МЕНТАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Г.Г.Евстифеева

Авторами исследования была поставлена задача проанализировать, насколько психологически комфортно сейчас живется преподавателям высшей школы российского региона, есть ли различия в самочувствии мужчин и женщин, чувствуют ли сами преподаватели угрозу для своего психического здоровья и какие факторы сильнее всего влияют на ментальное самочувствие педагогов. В статье представлены результаты диагностики синдрома эмоционального выгорания у преподавателей, проведенного на базе Владимирского филиала РАНХиГС. Также проанализированы результаты исследований социального самочувствия и благополучия преподавателей высших учебных заведений г. Владимира. Сделаны выводы о наличии у педагогов симптомов эмоционального выгорания, выявлены основные факторы, влияющие на ментальное самочувствие преподавателей высшей школы и дана оценка их степени влияния.

Ключевые слова: ментальное здоровье, синдром эмоционального выгорания, социальное самочувствие, эмоциональное истощение, благополучие.

The authors of the study set the task of analyzing how psychologically comfortable life is now for higher education teachers in the Russian region, whether there are differences in the well-being of men and women, whether the teachers themselves feel a threat to their mental health, and what factors most strongly influence the mental well-being of teachers. The article presents the results of diagnostics of emotional burnout syndrome among teachers, carried out on the basis of the Vladimir branch of RANEPA. The results of studies of the social well-being and well-being of teachers of higher educational institutions in the city of Vladimir are also analyzed. Conclusions have been drawn about the presence of symptoms of emotional burnout among teachers, the main factors influencing the mental well-being of higher education teachers have been identified, and their degree of influence has been assessed.

Key words: mental health, emotional burnout syndrome, social well-being, emotional exhaustion, well-being.

Тема ментального здоровья населения как важнейшего элемента субъективного благополучия, в последние годы становится одной из самых обсуждаемых и актуальных в социальных науках, оказываясь в центре внимания научных исследований, научных конференций и заседаний организаций, деятельность которых связана не только с охраной здоровья, но и с общим состоянием общества [2].

В докладе ООН о человеческом развитии 2021/2022 гг. «Неопределенные времена, неустроенные жизни. Создавая будущее в меняющемся мире» отмечается, что психическое благополучие людей, являясь важным элементом субъективного

самочувствия, находится под угрозой, во многих частях мира происходит резкое увеличение степени тревожности и беспокойства населения [4].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) регулярно публикует новые данные, согласно которым более 1 миллиарда человек живут с нарушениями психического здоровья – тревожными расстройствами, депрессией и другими психическими дисфункциями, наносящими колоссальный ущерб людям и экономике [3].

В докладе отмечается, что распространенность психических нарушений различается в зависимости от пола, однако они несоразмерно чаще возникают у женщин. Как среди мужчин, так и среди женщин наиболее распространены тревожные (4,4% мирового населения) и депрессивные расстройства (4,0% населения). Одной из основных причин является хронический стресс.

Не менее опасным и разрушительным для ментального здоровья человека является синдром эмоционального выгорания, патологическое состояние, тоже развивающееся на фоне хронического стресса и характеризующееся истощением эмоциональных, психических и физических ресурсов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила синдром в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). Среди профессий, в которых чаще всего возникает синдром эмоционального выгорания, профессии медика, психолога, менеджера, и профессия педагога. Это может происходить из-за разных причин, в том числе, повышенной эмоциональной нагрузки, неблагоприятной социальной среды или из-за индивидуальных особенностей человека.

Научным коллективом Владимирского филиала РАНХиГС была поставлена задача выяснить, имеются ли признаки подобных психических расстройств и состояний среди преподавателей высших учебных заведений Владимирского региона. Для выявления симптомов эмоционального выгорания была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и методика «определения психического выгорания» А.А. Рукавишникова [1].

По диагностике Бойко, синдром эмоционального выгорания развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами. По всем трем фазам развития стресса у преподавателей еще не наступила завершающая стадия синдрома эмоционального выгорания (более 60 баллов). По фазе «Напряжение» 16,8 баллов, причем самый высокий показатель в этой фазе – тревожность. У женщин в этой фазе средний показатель немного выше, чем у мужчин (16,9 к 16,2). По «неудовлетворенности собой» показатель ниже (4,2 к 5,2), а по «тревоге и депрессии» показатель заметно выше (6,1 к 4,6). Одинаковые баллы в показателе «переживания психотравмирующих обстоятельств» (по 4,8 баллов). Самым низким показателем оказался симптом «загнанности в клетку» (1,8 баллов у женщин к 1,6 баллов у мужчин).

