

Г.Н.КОШЕРБАЕВА¹, Е.В.МУСИХИНА^{1*}¹Университет международного бизнеса (Алматы, Казахстан)

nurasi@mail.ru, lena140767@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ
ПЕДАГОГОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ***Аннотация*

Статья посвящена исследованию особенностей профессионального выгорания преподавателей в ВУЗЕ. Авторы также раскрывают вопросы самоактуализации, ценностей, смысложизненных ориентаций и аспектов самоотношения педагогов с разными уровнями выраженности аспектов, фаз и симптомов выгорания; рассматривают мотивационный компонент в профессии педагога. В статье проводится теоретический и эмпирический анализ проблемы взаимосвязи между мотивацией и профессиональным выгоранием преподавателей ВУЗов. Показаны основные причины возникновения данного синдрома, проблемы, в условиях онлайн-обучения. Авторами обоснованы научные подходы в раскрытии понятий «профессиональная мотивация» и «эмоциональное (профессиональное) выгорание». Показаны психодиагностические методики и приведены результаты исследования, направленные на определение уровня влияния профессиональной мотивации педагогов на синдром эмоционального выгорания. Приведены примеры профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Ключевые слова: стрессоустойчивость; педагоги высшей школы, педагогическая деятельность, психические состояния, эмоциональное выгорание.

Введение. Современная система образования и педагогическая практика в ВУЗах требуют глубокой разработки основных проблем в вопросах человекознания, учета личностных особенностей как преподавателей и так студентов. Многие исследователи неоднократно обращались к вопросу о том, какими качествами должен обладать педагог, чтобы успешно выполнять свои функции. Во многих исследованиях рассматриваются различные стороны процесса обучения в высших учебных заведениях: структура учебной деятельности, организация самостоятельной работы студентов, формы учебно-воспитательной работы и другие. Сущность и структура педагогической деятельности, развитие педагогических способностей, а также связанная с ними продуктивность работы педагога – актуальные проблемы педагогической науки и практики [1. С.83-87].

Среди педагогических способностей выделяют и такие, как эмоциональная устойчивость, уравновешенность, большая выдерж-

ка. Успех обучения и воспитания зависит не только от опыта преподавателя, но и от его временного психического состояния, от умения вызывать положительные эмоции у обучающихся. Одно из важных качеств, необходимых для работы – самообладание. Педагог, владеющий своими состояниями, не раздражается по пустякам, не делает поспешных выводов и замечаний, не злоупотребляет наказаниями.

Не секрет, что профессиональный труд педагога часто отличается очень сильной эмоциональной перегруженностью. Существует огромное количество различных эмоциогенных факторов педагогической деятельности, которые, по существу, находятся в основе самой природы педагогического труда.

В последнее время очень часто стали делать акцент на таком явлении, как профессиональное выгорание. В научной литературе выражение «профессиональное выгорание» появилось во второй половине XX в, в частности западные исследователи

активно исследуют уже более четверти века (Маслач, Джексон и др.) [2, С.63]. Синдром выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют профессиональное выгорание. Синдром «выгорания» характерен для профессий, чья деятельность связана с общением. Люди с активной коммуникацией подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения (педагоги, врачи, работники сферы обслуживания и торговли и т.д.).

Возникновение проблемы профессионального выгорания первоначально как социальной, а затем и исследовательской, объясняется тем негативным эффектом, который оно вызывает в поведении и профессиональной деятельности.

