваются весьма поверхностно, без определения глубины его воздействия. Применительно к преподавателям высшей школы профессиональное выгорание не рассматривается как самостоятельная категория профессиональных последствий осуществления данного вида деятельности.

Выгорание может негативно сказаться на качестве преподавания, что в свою очередь отражается на обучении студентов. Преподаватели, испытывающие синдром выгорания, могут потерять интерес к работе, что снижает их мотивацию и эффективность. Синдром профессионального выгорания во многих случаях является, с одной стороны одним из наиболее глубоких и продолжительных по времени, а с другой - наиболее сложным для консультативной помощи в рамках оказания психологических услуг или психотерапевтического вмешательства. В связи с этим требуется выяснение всех ключевых факторов, в числе которых выделяются личностные факторы, влияющие на успешность консультативной помощи лицам, переживающим данный синдром. Исследования личностных факторов, предопределяющих наступление профессионального выгорания, у преподавателей высшей школы может способствовать формированию технологий профилактического либо помогающего характера в зависимости от складывающейся ситуации. Именно этим обусловлена актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования: выявить личностные факторы, способствующие и препятствующие профессиональному выгоранию у преподавателей высшей школы.

Задачи исследования:

1. раскрыть основные психологические подходы к понятию и содержательному анализу «синдром профессионального выгорания»;
2. проанализировать существующие психологические подходы к диагностике индивидуальных факторов, препятствующих и способствующих «синдрому профессионального выгорания»
3. изучить специфику проявления синдрома профессионального выгорания в деятельности преподавателей высшей школы;
4. провести исследование, направленное на выявление индивидуальных факторов, способствующих и препятствующих «синдрому профессионального выгорания у преподавателей высшей школы»;
5. разработать курс психологических консультаций, направленный на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций у преподавателей подверженных синдрому профессионального выгорания.

Объект исследования: выступает профессиональное выгорание у преподавателей высшей школы.

Предмет: личностные факторы, способствующие и препятствующие формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

Гипотезы исследования:

1. Внутриличностные факторы, такие как самоактуализация и смысложизненные ориентации, способствуют успешному преодолению синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.
2. Наиболее значимыми индивидуальными факторами, способствующими формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы является: 1. перфекционизм, 2. гиперответственность, 3. высокий уровень интроверсии.

3. Препятствующими синдрому профессионального выгорания у преподавателей высшей школы факторами являются: 1. высокий уровень интеллекта, 2. позитивные копинг-стратегии преодоления стресса, 3. навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Методы исследования: психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало использование следующих методик:

1. Психодиагностическое исследование, основанное на проведении опроса по разработанным авторским анкетам

2. Методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома;

3. Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;

4. Тест на диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко.

К методам математико-статистической обработки данных относятся t-критерий Стьюдента - метод статистической проверки гипотез.

Теоретико-методологическими основами исследования послужили научные работы Б.Г. Ананьева, В.В. Бойко, Ф.Е. Василюк, Н.Е. Водопьяновой, Л.С. Выготского, С. Джексон, Е.И. Исаева, А.Н. Леонтьева, С. Лэнгле, И.Г. Малкина-Пых, К. Маслач, А. Маслоу, В.С. Мухина, В.Е. Орел, К.Н. Поливанова, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн, Е.Е. Сапогова, Д.С. Сиявина, В. Франкла, Э. Фромм, Дж. Холлис, Г. Шихи, Э. Эриксона и других.

Эмпирическая база исследования. Совокупную выборку исследования составили 40 преподавателей высшей школы, которые были разделены методом случайной выборки на 2 группы (экспериментальную и контрольную), а также 52 студента. Возраст преподавателей варьировался от 23 до 65 лет, а студентов от 21 до 55 лет.

Научная новизна данной работы состоит в определении личностных факторов, способствующих и препятствующих формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. Выделение данных личностных факторов позволяет учитывать их при

осуществлении деятельности по преодолению синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы, они также могут учитываться при разработке и корректировке программы психологических консультаций, направленной на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций для преподавателей высшей школы, подверженных синдрому профессионального выгорания.

Практическая значимость работы заключается в возможности дальнейшей организации психологического сопровождения преподавателей высшей школы подверженных синдрому профессионального выгорания.

Структура выпускной квалификационной работы отвечает поставленным цели и задачам исследования. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Апробация результатов исследования. Основные результаты исследования обсуждались на XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов).

По теме магистерского исследования опубликованы 2 статьи:

1. Славгородская О.А. Современные подходы к пониманию эмоционального выгорания // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XIII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (17 февраля 2023 г., Саратов). Саратов: ИЦ «Наука», 2023. –376 с. – С. 28–32.

2. Славгородская О.А. Личностные качества, препятствующие профессиональному выгоранию преподавателей высшей школы // Молодой ученый. 2024. №49(548). – С. 216-218.

