

DOI: 10.21626/j-chr/2024-4(41)/6
УДК: 159.944.4:378.12

Социальная психология

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МОЛОДЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

© Л.Н. Молчанова, А.А. Кузнецова, К.В. Касьянова

Молчанова Л.Н. – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России
e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Кузнецова А.А. – проректор по воспитательной работе, социальному развитию и связям с общественностью, зав. кафедрой психологии здоровья и нейропсихологии, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России
e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Касьянова К.В. – ассистент кафедры психологии здоровья и нейропсихологии, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России
e-mail: sam.meteorit@yandex.ru

Адрес: 305041, Курск, ул. Карла Маркса, 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Актуальность. Существует особая важность своевременной профилактики эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. Преподаватель постоянно находится в контакте с обучающимися и коллегами, оказывая влияние на их взгляды, ценности и установки. Программа профилактики эмоционального выгорания молодых преподавателей построена с учетом модели профессионального развития в рамках ресурсного подхода и выявленных факторов его возникновения и преодоления.

Цель. Работа с социально-психологическими установками, а именно, повышение осведомленности о процессе эмоционального выгорания, важности собственных ресурсов и способах их восполнения, стратегиях саморегуляции в различных ситуациях с использованием ресурсно-прогностических конструктов.

Материалы и методы. В формирующем эксперименте приняло участие 40 преподавателей высшей школы в возрасте от 21 года до 65 лет, имеющих стаж профессиональной деятельности от года до 43 лет. Психологическая диагностика эмоционального выгорания личности на различных стадиях субъектогенеза молодых педагогов осуществлялась с использованием опросника «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко), а компонентов социально-психологических установок – ЭМИн (Д.В. Люсин), методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина), теста «Социальный интеллект» (Гилфорд), «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла» (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой).

Результаты. В ходе реализации программы профилактики эмоционального выгорания преподавателей высшей школы достигнуто значимое повышение выраженности показателей компонентов социально-психологических установок (эмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного и поведенческого) и значимое уменьшение выраженности их эмоционального выгорания в целом.

Выводы. У преподавателей высшей школы наблюдается активная рефлексия и отстаивание собственных личных границ, готовность прийти на помощь и принимать её со стороны, активность при налаживании социальных контактов для совместного преодоления стрессовых ситуаций. Наряду с этим наблюдается повышение уверенности в себе, автономия относительно принятия собственных решений, проявление лидерских качеств, превалирование мотива к достижению цели.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профилактика выгорания; молодые преподаватели; эмоциональное выгорание; социально-психологические установки; высшая школа

В современном мире огромную роль в становлении будущего профессионала играет преподаватель высшей школы. Выступая ролевой моделью, он демонстрирует профессиональные черты поведения, компетентность и грамотность в своей сфере, оказывает влияние на обучающихся. Поэтому очень важным является понимание уровня саморазвития, личностной стойкости и социально-психологических установок, которые перенимаются окружающими.

Исследователи (А.М. Митина, Г.В. Митин) выделяют два вектора профессионализации педагогов: модель профессионального развития и модель адаптивного функционирования. Преимуществом модели профессионального развития является опора на ресурсы личности, своевременное их включение и пополнение, что способствует личностному развитию. Адаптивное же функционирование подразумевает гибкую подстройку под ситуации, что редко приводит к развитию личности [4].

Фактором, тормозящим профессиональное развитие, является эмоциональное выгорание в виду его влияния на психологическое, эмоциональное и физическое состояние педагога [1, 7]. К основным направлениям работы с эмоциональным выгоранием педагогов относят психологическую поддержку, психологическое консультирование и психологическую коррекцию. Психологическая поддержка включает в себя информирование и когерентность эмоциональной составляющей. Психологическое консультирование связано с предоставлением помощи специалистами и индивидуальной или групповой психотерапевтической поддержкой. Психологическая коррекция включает в себя групповую работу по стабилизации психического состояния и развитию определенных навыков [2].

