

**ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА
У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ УЗБЕКИСТАНА****Н. О. Ахмадалиева, Ф. И. Саломова, Д. М. Болтаева, А. И. Истамов**

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

Ключевые слова: преподаватели вузов, психо-эмоциональное выгорание, психофизиологическое состояние.**Таянч сўзлар:** олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари, психо-эмоционал ҳолдан туйиш, психофизиологик ҳолат.**Key words:** university teachers, psycho-emotional burning, psychophysiological state.

Приведены результаты оценки состояния здоровья и психофизиологического состояния современных преподавателей ведущих вузов Узбекистана, как основы разработки профилактических мероприятий по сохранению их здоровья. Указаны факторы условий жизни, условий труда, определяющих состояние психо-эмоциональной сферы преподавателей. Показано, что для 60% профессорско-преподавательского состава характерны признаки психо-эмоционального выгорания среднего и высокого уровня, более выраженные в конце учебного года. Для снижения негативного влияния внешних факторов на психо-эмоциональную сферу ППС рекомендуется комплексный подход с учетом роли социально-бытовых условий, условий труда и личностной стрессоустойчивости.

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ПРОФЕССОР
ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ РУҲИЙ-ЭМОЦИОНАЛ ЗУРИҚИШИ ВА УЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ****Н. О. Ахмадалиева, Ф. И. Саломова, Д. М. Болтаева, А. И. Истамов**

Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон

Ўзбекистон Республикасининг етакчи олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчиларининг саломатлик ва психофизиологик ҳолатини баҳолаш натижалари асосида уларнинг соғлиғини сақлаш бўйича профилактика чораларини ишлаб чиқилди. Профессор ўқитувчиларининг психо-эмоционал ҳолатини белгилайдиган омиллари: яшаш шароитлари, меҳнат шароитлари келтирилган. Таъкидланишича, ўқитувчиларнинг 60%да ўрта ва юқори даражадаги психо-эмоционал зўриқишлар белгилари мавжуд бўлиб, улар ўқув йилининг охирида кўпроқ намоён бўлади. Ўқитувчиларнинг психо-эмоционал ҳолатига таъкид омиларнинг салбий таъсирини камайтириш учун ижтимоий ва яшаш шароитлари, меҳнат шароитлари ва шахсий стрессларга чидамлилиқ ҳолатини ҳисобга олган ҳолда комплекционлашув тавсия этилади.

**PSYCHO-EMOTIONAL BURNING AND ITS PREVENTION AT TEACHERS
OF UZBEKISTAN UNIVERSITIES****N. O. Akhmadaliev, F. I. Salomova, D. M. Boltayeva, A. I. Istamov**

Tashkent Medical Academy, Tashkent, Uzbekistan

The results of assessing the state of health and the psychophysiological state of modern teachers of leading universities in Uzbekistan are presented as the basis for the development of preventive measures to maintain their health. The factors of living conditions, working conditions that determine the state of the psycho-emotional sphere of teachers are indicated. It is shown that for 60% of teaching staff there are signs of psycho-emotional burnout of medium and high levels, more pronounced at the end of the school year. To reduce the negative impact of external factors on the psycho-emotional sphere of teaching staff, an integrated approach is recommended taking into account the role of social and living conditions, working conditions and personal stress resistance.

Введение. Педагогическая деятельность входит в группу профессий с большой значимостью факторов психической напряженности. Она изобилует множеством как положительных, так и отрицательных эмоций при общении педагогов с учащимися. Это обусловлено и тем, что в основном педагогические коллективы женские, для которых характерны повышенная эмоциональная возбудимость, заражение эмоциями друг от друга, в том числе и отрицательными.

Ранее проведенными исследованиями выявлено, что в первые 10-15 лет работы у преподавателей происходит рост показателей компетентности, направленности, гибкости, затем тенденция меняется на противоположную: для педагогов со стажем работы 15-20 лет и более характерно резкое снижение всех показателей. У трети обследованных период стагнации характеризуется снижением показателя степени социальной адаптации до уровня больных неврозами.

По данным Г.А. Виноградовой (1999), [1] 97% преподавателей независимо от возраста страдают различными психосоматическими заболеваниями. Среди них «лидируют» гипертония и гипотония (два человека из каждых трех), неврозы, остеохондроз (каждый второй) и язва желудка (один из пятнадцати). Пик заболеваний приходится на возраст до 30 лет.

