

УДК 159.91

**СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО «ВЫГОРАНИЯ»  
ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА****Мороденко Е. В., Гайсин Е. Д., Волков А. А., Жабборов Б. А.**  
Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема профилактики профессионального выгорания профессорско-преподавательского состава вуза, систематизируются причины и факторы возникновения данного синдрома.

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, профессорско-преподавательский состав, проблемы, факторы, профессия.

**Annotation:** The article deals with the problem of the psychological health of the faculty of the university, systematizing the causes and factors of the appearance of the syndrome of professional burnout of teachers.

**Key words:** burnout syndrome, faculty, problems, factors, profession.

В современном мире все чаще наблюдается тенденция спада интереса у профессорско-преподавательского состава к своей профессиональной деятельности.

С течением времени, качество образования, предоставляемое высшими учебными заведениями, к огромному сожалению, падает, так как тот уровень образования, который дает школа, с каждым годом становится все ниже и ниже.

Согласно международным рейтингам, российские вузы практически не попадают в первые две сотни глобальных лидеров (Times Higher Education, Shanghai Jiao Tong ARWU, рейтинг результативности научных работ вузов НЕЕАСТ), также можно отметить устаревшие модели управления учебным процессом, нехватку в системе образования современных кадров, в том числе управленческих. В целом же российская система образования на сегодня не до конца удовлетворяет потребности современной экономики [1]. Все это происходит в связи с тем, что профессорско-преподавательский состав все чаще покидает чувство важности своей профессии, так данная деятельность очень трудна, ведь запросы и требования, направленные в сторону преподавательского состава, увеличиваются.

По данным сайта гос. статистики, средний возраст преподавателей в вузе на 2017 год, составляет 47 лет, вместе со средним стажем в 19 лет.

Не все преподаватели выдерживают нагрузку от своей работы, это приводит к тому, что преподаватель находится в стрессовой ситуации, вследствие чего и происходят психологические, эмоциональные и физические истощения организма. Поэтому нередко преподавателей преследует апатия, стрессы, что влечет за собой эмоциональные и психологически спады. Совокупность этих факторов отрицательно влияет на качество образования получаемое студентами.

Но стоит отметить, что не все преподаватели вузов подвержены данному синдрому, некоторые из них остаются резистентными к его формированию, это говорит о высокой стрессоустойчивости.

Данный синдром оказывает влияние не только на преподавательский состав, но и на студентов учебного заведения, так как от тех знаний, которые дают некоторые преподаватели студенты не получают того, что хотели бы изучить, в следствии чего, они начинают разочаровываться в выбранном высшем учебном заведении и будущей профессии.

Профессиональное выгорание – это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни. В настоящее время случаи синдрома профессионального выгорания учащаются. Это касается не только социальных профессий, для которых синдром выгорания был характерен ранее, но и других профессий. Распространению синдрома профессионального выгорания способствует эпоха – время достижений, потребления, нового материализма, развлечений и получения удовольствия от жизни – так охарактеризовал данную проблему профессор А. Лэнгле. [2]

Синдром профессионального выгорания А. Лэнгле охарактеризовал как состояние истощения человека, которое вначале влияет на самочувствие, в будущем вызывает душевные переживания, по этой причине начинают рушиться внутренние устои, это влечет к изменению внутренних убеждений.

Ученые К. Маслах и Дж. Сонек занимались изучением данной проблематики, исследуя синдром профессионального выгорания они провели исследование, благодаря которому, они сформулировали симптомы выгорания:

- эмоциональное истощение: у человека отмечается хроническая усталость, снижение настроения, расстройства сна, появляются диффузные телесные недуги, снижается иммунитет, появляется предрасположенность к депрессивному эмоциональному;
- деперсонализация-дегуманизация: отношение человека к коллегам и людям, нуждающимся в его заботе и внимании, становится негативным, циничным, что приводит к возникновению чувства вины и в дальнейшем к тому, что человек выбирает автоматическое «функционирование» вместо открытого персонального обращения с людьми;
- переживание собственной неэффективности: человек страдает от недостатка признания и успеха, а также от потери контроля над ситуацией, постоянно чувствует собственную несостоятельность и чрезмерность предъявляемых к нему требований;
- витальная нестабильность: человек испытывает подавленное настроение, возбужденность, чувство стесненности, тревожность, беспокойство, чувство безнадежности и раздражительность [3].

Поэтому профессорско-преподавательскому составу приходится нередко обращаться за помощью к психологам, с проблемой профессионального «выгорания». Для решения данных вопросов, как раз-таки и стоит обратить внимание на психологическое состояние всего преподавательского состава, чтобы не получить неприятных последствий.