В качестве программ профилактики отечественные авторы предлагают проведение тренингов, направленных на развитие навыков коммуникации («Азбука общения»), проработку эмоций, повышение саморегуляции и других отдельных сфер согласно запросам малой группы [2]. В качестве конструктивных мер психолого-педагогической профилактики некоторыми авторами предлагается банк профилактических мероприятий с рекомендациями и упражнениями [3, 6]. Н.В. Полунина и др. в качестве профилактики предложили внедрение здоровьесберегающих технологий и медико-организационных мероприятий по коррекции состояния здоровья и эмоционального состояния преподавателей [7]. Подобные подходы помогают лишь на время снизить выраженность эмоционального выгорания. Практически все авторы рекомендуют улучшить рабочую обстановку, снизить нагрузку на преподавателя, сделать условия работы более комфортными, но, к сожалению, эти мероприятия не всегда выполнимы.

Зарубежные авторы в качестве мишени профилактически эмоционального выгорания рассматривают когнитивный компонент. Множество программ включают в себя элементы осознанности или обучают навыкам самоосознания. Jennings, Snowber, Coccia и Greenberg (2011) внедрили специальную образовательную программу повышения осведомленности и жизнестойкости в образовании (CARE), направленную на профессиональное развитие, которое сочетается с обучением эмоциональным навыкам, практикой осознания и мероприятий по формированию сострадания. По мнению авторов, данная программа призвана помочь учителям освоить навыки снижения эмоционального стресса и улучшить социальные взаимоотношения [12, 13]. Hartigan's (2017) предложил тренинг осознанности MBSR, где педагоги овладевали техниками рефлексии и делились ими с обучающимися. Программа показала высокую эффективность и в повышении саморегуляции [10, 16].

Существует программы, направленные на повышение социальной и эмоциональной компетентности: вмешательство A+ [15], модель способностей эмоционального интеллекта [17]. Большинство программ предусматривают работу с эмоциональной сферой, что имеет кратковременный эффект.

Наше исследование продемонстрировало связь социально-психологических установок и эмоционального выгорания молодых преподавателей на разных этапах субъектогенеза.

Выявлены такие факторы эмоционального выгорания, как ориентация на труд, страх сделать ошибку, отсутствие разумного эгоизма, сложности вступления в социальный контакт. Ресурсами к его преодолению выступают получение удовольствия от процесса работы, способности к управлению поведением и настроением окружающих [5]. Так, выявлено, что некоторые социально-психологические установки являются ресурсами преодоления эмоционального выгорания [5].

Программа профилактики эмоционального выгорания молодых преподавателей построена с учетом модели профессионального развития в рамках ресурсного подхода. Согласно данным Л.М. Митиной ресурсно-прогностическими конструктами, способствующими развитию личности, является рефлексивное проектирование, конструктивное совладание, эмоционально-ценностное вовлечение [4, 17].

Цель профилактической программы – работа с социально-психологическими установками, а именно, повышение осведомленности о процессе эмоционального выгорания, важности собственных ресурсов и способах их восполнения, стратегиях саморегуляции в различных ситуациях с использованием ресурсно-прогностических конструктов.

Задачи. Построение модели профилактической работы на основе теоретического анализа литературы, реализация программы с учетом индивидуально-психологических



Рисунок 1. Модель профилактической работы с социальными установками

характеристик группы, описание результатов.

При работе с социальными установками важно задействовать четыре сферы: эмоциональную, когнитивную, поведенческую и ценностно-мотивационную (см. рис.1). Работа с 1 блоком – эмоциональным – направлена на проработку нежелательных эмоциональных реакций, поиск индивидуальных ресурсов и подходящих способов их восполнения. Предполагаемый эффект: снижение нежелательных бесконтрольных эмоциональных всплесков, рефлексия эмоционального состояния в покое и при воздействии стресса, выработка индивидуально-личностных ресурсосберегающих и ресурсовосполняющих способов эмоциональной стабилизации. Второй блок работы встраивается в первый и предполагает работу с мотивационной составляющей (адекватное снижение или повышение мотивации), поиск индивидуальных ценностей, выступающих ресурсами для эмоциональной стабилизации в стрессовых ситуациях. Основным эффектом является навык самоуправления мотивационной составляющей, задействование глубинных ресурсов для работы с эмоциональным фоном (ценностей). Третий блок предполагает работу с когнитивным компонентом, а именно, обучение навыкам здоровой рефлексии

и техникам эффективного межличностного взаимодействия, поиск наиболее адаптивных копингов стресс-преодолевающего поведения. Предполагаемым эффектом выступает способность к управлению собственными когнитивными картами при выборе наиболее конструктивного способа поведения в новой ситуации. Четвертый блок направлен на развитие конгруэнтности между планом действий и способами его реального осуществления, а также на регуляцию выбора эффективного поведения. Ожидаемый результат – конгруэнтность и саморегуляция поведенческих реакций.

