

*Голобокова Галина Олеговна*

студентка

*Зенков Никита Алексеевич*

студент

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «МЭИ»

г. Москва

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы профессиональной деформации педагога в форме эмоционального выгорания, связанные с профессиональной деятельностью преподавателя в высших учебных заведениях Российской Федерации. Предлагаются также способы профилактики профессионального эмоционального выгорания преподавателей.

*Ключевые слова:* профессиональная деформация, эмоциональное выгорание преподавателей, профессиональный стресс, преподаватель.

В современном мире существует достаточно много профессий сферы «человек – человек», но особая роль отведена профессии педагога высших учебных заведений, которая находится в группе риска большой вероятности профессиональной деформации, обусловленной в первую очередь значительными эмоциональными и психологическими нагрузками и многочисленными запретами и ограничениями морального характера, связанными с преподавательской деятельностью.

Преподаватели в силу ежедневного профессионального общения, вступая в контакты со студентами, коллегами, руководством и другими сотрудниками регулярно испытывают высокое психологическое напряжение и пребывают в стрессовых состояниях. Именно эмоции являются интегральными реакциями организма на воздействия факторов внешней и внутренней среды, а также результаты собственной деятельности преподавателя, которые проявляются,

прежде всего, в следующих формах: в субъективных переживаниях той или иной модальности и интенсивности (страх, ярость, радость и др.) [1]; неспецифическими сдвигами в деятельности внутренних органов [2]; специфическими двигательными реакциями [3].

В контексте нашей статье уделим наибольшее внимание такой категории, как стресс, который, по своей сути, является ответной реакцией организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход.

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности. Существуют виды труда, которые не отнесены к вредным, но условия и характер профессиональной деятельности оказывают травмирующее влияние на психику и стресс становится постоянным состоянием человека.

Исследователи отмечают также, что многолетнее и выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, возникновению психологических барьеров, обеднению способностей, методов и приёмов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений, навыков и владений, снижению работоспособности. Можно констатировать, что на стадии профессионализации по многим видам профессий, в том числе и профессиям преподавателя, происходит развитие профессиональных деформаций.

Видом профессиональной деформации является «синдром эмоционального выгорания», который развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром выгорания относится к феномену личностной деформации и развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться. Особенно часто синдром выгорания развивается у педагогов.

К причинам возникновения «синдрома профессионального выгорания» у профессорско-преподавательского состава можно отнести:

- повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций в рамках предметных компетенций;
- регламент рабочего времени, отличающийся от продолжительности нахождения на рабочих местах в школах и иных учебных заведениях;
- загруженность в течении рабочего дня не только учебной деятельностью, но методической и научной, количество которой с каждым годом возрастает;
- высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка, которая сопряжена с подготовкой к учебным занятиям семинарского и лекционного типа в интерактивном формате. Ведь подготовка к одному двухчасовому учебному занятию в интерактивном формате (деловая, ролевая игра, круглый стол и др.) занимает от 3 до 5 дней, а если эти занятия связаны с отработкой процессуальных документов на основе материалов практики, то количество дней на подготовку может быть и больше;
- неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте. Здесь, прежде всего, имеется ввиду: отсутствие кондиционеров в преподавательских кабинетах летом или холодные, продуваемые кабинеты зимой, конфликтные ситуации между коллегами и руководством кафедр и др.;
- необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности. Быть педагогом – это талант и он либо есть, либо его нет. Невозможно развить то качество в человеке, которое отсутствует как таковое. Поэтому, если преподаватель не обладает творческим началом и понимает это,
  - он чувствует постоянный внутренний диссонанс, который и приводит к синдрому выгорания;
  - необходимость владения современными методиками и технологиями обучения. Данная причина вытекает из предыдущей и также угнетает преподавателя, особенно если рядом коллеги применяют инновационные методики обучения и воспитания, а у него не получается, что со временем приводит и к нежеланию узнавать что-то новое, и расширять свои педагогические компетенции;
  - неумение регулировать собственные эмоциональные состояния. Здесь речь идёт, прежде всего, о психотипе преподавателя;

– отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам. И здесь стоит вспомнить о прогнозируемом результате изучения любой дисциплины (раздела, модуля или конкретной темы). В учебно-организационных документах (тематический план и программа изучения дисциплины) содержится прогнозируемый результат изучения дисциплины, соотносящийся с компетенциями, содержащимися в Федеральном государственном образовательном стандарте. В планах проведения учебных занятий также содержится перечень прогнозируемых результатов по конкретной теме учебного занятия. Вместе с тем, зачастую, преподаватель не особо вникает в эти положения и проводит учебные занятия на основе давно полученных знаний и использует знаниевый подход, а не компетентностный при проведении занятий. Первым признаком данного явления является полное неприятие планов проведения учебных занятий. Планы проведения занятий такие преподаватели пишут «для галочки», лишь бы был и не нарушены были ведомственные нормативные документы, регламентирующий учебный процесс;

– жесткие временные рамки деятельности: время проведения учебного занятия, невозможность перенести пару или заменить преподавателя без веского серьезного основания; присутствие на рабочем месте в соответствии с регламентом рабочего времени;

– повышенная ответственность перед руководством кафедры, факультета, учебно-методического отдела и руководством за результат своего труда, в который входит не только обучение, но и воспитание;

– отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций при общении с обучающимися, коллегами, руководством.

Возможно ли проводить профилактику профессионального выгорания? Конечно, но помочь себе должен сам «утопающий». Ведь выгорание не является неизбежным, должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут его ослабить или исключить его возникновение.

Во-первых, очень важно следить за своим здоровьем и физическим состоянием.

Во-вторых, необходимо поднимать свою собственную самооценку и уверенность в себе, в своих способностях и возможностях.

В-третьих, не нужно бежать и прятаться от проблемы, надо просто её решить, изменив отношение к самой проблеме и обратившись за помощью к коллегам и руководству.

В-четвёртых, надо найти в себе способность формировать и поддерживать позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самого себя, так и в отношении других людей и жизни вообще.

### ***Список литературы***

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 32 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – С. 469–470.
3. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности (введение в трансспективный анализ) / В.Е. Ключко. – Томск: Томский государственный университет, 2005. – 345 с. EDN QXPEUV