Самый высокий уровень проявления симптомов эмоционального выгорания оказался в фазе «Резистенция» – 41,4 балла, что свидетельствует о том, что данная фаза уже находится в стадии формирования. Это значит, что преподаватели устали бороться со стрессом и пытаются более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. Самые высокие показатели в этой фазе – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (12 баллов) и эмоционально-нравственная дезориентация (11,7 баллов). Это уже формирующиеся симптомы, также, как и редукция профессиональных обязанностей (10,2 баллов). У женщин в этой фазе все показатели выше, чем у мужчин (в среднем 45

баллов у женщин к 37,1 балла у мужчин), особенно в показателях неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (13,6 к 10,2), эмоционально-нравственная дезориентация (13 к 10) и редукция профессиональных обязанностей (11,2 к 9). Самый низкий уровень проявления симптома в «расширении сферы экономии эмоций» (7,2 балла у женщин и 7,9 балла у мужчин).

Сумма баллов в фазе «Истощение» – 21,8. Ни один показатель не вышел за рамки 9 баллов, а значит, фаза «истощение» еще не начала формироваться. Однако, в этой фазе есть свои гендерные особенности. У мужчин средний показатель немного выше, чем у женщин (22,2 к 21,6), так как есть заметная разница в эмоциональной отстраненности (8,5 балла у мужчин к 4,9 балла у женщин). Хотя в других показателях этой фазы женщины лидируют: «психосоматические и психовегетативные нарушения» – (7,3 к 4,8); «личностная отстранённость (деперсонализация)» – (2,9 к 2,7); «эмоциональный дефицит» – (6,5 к 6,2).

Таким образом, у преподавателей выявлены симптомы эмоционального выгорания, но они еще не являются хроническими.

По диагностике Рукавишникова у обследованных преподавателей была выявлена степень выраженности различных сторон «выгорания».

В компоненте «психоэмоциональное истощение» в основном преобладает средний уровень выгорания (49%), у женщин (55%), у мужчин немного поменьше (42%). Высокий уровень наблюдается у 16%, (13% женщин, 19% мужчин), низкий уровень у 35%, (31% женщин, 39% мужчин). Более высокая выраженность симптомов в компоненте «личностное отдаление». Здесь тоже преобладает средний уровень, он у 53% диагностируемых (45% женщин, 61% мужчин), высокий уровень наблюдается у 27%, (31% женщин, 23% мужчин), низкий – у 20% (24% женщин, 16% мужчин). Самая сильная выраженность психического выгорания в компоненте «профессиональная мотивация». У всех обследованных высокий уровень, причем у 95% диагностируется как крайне высокий. Симптомы в этом компоненте одинаково выражены у мужчин и у женщин. Это значит, что стресс у участников исследования связан, в основном, с профессиональной деятельностью.

Для выяснения причин появления симптомов эмоционального выгорания и оценки уровня благополучия педагогов было проведено исследование самочувствия преподавателей высших учебных заведений города Владимира при помощи метода фокус-групп. Во время беседы обсуждались вопросы социального самочувствия, благополучия, особенностей профессиональной деятельности, факторов влияния на ментальное здоровье педагога.

По результатам дискуссии были выделены основные факторы влияния на ментальное самочувствие и благополучие преподавателей. Их можно условно разделить на несколько групп, внутри которых есть негативные факторы, или факторы, которые могут являться причиной стресса и ухудшения самочувствия педагогов и позитивные факторы, которые помогают преодолеть стресс.

Факторы влияния, общие для граждан владимирского региона.

Эти факторы связаны с общечеловеческими потребностями и возможностью их удовлетворения в условиях данной географической локации. По мнению участников дискуссии, самочувствие зависит от устроенности быта, материального достатка, перспектив самореализации, возможностей удовлетворить культурные потребности. Это,

по мнению участников, создает благоприятный эмоциональный фон, позволяющий преподавателю спокойно работать.

Негативные факторы:

отсутствие экономической стабильности;
пугающий рост цен;
маленькая пенсия;
мало качественных бесплатных медицинских услуг, дорогие лекарства;
недостаточно развитая инфраструктура;
не хватает разнообразия досуга;
общая информационная ситуация;
мало оптимистичных сценариев будущего.

Позитивные факторы:

более спокойный ритм жизни (в сравнении с Москвой);
отсутствие многолюдности, тихо и спокойно;
возможность быстро уехать из города и отдохнуть на природе;
перемены к лучшему более заметны и поэтому более ценные.

Факторы, связанные с профессиональной деятельностью.

Эти факторы, в той или иной степени, в зависимости от профессии, влияют на самочувствие людей, занятых в сфере оплачиваемого труда. И здесь основная проблема – не очень высокая зарплата. Она вынуждает людей брать больше нагрузки на основной работе, или искать дополнительные источники заработка. Преподаватели уверены, что если бы нагрузка была поменьше, то у них бы оставалось больше времени для отдыха и эмоциональной разрядки.