Основное содержание работы. Во введении данной работы определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе в рамках изучения современного состояния исследования синдрома профессионального выгорания, проведен анализ подходов к диагностике индивидуальных факторов, препятствующих и способствующих формированию данного синдрома, а также исследованы проявления синдрома профессионального выгорания в деятельности преподавателей высшей школы. Проведенное исследование позволило выявить следующие особенности

-современные исследования выделяют различные факторы, способствующие и препятствующие развитию синдрома, а также его стадии, включая динамическую модель Б. Перлмана и Е. А. Хартмана. Важно отметить концепции, такие как шестифазная модель М. Буриша, и однофакторную модель А. Пайнза и Э. Аронсона, рассматривающие профессиональное выгорание как состояние истощения;

- двухфакторная модель выделяет эмоциональное истощение и деперсонализацию как ключевые компоненты. Совокупность причин и проявлений синдрома включает уровни психофизиологические, организационные и поведенческие, что подчеркивает его многогранность и сложность;

- синдром профессионального выгорания в преподавательской деятельности проявляется многогранно, охватывая эмоциональные, когнитивные и физические аспекты. На начальных стадиях выгорания преподаватели испытывают усталость и апатию, что снижает их мотивацию и эффективность. Мотивация, как совокупность внешних и внутренних факторов, играет ключевую роль в поведении личности.

Основные факторы, способствующие выгоранию, — высокая нагрузка, эмоциональная напряженность и недостаток поддержки;

-потеря ресурсов человека, необходимых для успешной адаптации к профессиональным вызовам, происходит при наличии постоянных стрессов и усталости. Ресурсный подход ориентирован на личные качества, такие как эмоциональная устойчивость и уровень самосознания.

Ощущение поддержки со стороны семьи и коллег повышает шансы на преодоление трудностей. Когнитивные ресурсы, включая аналитические способности, также критически важны для решения проблем профессионального выгорания.

Ресурсный подход способствует более глубокому пониманию взаимосвязи внутренних сил и внешних обстоятельств, что может помочь в профилактике синдрома профессионального выгорания и разработке программ поддержки, учитывающих уникальные характеристики каждого преподавателя.

Синдром профессионального выгорания — это комплексное состояние, характеризующееся физическим, эмоциональным и психическим истощением, которое может возникать в результате длительного воздействия стрессовых факторов на рабочем месте.

Во второй главе проведено описание эмпирического исследования направленного на выявление личностных факторов преподавателей высшей школы, которые способны повлиять на формирование синдрома профессионального выгорания. Первым этапом стало определение совокупности личностных факторов преподавателей высшей школы, которые способствуют либо препятствуют синдрому профессионального выгорания. Психодиагностическое исследование было основано на проведении анкетирования, с использованием разработанных авторских анкет. В проведении исследования приняли участие студенты различных форм обучения и преподаватели из разных регионов.

Основываясь на полученных результатах проведенного анкетирования, были выявлены преобладающие, по мнению респондентов, личностные факторы, способствующие и препятствующие формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

Результатом обобщения данных было установлено, что, по мнению респондентов способствуют профессиональному выгоранию у

преподавателей высшей школы: перфекционизм, повышенное чувство ответственности, завышенная самооценка и эгоизм.

Общий результат по личностным качествам, препятствующим профессиональному выгоранию: 86,54% всех опрошенных студентов к личностным качествам, препятствующим формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы отнесли стрессоустойчивость, 55,77% коммуникабельность и 46,15% доброту. Преподаватели при проведении опроса показали следующие результаты: стрессоустойчивость – 80,1%; коммуникабельность – 42,4%. Высокий уровень интеллекта по-разному был оценен относительно его роли в преодолении профессионального выгорания и у преподавателей занял третье место, а у студентов оказался на четвертом.

Следовательно, препятствуют профессиональному выгоранию такие качества как стрессоустойчивость, коммуникабельность, высокий уровень интеллекта и доброта.

По результатам анкетирования, к ведущим личностным качествам, способствующим, по мнению студентов, профессиональному выгоранию у преподавателей высшей школы были отнесены: перфекционизм – 69,23% из всех ответов опрошенных, повышенное чувство ответственности у 60% и эгоизм у 26,92%. В опросе также были названы завышенная самооценка и эмоциональная черствость. При опросе преподавателей были названы среди ведущих повышенное чувство ответственности – 80%; перфекционизм – 40%, меньшие значения также были определены для завышенной самооценки и эмоциональной черствости.

На основе выделения данного спектра характеристик была поставлена дальнейшая задача, которая позволила бы соотнести симптомы проявления профессионального выгорания с тестируемыми показателями личностных факторов путем проведения диагностических исследований через шкалу СЖО теста Лазаруса и Самоактуализационный тест (САТ) Э. Шострома. Преподаватели высшей школы, принявшие участие в опросе

были методом случайной выборки поделены на две группы, одна из которых стала экспериментальной, другая – контрольной.

Заключительным шагом во вводимом тестировании стало использование методики Диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, которая позволяет провести оценку стадий эмоционального выгорания и степень выраженности различных симптомов на каждой из этих стадий.