Использование комплексного подхода предоставляет возможность развития личностного потенциала, позволяет провести работу на глубинном уровне, приобрести новые социально-психологические установки для эффективной профилактики эмоционального выгорания и более продолжительного результата.

Материалы и методы. Данное эмпирическое исследование проводилось на базах: ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России и Юго-Западного государственного университета. В нем приняло участие 40 преподавателей высшей школы в возрасте от 21 года до 65 лет, имеющих стаж профессиональной деятельности от года до 43 лет. Среди них молодые преподаватели с длительностью стажа до 5 лет – $n = 13$ чел., молодые преподаватели с длительностью стажа от 5 до 10 лет – $n = 13$ чел. и молодые педагоги с длительностью стажа свыше 10 лет – $n = 14$ чел.

Для диагностики эмоционального выгорания использовали опросник «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко). Диагностику социально-психологических установок осуществляли с помощью теста ЭМИН (А.В. Люсин) и методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина), теста «Социальный интеллект» (Гилфорда), «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла» (русскоязычная версия Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой).

Математико-статистическую обработку информации проводили с помощью программного продукта “Statistica 11.0”.

Результаты и их обсуждение. В рамках реализации программы профилактики эмоционального выгорания в ходе формирующего эксперимента провели его первичную диагностику и выявили значимость различий в выраженности всех его симптомов, фаз и уровней (см. таблицы 1, 2).

Наблюдаются статистически значимые различия в показателях шкал «Переживание психотравмирующих обстоятельств» ($p=0,0004$), «Неудовлетворенность собой» ($p=0,0277$), «Загнанность в клетку» ($p=0,0284$), «Тревога и депрессия» ($p=0,0117$), «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» ($p=0,0015$), «Расширение сферы экономии эмоций» ($p=0,007$), «Редукция профессиональных обязанностей» ($p=0,0010$), «Личностная отстраненность (деперсонализация)» ($p=0,0431$), «Психосоматические и психовегетативные нарушения» ($p=0,0277$), «Напряжение» ($p=0,0002$), «Резистенция» ($p=0,0001$), «Истощение» ($p=0,0077$), «Итоговый показатель выгорания» ($p=0,0000$), свидетельствующие о снижении значимости психотравмирующих обстоятельств профессиональной деятельности, что повлекло за собой уменьшение уровня тревожности. А опора на внутренние ресурсы вызвала повышение удовлетворенности профессиональной деятельностью, снижение выраженности чувства беспомощности, более спокойное эмоциональное реагирование.

Психодиагностика когнитивного компонента проводилась на контрольном этапе тестом «Социальный интеллект» (Гилфорда).

Было выявлено статистически значимое повышение уровня социального интеллекта по всем шкалам (см. таблицу 2).

Выявлены статистически значимые различия во всех показателях когнитивного компонента. Можно заметить повышение социального интеллекта преподавателей, что проявляется в понимании смысла поведения (как собственного, так и других людей) и способности целостного восприятия ситуации, продумывание последствий принима-

