

К проблеме профессионального выгорания преподавателя высшей школы Фролов А. Г.

*Фролов Александр Георгиевич / Frolov Alexander Georgievich – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра истории и педагогики,
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань*

Аннотация: проблемы сохранения здоровья и трудоспособности являются весьма актуальными для преподавателей высшей школы в условиях нарастающих психологических, физиологических, эмоциональных нагрузок.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, преподаватель высшей школы, профессиональное выгорание преподавателя.

Профессиональное выгорание - это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты. «Выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и может проявляться следующими симптомами: отсутствием чувства юмора, увеличением числа жалоб на здоровье, изменением продуктивности работы, снижением самооценки, повышением агрессивности, появлением или обострением психосоматических заболеваний, депрессией и многими другими [1].

Впервые термин выгорание («burnout») ввел в психологическую практику южноамериканский психиатр Х. Дж. Фрейденберг в середине 70-х годов XX века. Синдром «выгорания» представляет собой конструкт, включающий множество симптомов. Определенная комбинация симптомов образует симптомокомплекс, то есть сочетание симптомов какого-либо явления («выгорания»), объединенных механизмом возникновения (перенапряжения в деятельности). Процесс «выгорания» одновременно затрагивает эмоциональную, когнитивную и соматическую сферы личности человека и проявляется в эффективности выполняемой деятельности.

Современная система образования предъявляет к педагогу все более высокие требования. Педагоги, стремясь соответствовать этим требованиям, вынуждены непрерывно повышать уровень профессиональной компетентности, что уже приводит к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Напряженные ситуации на работе приводят к истощению психофизиологических ресурсов педагога. «Профессиональному выгоранию» преподавателя высшей школы способствует постоянный рост количества студентов, приходящихся на одного преподавателя, растущая нагрузка на преподавателя со стороны руководства системой образования и вузом, относительно низкий уровень оплаты труда, отсутствие чувства удовлетворения от работы.

Исторический экскурс по увеличению норматива учебной нагрузки дается в работе [4], исходя из которого ясно, что количество студентов (приведенный контингент к дневному обучению), приходящихся на одного преподавателя, постоянно растет. В этих условиях говорить о какой-либо индивидуализации обучения и совершенствовании его качества невозможно.

Объем учебной работы каждого преподавателя определяется образовательным учреждением самостоятельно и регламентируется коллективным договором между работодателем и работниками и не может превышать 900 часов в учебном году. Норма затрат времени преподавательского труда определяется неоднозначно, помимо учебной работы преподавателя вуза обязывают заниматься научно-исследовательской, организационно-методической, воспитательной и управленческой работой.

Результаты научно-исследовательской работы преподавателя должны оформляться в виде статей и монографий, причем таким образом, чтобы эти работы повышали его индивидуальный индекс цитирования, улучшали кафедральный и общий показатель научной работы вуза в целом. Преподаватель обязан регулярно повышать свою квалификацию, а также в обязательном порядке участвовать в учебно-методической деятельности: разрабатывать программы дисциплин, курсы, создавать и корректировать учебно-методические комплексы, презентации лекций для контроля знаний студентов и делать многое другое. Все выше перечисленное должно уместиться в нагрузку рабочего дня педагога и нормируется весьма условно.

В связи с переходом российской системы высшего образования на образовательные стандарты третьего поколения меняется структура рабочего времени преподавателя вуза: повышается доля аудиторной и внеаудиторной работы. Это приводит к увеличению общей нагрузки на педагога. Если аудиторная самостоятельная работа фигурирует в индивидуальных планах преподавателя, то внеаудиторная самостоятельная работа, хотя и учитывается в общем количестве часов изучения дисциплины студентом, у преподавателя отражается лишь в виде консультаций и контрольных работ, составляющих малую долю от загрузки его этим видом работы.