Причинами возникновения профессионального выгорания у педагогов высших учебных заведений возникает по различным причинам, среди которых: неудовлетворением результатом усвоенного материала, часовой ограниченностью в учебное время, для передачи огромного количества информации, неподобающие условия для передачи информации студентам-устаревшее оборудование, отсутствие наглядных моделей, нехватка оборудования для проведения какой-либо деятельности (лабораторных и т.д.), а так же недостаток стимулирующих показателей в отношении преподавателей за дополнительную деятельность[4].

Для борьбы с синдромом профессионального выгорания нужно понимать, с чем он связан. Поэтому доктором психологических наук В. В. Бойко была разработана методика диагностики уровня профессионального выгорания. Она представляет собой тест – состоящий из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение». Сами фазы представляют собой характеристику внутренних переживаний. Зная с чем связаны переживания человека, подбирается самый эффективный метод по решению проблемы:

- Установление краткосрочных и долгосрочных жизненных ориентиров. Краткосрочные цели обеспечивают связь, так как их достижение обеспечивает долгосрочную мотивацию и обеспечивает осознание того, что человек находится на правильном пути. Расстановка правильных приоритетов и их достижение повышает степень самовоспитания, поэтому в список ориентиров стоит вносить цели, доставляющие удовольствие.

- Коммуникация и общение. Выражение своих мыслей и переживаний позволяют их проанализировать, это предоставляет возможность подвергнуть оценке свою деятельность, тем самым позволяя снизить вероятность возникновения профессионального «выгорания». Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Вероятность решения проблем становится выше, если сотрудники делятся отрицательными эмоциями, это позволяет получить эмоциональную разгрузку, которая в дальнейшем позволяет обеспечить решение проблем.

- Использование перерывов в деятельности. В современных реалиях, когда темп жизни постоянно ускоряется, большинство сотрудников, вынуждены работать без перерывов круглый год. Поэтому работникам важен отдых, который предоставляется в праздничные дни и на время отпуска.

- Умение сохранять положительную точку зрения. Окружение, в котором вы находитесь, должен обеспечивать социальную поддержку, именно оно поможет сохранить осознание важности вашей деятельности.

- Поддержание хорошей спортивной формы. Занятие спортом обеспечивает эмоциональную разгрузку и поднятие самооценки, что позволяет оставаться устойчивым к стрессам и переживаниям [5].

Руководствуясь данными аспектами, преподаватели с высокой вероятностью, осознают важность своей работы, данные решения позволяют человеку вернуться к продуктивной работе, это дает возможность студентам получать больший объем информации, тем самым повышается качество образования, получаемого студентами.

Конечно, для каких-то избранных категорий, несущих особую ответственность, можно было бы внедрить и специальный медицинский контроль. Проводить регулярное тестирование, запретить работать по совместительству без разрешения с работодателя с основного места работы, а параллельно повысить на оклад настолько, чтобы сотруднику и самому не хотелось бы искать подработку, а также уменьшить объем бумажной работы. Но даже и при этом все равно надо иметь хороший кадровый резерв, а при профессиональном выгорании у 64% занятых это очень и очень сложно.

А для радикального решения проблемы «профессионального выгорания» обновлять в первую очередь надо ключевую общественную парадигму, заставляющую людей надрываться в погоне за благами. [6]

Преподаватель, который страдает синдромом профессионального выгорания не способен к эффективной деятельности на рабочем месте, а также к поддержанию определенных межличностных отношений с коллегами, студентами и со своей семьей. Таким образом профилактика данного синдрома ведет к сохранению психологического и физического здоровья и будет способствовать эффективной профессиональной деятельности.

#### Список литературы:

1. Падение уровня образования в России. Информационное агентство ТПП-Информ. [Электронный ресурс] <http://www.ekb.estrabota.ru/article/archive/1042/> (Дата обращения 19.03.19).

2. Альфريد Лэнгле. Эмоциональное выгорание – пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение. [Электронный ресурс]:

<https://tovievich.ru/news/6389-alfred-lengle-emocionalnoe-vygoranie-pepel-posle-feyerverka-ekzistencialno-analiticheskoe-ponimanie-i-preduprezhdenie-lekciya-v-mspi-27112014.html>  
(Дата обращения: 15.02.19 г.).

3. Взгляд на природу и профилактику синдрома эмоционального выгорания с позиции экзистенциально-аналитической теории личности Альфрида Лэнгле. [Электронный ресурс]: [http://www.psychologia.edu.ru/index.php?id\\_catalog=33&id\\_position=47/](http://www.psychologia.edu.ru/index.php?id_catalog=33&id_position=47/) (Дата обращения: 15.02.19 г.).

4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования / Журнал практической психологии и психоанализа. – № 3. – 2001 г.

5. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Издательство: Учитель, 2019 г.

6. Юрий Носовский, Эмоциональное выгорание – болезнь, ставшая нормой, [Электронный ресурс]: <http://nomad.su/?a=8-201704240002>.