Методология. Проблема эмоционального (профессионального) выгорания стала предметом научного анализа в середине XX века, благодаря исследованиям зарубежных психологов М. Бурича, Х. Фройденбергера [3. С.69-71]. Начиная с 2000 года интерес к проблеме выгорания многих рассматривается в исследованиях В.В. Бойко, Н.В. Гришиной, А.А. Рукавишниковой, М.М. Скугаревской, В.Е. Орел и др. [4, С.175]. Теоретико-методологическую составляющую по проблеме синдрома эмоционального выгорания у педагогов составляют работы Борисовой М.В., Дубиницкой К.А., Кузнецовой Е.В., Сахновской О.С. и др. [5. С.101-117]

Проблема эмоционального, а вследствие этого и профессионального выгорания и в настоящее время сохраняет свою актуальность [6, С.93-96]. При этом, как считают некоторые авторы, ощущается необходимость в ее дальнейшей рассмотрении, в частности к преподавателям вузов, поскольку в условиях модернизации высшей школы нагрузки и сопровождающие их эмоциональные нагрузки непрерывно возрастают [7, С.22], и, как следствие, возникает риск развития синдрома эмоционального (профессионального) выгорания у этой категории работников. А это, в свою очередь, может повлечь за собой снижение эффективности и качества функционирования вуза в целом.

Результаты исследования и дискуссия.

Поскольку эмоциональное выгорание есть длительный процесс «выгорания до конца», его дисфункциональный потенциал проявляется, как считают многие исследователи в следующем: исчезновение интереса к работе, сужение контактов с коллегами, снижение качества деятельности, возникновение чувства неуверенности в себе, появление неудовлетворенности жизнью и т.п. Последнее порождает «замкнутый круг», когда человек, не видя достаточных оснований для самоуважения и позитивной самооценки, теряет уверенность в будущем и тем самым смысл жизни и, чтобы найти его, стремится самореализоваться в профессиональной сфере. При этом, уходя с головой в работу, ввергает себя в ситуацию хронического стресса, изматывает силы работой без перерывов и выходных, напряженными эмоциональными контактами, постоянной физической и психологической нагрузкой. В итоге подобный образ жизни приводит к еще большему развитию профессионального выгорания, а также серьезным заболеваниям и даже ранней смерти. [8. С.17-24] Описанная картина может быть весьма характерной для вузовских педагогов, особенно в настоящих условиях, когда процессы модернизации высшей школы сочетаются с резким повышением нагрузок и требований к преподавателям.

Потому целью нашего исследования было изучение связи между мотивацией профессиональной деятельности педагогов ВУЗов и их уровнем эмоционального выгорания, и уровнем профессионального стресса.

Важно подчеркнуть тот факт, что сегодня деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: слишком большое количество встреч, социальных контактов за рабочий день, очень высокая ответственность, необходимость быть все время в «форме», а в последний год добавился карантин и переход в онлайн режим обучения, что несет дополнительную нагрузку. Есть и другая сторона, которая также оказывает определенную нагрузку – профессия педагога вытесняется в нишу малооплачиваемых и малопrestижных профессий.

Мы не будем останавливаться подробно на определении внешних и внутренних факторов, которые вызывают выгорание, так как они уже определены и описаны.

Нужно отметить, что большинство преподавателей замечают у себя наличие психических состояний, которые приводят к ослаблению профессиональной деятельности (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Особенно ярко это прослеживается сегодня, в условиях карантина, проведения занятий в онлайн-режиме. Что подчеркивает нашу гипотезу о связи между мотивацией профессиональной деятельности педагогов ВУЗов и их уровнем эмоционального выгорания, а также уровнем профессионального стресса.

Под эмоциональным выгоранием (*burn-out*) принято понимать комплекс определенных психических проблем, проявляющихся в связи с профессиональной деятельностью человека. Впервые их описание дал Х. Фройденбергер. Самое часто цитируемое описание синдрома дала другой исследователь К. Маслач. Выгорание, по ее мнению, есть определенное эмоциональное истощение, снижение уровня как личностных достижений, так и деперсонализации, которое чаще возникает среди работников, занимающихся в сфере услуг [9, С.1-4].

По определению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание, не что иное как механизм психологической защиты, подразумевающее полное или частичное исключение эмоций на травмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип поведения, которое с одной стороны, дает человеку дозированно и с умом использовать энергоресурсы и с другой – отрицательно сказывается на профессиональной и взаимоотношениях с партнерами [10, С.263].