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качествен-ный	Mean	Качествен-ный			
1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	20,20 ±4,05	сложившийся	17,65 ±4,04	сложившийся	0,00*	3,52	0,0004
2	Неудовлетворенность собой	10,45 ±6,48	складывающийся	9,85± 6,06	не сложившийся	0,00*	2,20	0,0277
3	Загнанность в клетку	10,90 ±8,68	складывающийся	9,60± 7,32	не сложившийся	4,00*	2,19	0,0284
4	Тревога и депрессия	14,40 ±6,11	складывающийся	13,18 ±5,33	складывающийся	0,00*	2,52	0,0117
5	Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование	17,93 ±3,76	сложившийся	16,25 ±3,59	сложившийся	0,00*	3,18	0,0015
6	Эмоционально-нравственная дезориентация	9,40± 6,02	не сложившийся	8,90± 5,31	не сложившийся	0,00	1,83	0,0679
7	Расширение сферы экономии эмоций	14,90 ±9,98	складывающийся	13,23 ±8,97	складывающийся	0,00*	2,97	0,0077
8	Редукция профессиональных обязанностей	17,85 ±5,96	сложившийся	15,55 ±5,94	складывающийся	0,00*	3,30	0,0010
9	Эмоциональный дефицит	12,65 ±8,88	складывающийся	11,85 ±8,46	складывающийся	0,00	1,83	0,0673
10	Эмоциональная отстраненность	10,45 ±4,21	складывающийся	10,10 ±3,62	складывающийся	0,00	1,60	0,1088
11	Личностная отстраненность (деперсонализация)	11,58 ±7,67	складывающийся	11,03 ±7,42	складывающийся	0,00*	2,02	0,0431
12	Психосоматические и психовегетативные нарушения	15,83 ±7,74	складывающийся	14,88 ±7,37	складывающийся	0,00*	2,20	0,0277
13	Напряжение	55,95 ±18,4 3	В стадии формирования	50,28 ± 15,12	В стадии формирования	0,00*	3,72	0,0002
14	Резистенция	60,08 ±16,2 2	В стадии формирования	53,93 ± 14,56	В стадии формирования	0,00*	3,82	0,0001
15	Истощение	50,50 ±19,4 1	В стадии формирования	47,85 ± 18,72	В стадии формирования	0,00*	2,67	0,0077
16	Итоговый показатель выгорания	166,5 3±41, 56	В стадии формирования	152,0 5±39, 35	В стадии формирования	0,00*	4,20	0,0000

Таблица 1. Значимость различий показателей эмоционального выгорания преподавателей высшей школы (Wilcoxon Matched Pairs Test)

* - значимость различий
емых решений.

Уровень способностей к пониманию логики развития ситуаций взаимодействия и значений сходных вербальных реакций окружающих людей, к логическому обобщению у преподавателей повысился (см. таблицу 2).

Контрольный этап оценки эмоционального компонента проводился тестом ЭМИн (Д.В. Люсин). Выявлено статистически значимое повышение его выраженности в пределах среднего уровня по некоторым шкалам (см. таблица 3).

Выявлены значимые различия в показателях эмоционального интеллекта. Так, присутствуют видимые изменения в способностях к управлению и распознаванию эмоционального состояния окружающих людей, а также в контроле собственных реакций в различных ситуациях.

Вторичная диагностика ценностно-мотивационного компонента социально-психологических установок (методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной) преподавателей

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		Контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Фактор познания результатов поведения	3,23±1,00	средний	3,73±0,72	средний	0,00*	3,06	0,0022
2	Фактор познания классов поведения	3,25±0,44	средний	3,40±0,50	средний	0,00*	2,20	0,0277
3	Фактор познания преобразований поведения	3,35±1,17	средний	3,78±0,97	средний	0,00*	2,67	0,0077
4	Фактор познания систем поведения	2,93±1,16	ниже среднего	3,43±1,03	средний	0,00*	3,82	0,0001
5	Композитная оценка	3,05±0,90	средний	3,23±0,89	средний	0,00*	2,20	0,0277

Таблица 2. Значимость различий показателей когнитивного компонента социально-психологических установок преподавателей высшей школы (Wilcoxon Matched Pairs Test)

* - значимость различий

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Понимание чужих эмоций	23,65±4,05	средний	25,73±4,71	средний	80,50*	4,43	0,000009
2	Управление чужими эмоциями	18,60±2,82	средний	20,90±2,82	средний	17,00*	5,28	0,000000
3	Понимание своих эмоций	17,53±3,67	средний	19,20±3,28	средний	39,00*	4,99	0,000001
4	Управление своими эмоциями	13,20±4,03	средний	14,90±3,48	средний	0,00*	5,44	0,000000
5	Контроль экспрессии	10,03±2,84	средний	12,13±2,41	средний	31,50*	5,09	0,000000
6	Межличностный эмоциональный интеллект	42,00±5,66	средний	46,63±6,77	средний	20,00*	5,08	0,000000
7	Внутриличностный эмоциональный интеллект	41,18±6,32	средний	46,23±5,33	средний	0,00*	5,51	0,000000
8	Понимание эмоций	41,90±6,38	средний	44,93±6,74	средний	50,50*	4,64	0,000003
9	Управление эмоциями	41,43±6,18	средний	47,93±5,46	средний	0,00*	5,44	0,000000
10	Интегративный показатель	83,25±10,85	средний	92,85±10,92	средний	1,00*	5,50	0,000000