Возникновение этих заболеваний приводит к изменениям в психике, поведении и сказывается на эффективности педагогической деятельности. Например, психические нарушения, связанные с гипертонической болезнью (нарушения памяти, колебания настроения, утомляемость), могут приводить к затруднениям во взаимоотношениях и конфликтам с учащимися, коллегами по работе. Поэтому одной из центральных задач системы образования является сохранение профессионального здоровья преподавателей [2].

Цель исследования - сохранение и укрепление психо-эмоционального состояния преподавателей вузов, улучшение резервных возможностей организма профессорско-преподавательского состава (ППС) в вузах Узбекистана на основе выявления факторов риска, оценки показателей здоровья и выявления признаков психо-эмоционального выгорания у профессорско-преподавательского состава вузов республики.

Методы исследования. Исследования проведены в трех крупнейших вузах республики (Национальный Университет Узбекистана, Ташкентская медицинская академия и Ташкентский Политехнический Университет). Выявление факторов риска заболеваний проведено на основе опроса-анкетирования 430 преподавателей (16% от общей численности ППС в исследуемых вузах). Для оценки заболеваемости использованы данные медосмотра ППС и материалы заболеваемости с временной утратой трудоспособности за три года. При исследовании психо-эмоционального состояния ППС учтен опыт ранее проведенных в мире исследований по проблемам психо-эмоционального выгорания. Наличие и характер эмоционального выгорания исследованы у 300 преподавателей путем постановки теста на эмоциональное выгорание по опроснику MBI (Maslach Burnout Inventory), предложенному американскими исследователями К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой [5].

Результаты и их обсуждение. Проведенные исследования позволили выделить негативные социально-гигиенические факторы, которые могут иметь значение для психо-эмоционального состояния преподавателей. К числу факторов, оказывающих влияние на психо-эмоциональное состояние преподавателей вузов, могут быть отнесены как некоторые факторы социально-бытовых условий, так и условия труда ППС.

При опросе ППС выявлено, что не все преподаватели имеют собственное благоустроенное жилье, это имеет значение не только для соматического здоровья, но и для психо-эмоционального состояния всех членов семьи. Большая часть опрошенных преподавателей считает оплату своего труда недостаточной в сравнении с аналогичной оплатой труда преподавателей в зарубежных вузах. Все это способствует возникновению у преподавателя чувства социальной незащищенности [4].

При оценке нервной нагрузки в течение рабочего дня определено, что труд преподавателя характеризуется высокой напряженностью, обусловленной как обязательным выполнением расписания занятий, так и дефицитом времени, необходимостью каждодневного ведения большого объема расчетов (рейтинговая оценка знаний и деятельности студентов), длительным напряжением зрительных функций, необходимостью большой оперативной памяти (совокупность многих меняющихся элементов, подлежащих запоминанию в течение часа и рабочего дня), высоким интеллектуальным напряжением, связанным с выполнением творческой работы, частыми неповторяющимися стрессовыми ситуациями при работе с многочисленным и разнородным контингентом студентов. Указанные характеристики труда ППС позволяют определить напряженность такого труда как вредный (очень тяжелый) труд 3 степени (СанПиН 0141-03).

Определение временных затрат на выполнение тех или иных видов работы показало, что для 80% исследованных преподавателей рабочий день выходит за рамки установленно-

го законом 6-часового рабочего дня. Хронометраж рабочего времени преподавателя показал, что для выполнения всех видов работы преподаватель затрачивает фактически на 2 часа больше официально установленного рабочего времени преподавателя, составляя в среднем $8,0 \pm 0,2$ часов в день. При этом из 8-часовой фактической занятости преподавателя 5,8 часов связаны с учебной работой, что составляет 1250 часов в год.

Большая занятость ППС не позволяет обеспечивать достаточную физическую активность и для значительной части преподавателей – даже достаточный сон; летний отдых ППС в основном не организован и чаще всего заключается в пребывании дома или на даче, а для части преподавателей – в пребывании на работе [4].

Оценка функционального состояния организма ППС показала, что наиболее значимые изменения характерны для функционального состояния центральной нервной системы: точность выполняемой работы к концу дня достоверно снизилась у всех исследованных на 11-19%.

Изучение заболеваемости преподавателей с временной утратой трудоспособности показало, что для этой категории работающих характерен низкий ее уровень, так как от 78 до 87% преподавателей вузов в случае острых заболеваний не берут больничных листов, предпочитая выходить на работу и заниматься самолечением. По результатам медосмотра практически здоровыми являются лишь 20,9% преподавателей. Наиболее значимыми являются заболевания, для которых факторами риска могут быть факторы производственной среды, в том числе - высокое нервно-психическое напряжение [3].