Данные о том, что «эмоциональное выгорание» является распространенным синдромом, показывает его медико-социальную значимость вследствие того, что оно снижает качество деятельности работника.

О.А. Михайлова и Л.В. Куликов рассматривают психическое выгорание как форму профессионального стресса, которое прояв-

ляется в постепенном развитии негативной составляющей в отношении деятельности, себя и тех, с кем приходится контактировать по работе. Взаимоотношения переходят в формальность. Возникшие негативные или жесткие установки по отношению к пациенту, ученикам и т.д., поначалу могут иметь скрытый негативный характер и выражаться в раздражении, скрытой агрессии и со временем могут привести эмоциональным вспышкам, к конфликтам [11, С.23-28]

Значительный вклад в процесс выгорания дает поглощённость работой. Огромное количество людей формирует представления о себе на основе той работы, которую он выполняет. Особенно сильная увлеченность своей работой означает то, что, при ее выполнении, человек становится очень чувствительным ко всему, что бросает тень на его компетентность как профессионала. В профессиональной жизни стресс усиливается в том случае, если он дополняется бытовыми и социальными стрессами. Не следует забывать об определенном давлении со стороны социальных образцов и норм поведения.

Учитывая сложившиеся сегодня обстоятельства, важно подчеркнуть, что в рамках онлайн обучения уровень эмоционального напряжения выше, вследствие смены деятельности, необходимости адаптации к новым интернет технологиям и в том числе от умения правильно организовывать свой режим дня.

Определение уровня эмоционального выгорания преподавателей высшей школы как одного из неравновесных психических состояний при выполнении педагогической деятельности является важной составляющей профессиональной мотивации педагога.

Для достижения поставленной цели мы применили комплекс методик (методика диагностики эмоционального выгорания личности В.В. Бойко, тест-опросник «МУН» А.А. Реана, Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой, Шкала профессионального стресса Д. Фонтана, Методика «Мо-

тивы выбора деятельности преподавателя» Е.П. Ильина) [12, С.533-535].

В нашем исследовании приняли участие преподаватели Университета международного бизнеса, КазНУ имени Аль-Фараби, Университета «Кайнар».

Результаты нашего эмпирического исследования по влиянию профессиональной мотивации на синдром эмоционального выгорания: показал следующие данные:

По методике «Мотивы выбора деятельности преподавателя» преобладают показатели наличия первостепенных интересов у преподавателей. То есть большинство педагогов (80%), участвовавших в нашем исследовании, выбирают положительные мотивы преподавания (помощь в приобретении знаний, направленность на работу с учеником, принятие его индивидуальности). Но те преподаватели, у которых более выражены второстепенные интересы, т.е. 20% (стремление к власти, к повышению своего статуса и т.д.) сильнее подвержены формированию синдрома профессионального выгорания.

По методике «МУН» А.А. Реана 96% преподавателей ВУЗов, которые участвовали в нашем исследовании, преобладает мотивация на успех, 4% педагогов имеют тенденцию на мотивацию неудачи [13, С.336-362].

Анализ симптомов «выгорания» по методике «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Водопьяновой Н.Е. показал, что 32% преподавателей УМБ, которые участвовали в нашем исследовании, имеют низкий уровень эмоционального истощения. Большая часть, т.е. 68% педагогов данного университета, которые участвовали в данном исследовании, имеют высокий уровень эмоционального истощения. Анализ симптома «деперсонализация» показал, что у 8% преподавателей ВУЗов низкий уровень, у остальных 92% участвовавших в исследовании высокий уровень деперсонализации. Только 24% испытуемых имеют высокие показатели по субшкале «редукция персональных достижений», у 76% преподавателей низкий уровень редукции персональных достижений.