Таблица 3. Значимость различий показателей эмоционального компонента социально-психологических установок преподавателей высшей школы (Wilcoxon Matched Pairs Test)

* - значимость различий

высшей школы продемонстрировала статистически значимое повышение показателей по шкалам: «Процесс» ($p=0,0015$), «Альтруизм» ($p=0,0000$), «Свобода» ($p=0,0001$) (см. таблица 4):

Таким образом, молодым преподавателям удалось сконцентрироваться как на процессе деятельности, так и на ее результате. Работа с ресурсами позволила повысить уровень общественной мотивации и направленности на труд, одобряемый руководством (повышение значений показателей по шкалам «Альтруизм» и «Труд»), автономии и независимости в выборе инновационных методов преподавательской деятельности (повышение значений показателей по шкале «Свобода»), а также снизить уровень направленности на контроль окружающих и на материальное благополучие (уменьшение значений показателей по

№ п/п	Наименование показателя	Этапы формирующего эксперимента				(1)-(2)		
		констатирующий (1)		контрольный (2)		T	Z	p
		Mean	Качественный	Mean	Качественный			
1	Процесс	5,65±1,94	средний	6,45±1,58	средний	0,00*	3,18	0,0015
2	Результат	4,80±1,88	средний	5,08±1,35	средний	0,00*	2,37	0,0180
3	Альтруизм	5,83±3,64	средний	7,70±2,16	высокий	0,00*	4,29	0,0000
4	Эгоизм	2,73±1,80	низкий	2,00±1,52	низкий	0,00*	4,01	0,0001
5	Труд	5,10±2,57	средний	5,75±2,49	средний	0,00*	2,37	0,0180
6	Свобода	3,45±2,28	низкий	4,43±1,74	средний	0,00*	3,92	0,0001
7	Власть	3,38±2,96	низкий	2,78±2,07	низкий	0,00*	2,52	0,0117
8	Деньги	3,25±2,35	низкий	2,95±2,11	низкий	3,00*	2,10	0,0237

Таблица 3. Значимость различий показателей ценностно-мотивационного компонента социально-психологических установок преподавателей высшей школы (Wilcoxon Matched Pairs Test)

* - значимость различий

шкалам «Власть», «Деньги»).

Вторичная диагностика поведенческого компонента социально-психологических установок («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла») преподавателей высшей школы демонстрируют интригующие результаты. Статистически значимые различия наблюдаются в показателях по шкалам «Ассертивные действия» ($p=0,0000$), «Вступление в социальный контакт» ($p=0,0000$), «Поиск социальной поддержки» ($p=0,0000$), «Осторожные действия» ($p=0,00192$), «Импульсивные действия» ($p=0,00001$), «Избегание» ($p=0,00066$), «Манипулятивные действия» ($p=0,00506$), «Агрессивные действия» ($p=0,00044$). В ходе диагностики выявлено значительное улучшение способностей к конструктивной критике и навыков вступления в первичный контакт, появление опоры на внутренние ресурсы без острой необходимости внешней оценки, рефлексивности при поиске социальной поддержки в стрессовых ситуациях, серьезное отношение и оценка потенциальных возможностей, снижение импульсивности действий. Ориентация на собственные ресурсы предоставляет возможность продуманного программирования своих действий, осуществления когнитивной оценки последствий манипуляций и проявлений агрессии в отношении других людей. Ведущая стратегия преодоления стрессовых ситуаций – просоциальная.

Выводы. Результатом теоретического анализа литературы стала модель профилактики выгорания педагогов, включающая в себя проработку четырех сфер: эмоциональной, когнитивной, поведенческой и ценностно-мотивационной.