Профилактических медосмотров ППС в вузах не проводится, на диспансерном учете находится лишь 9-11% ППС, никакой оздоровительной работы в отношении ППС не ведется.

Характеристика психо-эмоционального состояния преподавателей вузов. Психо-эмоциональное выгорание определяется такими показателями, как эмоциональное истощение (ЭИ), деперсонализация (Д) и редукция личностных достижений (РЛД). Психо-эмоциональное выгорание характеризуется снижением настроения и эмоционального фона, усталостью, угнетенностью, апатией, чувством разочарования, равнодушием, нарушением взаимоотношений с коллегами на работе, отсутствием видения положительных моментов в их деятельности, неуверенностью в своих силах и возможности дальнейшего развития и новых достижений.

Оценка частоты и уровня показателей эмоционального выгорания (ЭВ) показала, что для исследованной группы преподавателей характерно преобладание неблагоприятных изменений психо-эмоционального состояния среднего и высокого уровня: среднестатистический уровень эмоционального истощения среди ППС составляет 52-60%, в том числе высокого уровня РЛД – 44-50%; среднего уровня – 22-40%. В начале учебного года показатели эмоционального выгорания менее выражены, чем в его конце; это говорит о большой значимости рационального отдыха для психо-эмоционального состояния преподавателей.

Для профилактики психологического выгорания в настоящее время делается основной упор на личностную психологическую подготовку специалистов, повышение их стрессоустойчивости в жизни и на рабочем месте. В частности, рекомендуется организация тренингов и семинаров по предупреждению ЭВ:

- Повышение коммуникативных умений с помощью активных методов обучения (социально-психологические тренинги, деловые игры);
- Обучение эффективным стилям коммуникаций и разрешению конфликтных ситуаций;
- Тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста;
- Антистрессовые программы и группы поддержки, ориентированные на личностную коррекцию самооценки, уверенности, социальной смелости, эмоциональной устойчивости и

психофизической гармонии, путём овладения способами саморегуляции и планирования личной и профессиональной карьеры;

- Соблюдение режима сна, отдыха и питания;
- Поиск новых интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- Стремиться и достигать то, чего хочется;
- Чтение не только профессиональной, но и иной литературы;
- Культурно-развлекательные программы (кино, театры, музеи, выставки);
- Участие в различных семинарах, где есть возможность познакомиться с новыми людьми;

Реализацию мероприятий в каждом вузе желательно начинать с создания программы профилактики эмоционального выгорания, в которую должны быть заложены:

- обоснование программы;
- виды и мероприятия по практической реализации программы;
- цель программы и задачи по ее достижению;
- предполагаемые сроки и результат ее реализации;
- содержание каждого вида или группы мероприятий по реализации программы.

Выводы:

1. Для психо-эмоционального состояния ППС вузов имеют значение как условия и образ жизни (обеспеченность благоустроенным жильем, уровень оплаты труда, достаточный и хорошо организованный отдых), так и условия труда и прежде всего уровень психо-эмоционального напряжения.

2. В процессе работы у ППС отмечаются нарушения функционального состояния центральной нервной системы. Практически здоровыми являются не более 30% преподавателей, при этом для ППС вузов характерен очень низкий уровень заболеваемости с ВУТ, т.к. преподаватели берут больничный лист лишь при тяжелом течении заболевания.

3. Большая часть ППС (до 60%) имеет признаки психо-эмоционального выгорания среднего и высокого уровня, наиболее выраженного в конце рабочего дня и учебного года. Это позволяет считать психо-эмоциональное выгорание основным негативным следствием воздействия особенностей труда на организм ППС.

4. Предупреждение психо-эмоционального выгорания ППС должно быть комплексным, включающим улучшение социально-бытовых условий, условий труда, так и личностную психологическую подготовку с целью повышения стрессоустойчивости.

Использованная литература:

1. Виноградова Г.А. Влияние профессионально-педагогической деятельности на здоровье учителей школ // Ананьевские чтения. Тезисы научно-практической конференции. - СПб. - 1999.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика, 2-е изд: СПб. Питер; 2008. -336с.
3. Митина Л. М. Психология личностного и профессионального развития человека в современном социокультурном пространстве // Психологические науки. - 2008. - С. 79-86.
4. Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О. Условия и образ жизни преподавателей ВУЗов РУз // Проблема биологии и медицины. -2019. -№2 (109). -С. 86-89.
5. Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О., Атанязова Р.А. Самооценка здоровья преподавателей Ташкентской медицинской академии // The 5th KUMC-TMA International Conference. Advances in Future Medicine and Public Health, Actual Problems of the Environment and Human Health. -2019. -Pg.457-459.