Таким образом, чтобы выжить, преподаватель вуза должен существовать согласно поговорке – «и швец, и жнец, и на дуде игрец», что неизбежно приводит сначала к перенапряжениям и стрессам, а затем к профессиональным заболеваниям и эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание, как часть профессионального выгорания, приводит к развитию различного вида негативных психологических проявлений, разрушительно сказывающихся на выполнении профессиональных обязанностей. Такие проявления «выгорания» как апатия, ригидность поведения, обесценивание собственных достижений, развиваясь даже у отдельных педагогов, способны негативно влиять на деятельность всего педагогического

коллектива [3]. Эмоциональное выгорание проявляется в ограничении реагирования на рабочие контакты. Симптомами этого относительно устойчивого состояния являются малообоснованная конфликтность, снижение мотивации к работе, ощущение недовольства своим трудом, чувство практически не проходящей усталости и раздражительности, быстро развивающиеся психосоматические хронические заболевания.

Существенную роль в развитии негативных психоэмоциональных состояний педагогов играет организационный стресс, ответственность за который чаще всего несет администрация образовательных учреждений. Неблагополучная психологическая атмосфера во многих педагогических коллективах, особенности стиля руководства, взаимоотношения с коллегами также могут являться источником эмоциональной напряженности и непосредственно влиять на развитие психологического переутомления. Исследования показывают, что серьезными стрессовыми воздействиями являются организационные проблемы и изменения в учебных учреждениях. Происходящие в течение многих лет реформы образовательной среды имеют непосредственное отношение к развитию организационного стресса, так как требуют от педагогов постоянного освоения новых видов деятельности, что, по мнению ряда авторов, может являться одной из основных причин повышенного психического напряжения [6]. Многолетний поток изменений в сфере образования с частыми нововведениями не оставляет педагогам возможности адаптироваться к ним, критически осмыслить их, приобрести полезный опыт.

У преподавателей профессиональное выгорание может быть представлено различными уровнями по нарастанию тяжести: физиологическим, эмоциональным, поведенческим, смысловым. Синдром профессионального выгорания проходит три стадии, которые могут привести к полной профессиональной непригодности педагога: эмоциональное истощение, деперсонализация и редуцирование персональных достижений. Последний и самый серьезный этап характеризуется снижением чувства компетентности, ценности собственной деятельности, негативным самовосприятием, снижением профессиональной и личной самооценки, безразличным отношением к работе.

Все вышеперечисленные факторы, влияющие на процесс эмоционального и профессионального выгорания педагогов, приводят к возникновению существенных рисков для их психического и физического здоровья, возникновению терминальных заболеваний, сокращению средней продолжительности жизни преподавателя. Отслеживать существующие и перспективные риски профессионального выгорания преподавателей высшей школы – это, в первую очередь, задача администрации учебного заведения.

Подводя итог, можно сказать, что через десять лет непрерывного педагогического стажа в вузе остается очень небольшой процент преподавателей, которых бы не затронул синдром профессионального выгорания. Реабилитация преподавателей высшей школы требует от государства и руководства системой образования России в целом и ее регионов достойного внимания и финансирования работников образования высшей школы и комплекса мер, направленных на обеспечение этой работы реабилитации [2, 3, 5].

Литература

1. *Бабанов С. А.* Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания // Главврач. 2011. № 9. С. 50–57.
2. *Белянова М. А.* Исследование особенностей эмоционального «выгорания педагогов ДООУ в условиях введения ФГОС дошкольного образования // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 7 (25). С. 110-113.
3. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания: дидактика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
4. *Гераскин Н. И., Зайцев К. С., Крючков Э. Ф.* Совершенствование норматива соотношения профессорско-преподавательского состава в федеральных и национальных исследовательских университетах // 2008. С. 39-44.
5. *Коваленко И. Г.* Здоровье учителя как условие здоровья ученика // Проблемы современной науки и образования. 2013. № 2 (16). С. 177-178.
6. *Орел В. Е.* Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76–97.