По диагностика В.В. Бойко по уровню эмоционального выгорания анализ фаз напряжения показал, что у преподавателей ВУЗов, участвовавших в нашем исследовании, симптомы выгорания по переживанию «психотравмирующих обстоятельств» сформирован у 12% преподавателей; у 76% – не сформирован и у 12% находится в процессе формирования. Симптом «не удовлетворенность» у всех 100% преподавателей не сформирован. Симптом «загнанность в клетку» сформирован у 4% преподавателей; у 96% – симптом не наблюдался. Симптом выгорания «тревога» и «депрессия» сформирован у 12% преподавателей, у 88% преподавателей – не сформирован. [14, С.23-34.]

Симптом «неадекватное эмоциональное реагирование» сформирован у 40% преподавателей, у 36% – в процессе формирования, у 24% – не сформирован. Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» выражен у 8% преподавателей, а у большинства работников (44%) он только формируется. У 48% преподавателей данный симптом не проявился. Симптом «расширение сферы экономии эмоций» сформирован у 20% преподавателей и у 64% – не сформирован, у 16% – в процессе формирования. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» сформирован у 16%, у 28% преподавателей – не сформирован, у 56% – в процессе формирования.

Симптом «эмоциональный дефицит» сформирован у 12% преподавателей, у 68% – не сформирован и складывается у 20%. Симптом «эмоциональная отстраненность» сформирован у 12% преподавателей и у 44% преподавателей не сформирован, у 44% в процессе формирования. Симптом «личностная отстраненность» почти у всех преподавателей на оценке в 0%, у 92% он не сформирован, у 8% – в процессе формирования. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» сформирован у 12% преподавателей; у 76% – не сформирован и у 12% – в процессе.

У 88% преподавателей ВУЗов фаза напряжения не сформирована, у 8% – в процессе формирования и у 4% не сформирован. У

48% преподавателей ВУЗов резистенция не сформирована, у 32% – в процессе формирования и только у 20% сформирована полностью. У 8% испытуемых фаза напряжения полностью сформировалась, у 12% находится в стадии формирования и у 80% не сформирована.

В результате использования методики «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана мы смогли определить, что у 80% преподавателей ВУЗов преобладает низкий уровень стресса. Умеренный уровень стресса имеют 20% преподавателей. В целом результаты показали, что никто из преподавателей не страдает от сильного стресса.

Проведя корреляционный анализ, мы убедились и в первую очередь доказали, что существует достоверная связь между профессиональной мотивацией и синдромом эмоционального выгорания, а также стрессом пусть даже по некоторым экспериментам они показали незначительную связь, но все же ее существование имеет место быть.

По результатам корреляционного анализа было выявлено, что формирование синдрома эмоционального выгорания в отдельности, либо как субсиндрома стресса напрямую зависит от выбора мотива преподавательской деятельности. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что существует связь между мотивацией профессиональной деятельности педагогов ВУЗов и их уровнем эмоционального выгорания, и уровнем профессионального стресса полностью подтвердилась.

Нами также было выявлено, что с увеличением возраста следует ожидать снижение у преподавателя уровня эмоционального выгорания, а также чем выше стаж работы, тем ниже показатель уровня выгорания. По нашим данным, этот процесс особенно замедляется у преподавателей старше 50 лет. Объяснением может быть то, что преподаватели к этому возрасту не сильно обременены семейными проблемами, значительно уверены в своем профессиональном уровне. Это приводит к их стабильному психологическому состоянию и сосредоточению на своей деятельности, получая удовольствие

от педагогической деятельности. [15, С.5-9]

Наше исследование выявило, что выгоранию больше подвержены преподаватели со стажем работы от 10 до 25 лет. На наш взгляд, это тревожный показатель симптома, поскольку именно на этот период приходится вершина акмеологического развития педагога. Вместе с тем, после 20-25 лет работы наблюдается явная тенденция к нейтрализации выгорания. Полагаем, что это обусловлено как вышеуказанными причинами, так и упрочением в ходе длительной трудовой деятельности профессионализма, когда соответствующие навыки доведены до автоматизма и педагог уже достиг стадий мастера, авторитета, а возможно, и наставника.