Следующим этапом стало проведение с участниками Группы 1 психологических консультаций, направленных на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций, и способствующих формированию стрессоустойчивости, ориентированных на снижения проявления эгоизма и усиления коммуникабельности и доброты, а также развитие интеллекта и коррекция повышенного уровня ответственности и проявления перфекционизма.

После того, как с экспериментальной группой был проведен курс психологического консультирования, с обеими группами была осуществлена повторная диагностика по тем же методикам.

По итогам эмпирического исследования были получены результаты, которые выявили, что по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома, произошли наиболее выраженные изменения по шкале «Ценностные ориентации», по шкале «Самопринятие» после курса психологических консультаций. По методике смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, важно рассмотреть такие ее шкалы, как «Показатель осмысленности жизни» по которому в начале исследования в экспериментальной группе низкие значения были у 85% испытуемых (17 человек). После курса психологических консультаций число испытуемых с низкими значениями по данной шкале стало составлять 10% (2 человека). Выросло количество испытуемых, имеющих средние показатели – с 15% (3 человека) до 75% (15 человек). Также у 15%

(3 человека) после курса психологических консультаций наблюдаются высокие показатели.

Для подтверждения значимости и достоверности различий по полученным в ходе исследования данным был рассчитан t-критерий Стьюдента по методике «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома и по методике смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

По методике «Самоактуализационный тест» (САТ) Э. Шострома полученные значения находятся в зоне значимости по таким показателям, как шкала поддержки, шкала компетентности во времени, ценностная ориентация, гибкость поведения, сензитивность к себе, спонтанность, самоуважение, самопринятие, синергия, принятие агрессии, контактность, познавательные способности, креативность.

Относительно методики смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, то полученные значения находятся в зоне значимости по таким показателям, как показатель осмысленности жизни, цели в жизни, процесс жизни, локус контроля – Я и локус контроля – жизнь.

Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко проведенная с обеими группами до и после прохождения психологических консультаций также показала снижение выраженности симптомов профессионального выгорания у экспериментальной группы посредством расчета t-критерия Стьюдента. В контрольной группе, которая не участвовала в психологических консультациях форсированность симптомов осталась практически без изменений.

Третья глава содержит рекомендации, направленные на повышение эффективности консультативной работы с преподавателями высшей школы, испытывающими синдром профессионального выгорания. Одним из элементов повышения эффективности препятствия формированию и развитию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы может стать программа психологического

консультирования, ориентированная на развитие таких личностных качеств как стрессоустойчивость, доброта, развитие уровня интеллекта и соответственно нивелирование личностных качеств способствующих формированию синдрома профессионального выгорания.

В программе использовались методики:- когнитивно-поведенческой терапии, - логотерапии, - арт-терапии,- нарративной психологии,- телесно-ориентированной терапии, - методика формирования целеполагания в модификации М.М. Орловой, с применением ряда методик НЛП.

На основе проведенного исследования можно утверждать, что гипотезы, выдвинутые нами ранее, подтверждены.

1. Установлено способствование самоактуализации и определенных смысложизненных ориентаций успешному преодолению синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы.

2. Выявлены наиболее значимые индивидуальные факторы, способствующие формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы: 1. перфекционизм, 2, гиперответственность, 3. высокий уровень интровертности.

3. Препятствующими синдрому профессионального выгорания у преподавателей высшей школы факторами являются: 1. Высокий уровень интеллекта, 2. позитивные копинг-стратегии преодоления стресса, 3. навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Заключение. Теоретико-методологическое и эмпирическое изучение личностных факторов способствующих и препятствующих формированию синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы позволило прийти к выводу, что внутриличностные факторы, такие как самоактуализация (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненные ориентации лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс

жизни, локус контроля), влияют на успешность преодоления данного синдрома.

Курс психологических консультаций, направленный на повышение уровня самоактуализации (прежде всего по таким параметрам как – компетентность во времени, поддержка, сензитивность к себе, самопринятие) и смысложизненных ориентаций лиц (прежде всего по таким параметрам как – цели в жизни, осмысленность жизни, процесс жизни, локус контроля) у индивидов, является эффективным способом оказания психологической помощи лицам, подверженным профессиональному выгоранию. Выявленное обстоятельство свидетельствует о важности психотехнических факторов, заключающихся в грамотно и индивидуально подобранных методиках, техниках, упражнениях.

На основе полученных в ходе эмпирического исследования результатов были сформулированы конкретные рекомендации, направленные на повышение эффективности консультативной работы с преподавателями высшей школы подверженными синдрому профессионального выгорания в виде программы курса психологических консультаций, направленных на повышение самоактуализации и смысложизненных ориентаций, и общих рекомендаций для психологов по консультативной работе с преподавателями высшей школы подверженными синдрому профессионального выгорания.

Предложенные рекомендации позволяют повысить эффективность психологических консультаций с преподавателями высшей школы подверженных синдрому профессионального выгорания.