В результате реализации программы профилактики эмоционального выгорания молодых преподавателей достигнуто значимое уменьшение выраженности их эмоционального выгорания в целом и его фаз, а также выявлены качественные изменения их социально-психологических установок, что свидетельствует о ее эффективности. Так у преподавателей высшей школы наблюдается активная рефлексия и отстаивание собственных личных границ, готовность прийти на помощь и принимать её со стороны, активность при налаживании социальных контактов для совместного преодоления стрессовых ситуаций. Наряду с этим наблюдается повышение уверенности в себе, автономия относительно принятия собственных решений, проявление лидерских качеств,

превалирование мотива к достижению цели. В меньшей степени выражены импульсивные действия, зависимость от оценки окружающих, избегание аффективно заряженных ситуаций, прокрастинация, эгоцентризм, дистанцирование от конфликтов, негативных эмоциональных проявлений при неудачах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Е.А. Особенности проявления эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы / Е.А. Андреева. – Текст : электронный // Modern Science. - 2019. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41569534> (дата обращения : 10.09.2024).

2. Богдан, Н.Н. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы / Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова. – Текст : электронный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2020. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44356630> (дата обращения : 10.09.2024).

3. Марийчук, Е.О. Вопросы профилактики профессионального выгорания молодых педагогических работников / Е.О. Марийчук. – Текст : электронный // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-molodyh-pedagogicheskikh-rabotnikov> (дата обращения : 10.09.2024).

4. Митин, Г.В. Профессиональные деформации педагогов и девиации учащихся в период глобального кризиса: психологическая диагностика, профилактика, коррекция / Г.В. Митин, Л.М. Митина, Ю.И. Востокова. – Текст : электронный // Психология и право. - 2023. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=tjwzhk> (дата обращения : 10.09.2024).

5. Особенности эмоционального выгорания личности на различных стадиях субъектогенеза молодых педагогов / Л.Н. Молчанова, А.А. Кузнецова, К.В. Касьянова, Л.Н. Малихова. – Текст : электронный // Перспективы науки и образования. - 2024. - URL : <https://pnojournal.wordpress.com/2024/06/27/molchanova-8/> (дата обращения : 10.09.2024).

6. Мурафа, С.В. Проблемы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы и практические пути их решения / С.В. Мурафа, Н.Н. Баркова, А.В. Карпенко. – Текст : электронный // Вестник практической психологии образования. - 2024. - URL : https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2024_n2/Murafa_Barkova_Karpenko (дата обращения : 10.09.2024).

7. Предупреждение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей вузов / Н.В. Полупнина, А.С. Солтамакова, Г.Н. Беспалюк, В.С. Полунин, С.А. Оприщенко. – Текст : электронный // Российский медицинский журнал. – 2022. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49240019> (дата обращения : 10.10.2024).

8. Скорик, Ю. Профилактика профессионального выгорания преподавателей как способ повышения качества высшего образования / Ю. Скорик. – Текст : непосредственный // American Journal of Educational Research. – 2013. № 1 (11). – С. 496-504.

9. Суханова, Е.И. Профилактика профессионального выгорания / Е.И. Суханова. – Текст : электронный // Неонатология: новости, мнения, обучение. 2022. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=htrdja> (дата обращения : 10.09.2024).

10. Agyapong B., Brett-MacLean P., Burbach L., Agyapong V.I.O., Wei Y. Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. Int. // J. Environ. Res Public Health. 2023. 20. 5625. doi.org/10.3390/ijerph20095625.

11. Asuero A.M. et al. Effectiveness of a mindfulness education program in primary health

care professionals: a pragmatic controlled trial // J. Contin. Educ. Health Prof. 2014. 34. P. 4–12.

12. Jennings, P.A. Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.) *Breaking the Mold of Pre-service and In-service Teacher Education: Innovative and Successful Practices for the 21st Century* // New York: Rowman and Littlefield. 2011.

13. Jennings P.A., Snowberg K.E., Coccia M.A., Greenberg M.T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies // *Journal of Classroom Interactions*. 2011. 46. pp. 27-48.

14. Maslach C., Leiter M.P. *Burnout: What It Is and How to Measure It* // HBR Guide to Beating Burnout. Boston MA: Harvard Business Review Press. 2020. pp. 211–221.