Однако при отсутствии улучшений условий труда со стороны администрации ВУЗа синдром выгорания через какое-то может вернуться. Это указывает на необходимость серьезного подхода в улучшении условий, реальной оптимизации труда преподавателей вузов со стороны руководителей вузов и отдельных структурных подразделений, а также на перспективность – в свете полученных нами данных – преподавателей со значительным трудовым стажем с точки зрения их психологической устойчивости к значительным нагрузкам в работе.

Заключение. Мы считаем, что в республике администрации ВУЗов под силу, без существенных финансовых вложений, затормозить или смягчить развитие синдрома эмоционального (профессионального) выгорания у сотрудников. Для этого следует создать условия профессионального роста преподавателей (не загружая бумажной рутинной), обеспечить им социальную поддержку, активно применять систему морального и материального поощрения, упорядочить нагрузку и установить четкий режим выполнения функциональных поручений, добиваться состояния корпоративной культуры, которое обеспечит здоровый психологический климат в структурных подразделениях вуза.

В настоящее время является важным признать, что синдрому эмоционального выгорания подвержено существенное число педагогов. Это в свою очередь означает, что

разработка мер профилактики профессионального выгорания является чрезвычайно важной. Специалист, страдающий от синдрома выгорания, неспособен вести эффективную профессиональную деятельность и поддерживать здоровые межличностные отношения, как в семье, так и в рабочем коллективе. [12]

Важно также работать над собой, заниматься профилактикой синдрома выгорания. Для восстановления сил после напряженного графика работы, необходимо уметь отдыхать, приводить себя в норму. Мы предлагаем применять различные техники релаксации,

например, занятия арт-терапией, фототерапией, музыкотерапией, песочной терапией и т.п., которые помогут снять психоэмоциональное напряжение. Рекомендации помогут коррелировать психическое состояние и здоровье, а также контролировать и улучшать свое эмоциональное состояние.

Таким образом, важно отметить, что профилактика эмоционального (профессионального) выгорания будет вести не только к сохранению психического и физического здоровья специалистов, она будет повышать эффективность профессиональной деятельности и оздоравливать общество в целом.

Список использованной литературы:

- [1] Худoley Г.С., Стебеньева Т.В. Модульные технологии обучения и особенности их использования на разных уровнях подготовки квалифицированных специалистов //Международный научно-исследовательский журнал. – 2018. – №1(67) – С.83-87. – URL: <https://docplayer.com/72868939-Mezhdunarodnyy-nauchno-issledovatel'skiy-zhurnal.html> (дата обращения:10.01.2022).
- [2] Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер. – 2018. – 336 с.
- [3] Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты /Козина Н.В. – М.: МЕДпресс-информ, 2021. – 921 с.
- [4] Бикбова, Э. Особенности синдрома эмоционального выгорания спортсменов /Эльвира Бикбова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, – 2020. – 918
- [5] Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов. Диагностика, тренинги, упражнения /О.И. Бабич. – М.: Учитель – 2017. – 530 с
- [6] Стресс, выгорание, совладание в современном контексте /под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Ин-т психологии РАН. – 2019. – 512 с.
- [7] Водопьянова, Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. Методология, теория, практика /Н.Е. Водопьянова. – М.: Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ). – 2021. – 287 с
- [8] Водопьянова, Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание. Учебное пособие для академического бакалавриата: моногр. /Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт – 2019. – 522 с
- [9] Дина, Рафаиловна Мерзлякова Психическое выгорание педагога /Дина Рафаиловна Мерзлякова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, – 2019. – 160 с.
- [10] Китаев-Смык, Л.А. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс. Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз.: моногр. /Л.А. Китаев-Смык. - Москва: Высшая школа – 2018. – 245 с
- [11] Куликов А.И. Психодинамические факторы профессионального выгорания. – Санкт-Петербург.: Питер.– 2019. – 127 с.
- [12] Когон, Кори Пять правил выдающейся эффективности: Как достигать главных целей без перегрузок и выгорания /Кори Когон. – М.: Альпина Диджитал – 2019. – 648 с.
- [13] Лизинский, В.М. Профессионально-личностное выгорание и способы повышения сохранности и способности качественно выполнять свои профессиональные и социальные обязанности: моногр. /В.М. Лизинский. – М.: Педагогический поиск. – 2020. – 799 с.
- [14] Орел, В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность /В.Е. Орел. – М.: Гуманитарный центр – 2020. – 296 с.
- [15] Яковлева, Наталья 50 секретов движения к цели. Как достичь цели без перегрузок и выгорания /Наталья Яковлева. – М.: Издательские решения. – 2021. – 424 с.