Негативные факторы:

слишком большая нагрузка,
низкая зарплата,
конфликты,
работа во внерабочее время;
бюрократизм;
излишний контроль;
недоверие между администрацией и подчиненными;
необъективность в оценке достижений;
неинтересная работа.

Позитивные факторы:

возможность самореализации;
материальная стабильность;
общение с коллегами;
возможность оставаться в тонусе на пенсии;
дополнительная прибавка к пенсии.

Факторы, которые оказывают влияние в большей степени в определенных профессиях.

В следующих двух группах факторы сами по себе не являются негативными, это просто особенности профессии. Это, например, профессия учителя, врача, психолога, менеджера. Работа в этих профессиях связана с постоянным общением с разными людьми

и требует большого эмоционального напряжения. При длительном воздействии это может привести к тревожности и эмоциональному выгоранию.

Причины эмоционального напряжения:

эмоциональная насыщенность коммуникаций;

ответственность за жизнь и здоровье студентов (в других профессиях – пациентов, учащихся, детей, клиентов);

необходимость совершенствовать профессиональные навыки, быть в курсе инноваций;

дискомфорт при использовании новых технологий.

Позитивные факторы:

возможность заниматься любимой работой;

приобретение опыта общения с разными людьми;

обмен профессиональным опытом.

Факторы влияния, которые типичны для профессии педагога.

Эти факторы не только влияют на самочувствие преподавателей, но и сами испытывают обратное влияние при изменениях в самочувствии человека. В случае длительного воздействия и создания стойкого эмоционального напряжения без возможности отвлечения, отдыха и эмоциональной разрядки, позитивные факторы сокращаются или исчезают совсем. Педагоги уже не получают удовольствие от работы, общения с коллегами или студентами, появляются симптомы эмоционального выгорания.

Потенциально опасные для ментального здоровья:

необходимость подстраиваться под слишком частые изменения в сфере образования;

ответственность за качество знаний учащихся;

ответственность за свое воздействие на личность обучающихся;

трудности в работе с молодежью (отсутствие у них внутренней мотивации, недисциплинированность, стремление к развлечениям, инфантильность, зависимость от электронных гаджетов);

необходимость постоянно обновлять и пополнять объем знаний;

обязанность соответствовать престижу высшего учебного заведения.

Позитивные факторы:

интересная работа с молодежью;

возможность чувствовать себя моложе и современнее;

приобретение нового опыта (коммуникативного, педагогического, научного);

возможность повлиять на будущее поколение;

приобретение авторитета в организации.

Результаты исследования показали, что именно факторы, связанные с особенностями профессии педагога оказывают наибольшее влияние на самочувствие. Преподаватели жалуются на постоянную усталость. На работе приходится всегда контролировать свои эмоции, речь, поведение. Отсутствует баланс между работой и отдыхом. Цифровизация процесса образования не всегда облегчает нагрузку. Иногда это, наоборот, ее увеличивает. У преподавателей нет выходных и праздников, они всегда на связи с коллегами, со студентами. Они вынуждены оформлять множество документов и отчетов, некоторые из которых, по мнению преподавателей, совершенно бесполезны и

только мешают выполнению основной миссии педагога. К тому же, слишком частые изменения в области образования вынуждают переделывать документы множество раз и подстраиваться под новые правила. Это негативно сказывается и на качестве работы преподавателей, и на их ментальном здоровье.

Таким образом, результаты исследования показывают, что у персонала организации имеются признаки эмоционального напряжения и усталости. По диагностике Бойко и Рукавишникова, у преподавателей зафиксированы симптомы синдрома эмоционального выгорания. Они еще не ярко выражены, но без необходимых мероприятий по профилактике и коррекции выгорания могут развиваться и привести к полному эмоциональному истощению и депрессии. Больше всего симптомы «выгорания» выражены в компонентах выгорания, связанных с профессиональной мотивацией. Работа уже не кажется интересной. Снижается мотивация к деятельности, которая не связана напрямую с материальной выгодой, уменьшается чувствительность к настроениям коллег или заинтересованности студентов. По результатам исследования преподавателям рекомендованы меры профилактики эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости.

Список литературы.

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинъ, 1996.
2. Евстифеева Г.Г. Социальное благополучие населения владимирской области: основные показатели и тенденции развития // Российская государственность в третьем тысячелетии: социально-экономические и политико-демографические константы и переменные. Материалы XII Научно-практической конференции по исследованию российской государственности. Владимир, 2025. С. 51-56.
3. Более миллиарда человек живут с нарушениями психического здоровья. Пресс-релиз ВОЗ. 2 сентября 2025. URL: https://www.who.int/ru/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up
4. Human Development Report 2021-22. Uncertain Times, Unsettled Lives: Shaping our Future in a Transforming World // https://hdr.undp.org/content/human-development-report-2021-22.