15. Oliveira S., Roberto M.S., Veiga-Simão A.M., Marques-Pinto A. Effects of the A+ intervention on elementary-school teachers' social and emotional competence and occupational health // *Front. Psychol.* 2022. 13. 957249.

16. Pozdnyakova I.R., Taranova T.N., Misherina I.V. Psychological and pedagogical prevention of emotional burnout in teachers // *SHS Web of Conferences*. 2021.113. 00104 doi.org/10.1051/shsconf/202111300104

17. Schoeps K., Tamarit A., de la Barrera U., Barrón R.G. Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers // *Ansiedad Y Estrés*. 2019. 25. pp. 7–13.

Получена: 10.10.2024 г.

Принята к публикации: 22.11.2024 г.

PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF YOUNG TEACHERS OF HIGHER EDUCATION

© Lyudmila N. Molchanova, Alesya A. Kuznetsova,
Kristina V. Kasyanova

Lyudmila N. Molchanova – Doctor of Sciences in Psychology, Full Professor, Department of Psychology of Health and Neuropsychology, Kursk State Medical University
e-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

Alesya A. Kuznetsova – Candidate of Sciences in Psychology, Vice-Rector for Educational Work, Social Development and Public Relations, Head of the Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University
e-mail: kuznetsova.a80@mail.ru

Kristina V. Kasyanova – Assistant Department of Health Psychology and Neuropsychology, Kursk State Medical University
e-mail: sam.meteorit@yandex.ru

Address: 305041, Kursk, K. Marx st., 3, Russian Federation

68

ABSTRACT

Relevance. There is a special importance of timely preventive work of burnout of higher school teachers. The teacher is constantly in contact with students and colleagues, influencing their views, values and attitudes. The program for the prevention of emotional burnout of young teachers is built taking into account the model of professional development within the framework of the resource approach and the identified factors of its occurrence and overcoming.

Purpose. Working with socio-psychological attitudes, namely, raising awareness about the process of emotional burnout, the importance of one's own resources and ways to replenish them, strategies for self-regulation in various situations using resource-predictive constructs.

Materials and methods. 40 teachers of higher education aged from 21 to 65 years old, with professional experience from one year to 43 years, took part in the formative experiment. Psychological diagnostics of emotional burnout of a personality at various stages of the subjectogenesis of young teachers was carried out using the questionnaire "Emotional burnout" (V.V. Boyko), and components of socio-psychological attitudes – EmIn (D.V. Lyusin), methods of diagnosing socio-psychological attitudes of a personality in the motivational and need sphere (O.F. Potemkin), the test "Social Intelligence" (Guilford), "Strategies for overcoming stressful situations (SACS) by S. Hobfall" (Russian version by N.E. Vodopyanova, E.S. Starchenkova).

Results. During the implementation of the program for the prevention of emotional burnout of higher school teachers, a significant increase in the severity of indicators of components of socio-psychological attitudes (emotional, cognitive, value-motivational and behavioral) and a significant decrease in the severity of their emotional burnout in general was achieved.

Conclusions. Teachers of higher education have an active reflection and defense of their own personal boundaries, a willingness to come to the rescue and accept it from the outside, activity in establishing social contacts to overcome stressful situations together. Along with this, there is an increase in self-confidence, autonomy regarding making one's own decisions, the manifestation of leadership qualities, and the predominance of motivation to achieve a goal.

KEYWORDS: burnout prevention; young teachers; emotional burnout; socio-psychological attitude; higher school

REFERENCES

1. Andreeva, E.A. Osobennosti proyavleniya emocional'nogo vygoraniya u prepodavatelej vysshej shkoly / E.A. Andreeva. – Tekst : elektronnyj // Modern Science. – 2019. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41569534> (data obrashcheniya : 10.09.2024).
2. Bogdan, N.N. K probleme professional'nogo vygoraniya u prepodavatelej vysshej shkoly / N.N. Bogdan, E.A. Samsonova. – Tekst : elektronnyj // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya. – 2020. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44356630> (data obrashcheniya : 10.09.2024).
3. Marijchuk, E.O. Voprosy profilaktiki professional'nogo vygoraniya molodyh pedagogicheskikh rabotnikov / E.O. Marijchuk. – Tekst : elektronnyj // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij

zhurnal. - 2016. - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-profilaktiki-professional'nogo-vygoraniya-molodyh-pedagogicheskikh-rabotnikov> (data obrashcheniya : 10.09.2024).