References

- [1] Khudoley G.S., Stebenyayeva T.V. Modul'nyye tekhnologii obucheniya i osobennosti ikh ispol'zovaniya na raznykh urovnyakh podgotovki kvalifitsirovannykh spetsialistov //Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal. – 2018. – №1(67) – S.83-87. – URL: <https://docplayer.com/72868939-Mezhdunarodnyy-nauchno-issledovatel'skiy-zhurnal.html> (data obrashcheniya:10.01.2022).
- [2] Vodop'yanova N. Ye., Starchenkova Ye. S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. 2-ye izd. – SPb.: Piter. – 2018. – S. 63-121
- [3] Kozina N. V. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya. Klinicheskiye i psikhologicheskiye aspekty /Kozina N.V.. – M.: MEDpress-inform – 2021. – S.69-91
- [4] Bikbova, E. Osobennosti sindroma emotsional'nogo vygoraniya sportsmenov. /El'vira Bikbova. – M.: LAP Lambert Academic Publishing, – 2020. – S. 175
- [5] Babich, O.I. Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov. Diagnostika, treningi, uprazhneniya /O.I. Babich. – M.: Uchitel' – 2017. – S. 101-117
- [6] Stress, vygoraniye, sovladaniye v sovremennom kontekste / pod red. A. L. Zhuravleva, Ye. A. Sergiyenko. – M. : In-t psikhologii RAN. – 2019. – S. 93-96
- [7] Vodop'yanova, N.Ye. Profilaktika i korrektsiya sindroma vygoraniya. Metodologiya, teoriya, praktika /N.Ye. Vodop'yanova. – M.: Sankt-Peterburgskiy gosudarstvennyy universitet (SPbGU). – 2021. – S.112-129
- [8] Vodop'yanova, N.Ye. Psikhologiya upravleniya personalom. Psikhicheskoye vygoraniye. Uchebnoye posobiye dlya akademicheskogo bakalavriata: monogr. /N.Ye. Vodop'yanova. – M.: Yurayt – 2019. – S. 17-28
- [9] Dina, Rafailovna Merzlyakova Psikhicheskoye vygoraniye pedagoga /Dina Rafailovna Merzlyakova. – M.: LAP Lambert Academic Publishing, – 2019. -S.19-34
- [10] Kitayev-Smyk, L.A. Kitayev-Smyk L.A. Soznaniye i stress. Tvorchestvo. Sovladaniye. Vygoraniye. Nevroz.: monogr. /L.A. Kitayev-Smyk. – Moskva: Vysshaya shkola – 2018. – S.263
- [11] Kulikov A.I. Psikhodinamicheskiye faktory professional'nogo vygoraniya. – Sankt-Peterburg.: Piter. – 2019. – S.23-48
- [12] Kogon, Kori Pyat' pravil vydayushcheysya effektivnosti: Kak dostigat' glavnykh tseley bez peregruzok i vygoraniya /Kori Kogon. – M.: Al'pina Didzhital – 2019. – S.233-335
- [13] Lizinskiy, V.M. Professional'no-lichnostnoye vygoraniye i sposoby povysheniya sokhrannosti i sposobnosti kachestvenno vypolnyat' svoi professional'nyye i sotsial'nyye obyazannosti: monogr. /V.M. Lizinskiy. – M.: Pedagogicheskiy poisk. – 2020. – S.316-362
- [14] Orel, V. Ye. Sindrom psikhicheskogo vygoraniya. Mify i real'nost' /V.Ye. Orel. – M.: Gumanitarnyy tsentr – 2020. – S.23-34
- [15] Yakovleva, Natal'ya 50 sekretov dvizheniya k tseli. Kak dostich' tseli bez peregruzok i vygoraniya / Natal'ya Yakovleva. – M.: Izdatel'skiye resheniya. – 2021. – S.115-129