4. Mitin, G.V. Professional'nye deformacii pedagogov i deviacii uchashchihsya v period global'nogo krizisa: psihologicheskaya diagnostika, profilaktika, korrekciya / G.V. Mitin, L.M. Mitina, Yu.I. Vostokova. – Tekst : elektronnyj // Psihologiya i pravo. - 2023. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=tjwzhk> (data obrashcheniya : 10.09.2024).

5. Osobennosti emocional'nogo vygoraniya lichnosti na razlichnyh stadiyah sub"ektogeneza molodyh pedagogov / L.N. Molchanova, A.A. Kuznecova, K.V. Kas'yanova, L.N. Malihova. – Tekst : elektronnyj // Perspektivy nauki i obrazovaniya. - 2024. - URL : <https://pnojournal.wordpress.com/2024/06/27/molchanova-8/> (data obrashcheniya : 10.09.2024).

6. Murafa, S.V. Problemy emocional'nogo vygoraniya prepodavatelej vysshej shkoly i prakticheskie puti ih resheniya / S.V. Murafa, N.N. Barkova, A.V. Karpenko. – Tekst : elektronnyj // Vestnik prakticheskoy psihologii obrazovaniya. - 2024. - URL : https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2024_n2/Murafa_Barkova_Karpenko (data obrashcheniya : 10.09.2024).

7. Preduprezhdenie sindroma emocional'nogo vygoraniya u prepodavatelej vuzov / N.V. Polunina, L.S. Soltamakova, G.N. Bepalyuk, V.S. Polunin, S.A. Oprishchenko. – Tekst : elektronnyj // Rossijskij medicinskij zhurnal. – 2022. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49240019> (data obrashcheniya : 10.10.2024).

8. Skorik, Yu. Profilaktika professional'nogo vygoraniya prepodavatelej kak sposob povysheniya kachestva vysshego obrazovaniya / Yu. Skorik. – Tekst : neposredstvennyj // American Journal of Educational Research. – 2013. № 1 (11). – S. 496–504.

9. Suhanova, E.I. Profilaktika professional'nogo vygoraniya / E.I. Suhanova. – Tekst : elektronnyj // Neonatologiya: novosti, mneniya, obuchenie. 2022. - URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=htrdja> (data obrashcheniya : 10.09.2024).

10. Agyapong B., Brett-MacLean P., Burbach L., Agyapong V.I.O., Wei Y. Interventions to Reduce Stress and Burnout among Teachers: A Scoping Review. Int. // J. Environ. Res Public Health. 2023. 20. 5625. doi.org/10.3390/ijerph20095625.

11. Asuero A.M. et al. Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: a pragmatic controlled trial // J. Contin. Educ. Health Prof. 2014. 34. P. 4–12.

12. Jennings, P.A. Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.) Breaking the Mold of Pre-service and In-service Teacher Education: Innovative and Successful Practices for the 21st Century // New York: Rowman and Littlefield. 2011.

13. Jennings P.A., Snowberg K.E., Coccia M.A., Greenberg M.T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies // Journal of Classroom Interactions. 2011. 46. rr. 27–48.

14. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: What It Is and How to Measure It // HBR Guide to Beating Burnout. Boston MA: Harvard Business Review Press. 2020. rr. 211–221.

15. Oliveira S., Roberto M.S., Veiga-Simão A.M., Marques-Pinto A. Effects of the A+ intervention on elementary-school teachers' social and emotional competence and occupational health // Front. Psychol. 2022. 13. 957249.

16. Pozdnyakova I.R., Taranova T.N., Misherina I.V. Psychological and pedagogical prevention of emotional burnout in teachers // SHS Web of Conferences. 2021.113. 00104 doi.org/10.1051/shsconf/202111300104

17. Schoeps K., Tamarit A., de la Barrera U., Barrón R.G. Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers // Ansiedad Y Estrés. 2019. 25. rr. 7–13.

Received: 10.10.2024

Accepted: 22.11.2024