**Жоғары мектеп оқытушыларының кәсіби мотивациясындағы
эмоционалды сарқылу синдром**

Г.Н. Кошербаева¹, Е.В. Мусихина^{2}*

¹*Халықаралық бизнес университеті (Қазақстан, Алматы)*

Аңдатпа

Мақала университеттегі оқытушылардың кәсіби эмоционалды сарқылу ерекшеліктерін зерттеуге арналған. Сондай-ақ, авторлар өзін-өзі актуализациялау, құндылықтар, өмірлік бағыттар және өзін-өзі ұстау аспектілері, эмоционалды сарқылу аспектілері, фазалары мен белгілерінің әртүрлі деңгейлерімен өзіндік көзқарас аспектілерін ашады; мұғалім кәсібіндегі мотивациялық компонентті қарастыру. Мақалада университет студенттерінің мотивациясы мен кәсіби эмоционалды сарқылып қалу арасындағы байланыс проблемасына теориялық және эмпирикалық талдау жасалған. Бұл синдромның негізгі себептері, про-

блемалары, онлайн-білім беру тұрғысынан көрсетілген. Авторлар «кәсіби мотивация» және «эмоционалды (кәсіби) сарқылу» ұғымдарын ашудағы ғылыми тәсілдерді негіздеді. Психодиагностикалық әдістер көрсетілген және оқытушылардың кәсіби мотивациясының эмоционалды сарқылу синдромына әсер ету деңгейін анықтауға бағытталған зерттеу нәтижелері ұсынылған. Сарқылу синдромының алдын-алу мысалдары келтірілген.

Түйін сөздер: күйзеліске қарсы тұру; орта мектеп мұғалімдері, педагогикалық іс-әрекет, психикалық күй, эмоционалды сарқылу.

Syndrome of emotional burn out in the professional motivation of higher school teachers

G.N. Kosherbaeva¹, E.V. Musikhina^{2*}
*University of International Business
(Almaty, Kazakhstan)*

Abstract

The article is devoted to the study of the features of professional burnout of teachers at the university. The authors also reveal the issues of self-actualization, values, life-meaning orientations and aspects of self-attitude of teachers with different levels of severity of aspects, phases and symptoms of burnout; consider the motivational component in the teaching profession. The article provides a theoretical and empirical analysis of the problem of the relationship between motivation and professional burnout of university teachers. The main causes of this syndrome, problems, in terms of online education are shown. The authors substantiated scientific approaches to the disclosure of the concepts of “professional motivation” and “emotional (professional) burnout”. Shown are psychodiagnostics techniques and the results of a study aimed at determining the level of influence of professional motivation of teachers on the syndrome of emotional burnout. Examples of prevention of burnout syndrome are given.

Keywords: resistance to stress; higher education teachers, pedagogical activity, mental states, emotional burnout.

Поступила в редакцию 21.11.2021

МРНТИ 14.35.07

<https://doi.org/10.51889/2022-1.2077-6861.08>

Г.М. КАЖИКЕНОВА^{1}, М.Е. НУРГАЛИЕВА¹, Г.Б. КОДЕКОВА¹*

*¹Торайғыров университет (Павлодар, Қазақстан)
gulnara709@mail.ru*, murshida80@mail.ru, galeka1985@mail.ru*

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ РЕФЛЕКСИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию проблем рефлексивного обучения в педагогическом процессе высшего учебного заведения. Основным методом дескриптивного исследования является метод анкетирования. Анкеты, разработанные нами для изучения рефлексивной деятельности обучающихся, касаются следующих аспектов: а) самопознание, б) соотнесение опыта со знаниями, в) саморефлексия и