

УДК 331.10

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ: ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Ильина И.Ю.

ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», г. Москва

В статье раскрываются причины возникновения и способы предотвращения профессионального выгорания преподавателей вузов. Выделены факторы, определяющие специфику профессионального выгорания преподавателей в период модернизации высшей школы. Сформулированы предложения по формированию организационно-управленческого механизма, нацеленного на обеспечение эффективной деятельности преподавателей в условиях эмоциональных и физических перегрузок.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, преподаватели вузов, эффективность профессиональной деятельности, способы предотвращения профессионального выгорания, модернизация высшей школы

DOI 10.22281/2542-1697-2022-01-03-22-27

В условиях активной модернизации высшей школы, разработки принципиально новых подходов к обеспечению конкурентоспособности выпускников российских вузов актуализируются проблемы профессиональной компетентности преподавателей, их готовности к решению задач, поставленных перед всей системой образования. Именно преподаватели высшей школы становятся активными субъектами проводимых и прогнозируемых преобразований. При этом не только существенно возрастает объем выполняемой преподавателями работы, но и возникают эмоционально-психологические перегрузки, из-за которых эффективность труда может существенно снизиться.

Проблематика, связанная с профессиональным выгоранием преподавателей, уже давно привлекает внимание исследователей. При этом используется несколько дефиниций, - в частности, «психологическое выгорание», «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание». Сравнительный анализ существующих подходов, проведенный Богдан Н.Н., Самсоновой Е.А., свидетельствует о невозможности четкой дифференциации данных категорий [1]. В связи с этим предлагается использовать в качестве базового термин «профессиональное выгорание», выделяя различные аспекты данного процесса применительно к преподавателям высшей школы.

«Профессиональное выгорание» рассматривается как «состояние эмоционального, физического и умственного истощения со снижением устойчивости к стрессу; крайней степенью усталости; деморализацией, потерей интереса к работе, людям, цинизмом, черствостью и безразличием». [2, с. 123], как «совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом» [3, с. 124].

В «зону риска» попадают работники определенных категорий [4]. Например, это лица, которые поменяли работу недавно и сейчас находятся в процессе адаптации; работники в возрасте 45 лет и старше, которым в случае необходимости будет сложно найти новую работу; люди, которые долго шли к своей цели, добились ее, но после этого возникло ощущение пустоты, чувство разочарования и т.п.

Большинство специалистов считают, что основной причиной и пусковым механизмом профессионального выгорания является длительный и сильный стресс. Акцентируя внимание на эмоциональных аспектах профессиональной деятельности преподавателей, эксперты отмечают, что именно работа с людьми, предъявляющая «высокие требования не только к профессиональным, но и к социально-психологическим знаниям, обеспечивающим взаимоотношения с коллегами, руководством, учащимися.. содержит в себе высокие риски тяжелых переживаний, связанных непосредственно с рабочими моментами, что в дальнейшем увеличивает вероятность появления симптомов эмоционального выгорания» [5, с. 36].

В результате возникает своеобразный «замкнутый круг». «Человек, не получая достаточных оснований для самоуважения и позитивной самооценки, теряет уверенность в себе и в будущем и, таким образом, смысл жизни. Для того чтобы вновь его обрести, преподаватель может пытаться усиленно самореализоваться в профессиональной сфере, тем самым повышая уровень и так довольно высокий уровень напряжения, который постепенно приводит к повышению степени эмоционального выгорания» [6].

Необходимость и практическую значимость разработки организационно-управленческих механизмов, позволяющих противодействовать профессиональному выгоранию, доказывают результаты различных эмпирических исследований по данной проблематике. Для оценки ситуации в конкретных преподавательских коллективах используется ряд психологических методик (методика В.В. Бойко, методика К. Маслач и С. Джексон «Опросник для диагностики синдрома профессионального выгорания» и др.), а также проводятся социологические опросы.

Как свидетельствуют данные исследований, чаще всего с проблемой профессионального выгорания сталкиваются преподаватели с большим стажем работы, относящиеся к средней возрастной группе. У женщин симптомы профессионального выгорания проявляются чаще, чем у мужчин. Также есть предположение, что преподаватели гуманитарных дисциплин в большей степени, чем их коллеги, работающие в технической сфере, подвержены профессиональному выгоранию [6].

По итогам опросов преподавателей выделены признаки профессионального выгорания, которые встречаются наиболее часто, - в частности, ощущение постоянной усталости даже после выходных и отпуска; ощущение эмоционального и физического истощения; общая астенизация; забывчивость, раздражительность и частые головные боли [7]. При этом следует отметить, что основные признаки и симптомы профессионального выгорания заметны и легко диагностируются преподавателями. 70,6% респондентов регулярно замечают отдельные симптомы переутомления и последствия длительного стресса у себя. 88,2% опрошенных преподавателей отмечают отдельные признаки выгорания у своих коллег [8].

Сложный механизм взаимосвязи между профессиональным выгоранием и агрессией рассмотрен в рамках обследования двух категорий - преподавателей и сотрудников вузов. Выявлено, что для обеих категорий работников характерен средний и высокий уровень профессионального выгорания, но показатели преподавателей по компонентам «обида» и «подозрительность» значительно выше, чем показатели сотрудников. Индекс враждебности: также существенно выше по выборке преподавателей [9].

Большое внимание специалисты уделяют профессиональным стрессам, связанным с проблемами адаптации работников к новым условиям труда в период пандемии [4, 10, 11]. Преподаватели вузов, как и большинство работников других отраслей, оказались в сложнейшей эмоционально-психологической ситуации, когда были вынуждены в экстремальном порядке перейти на дистанционный формат работы. Профессиональные проблемы многократно усугубились в связи с факторами общей неопределенности и опасениями за жизнь и здоровье - свое и близких людей. Необходимость в сжатые сроки освоить новые технологии ведения занятий, чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки негативно отразились на физическом и психологическом состоянии преподавателей. 16,7 % преподавателей назвали удаленную работу в 2020 г. самым стрессовым периодом за все время своей профессиональной деятельности [11].

Таким образом, многочисленные исследования различных аспектов профессионального выгорания преподавателей вузов свидетельствуют об актуальности данной проблематики. Очевидно, что разработка механизма противодействия разрушительным стрессам, а также постоянным эмоционально-психологическим перегрузкам является приоритетным направлением сохранения здоровья и обеспечения высокой эффективности деятельности преподавателей вузов. Общие предложения по минимизации негативного воздействия стрессовых факторов связаны с ведением здорового

образа жизни, занятиями спортом, правильным питанием и т.п. Но более конкретные направления предотвращения профессионального выгорания преподавателей вузов в настоящее время рассмотрены только фрагментарно и не всегда отражают отраслевую специфику.

Обосновывая необходимость системной кадровой работы по поддержанию здоровья и предотвращению профессионального выгорания преподавателей, специалисты предлагают проводить ежегодные мониторинги состояния здоровья; осуществлять оценку удовлетворенности условиями работы и др. Одним из самых эффективных средств избежать выгорания некоторые эксперты называют обучение (повышение квалификации), которое является стимулом к преодолению повседневной рутины [7]. Другим подобным инструментом считается использование развернутой методики для оценки профессиональной деятельности, в рамках которой учитываются отзывы студентов, коллег, и руководства [6].

Некоторые исследователи рекомендуют с целью предотвращения профессионального выгорания активнее использовать возможности информационных технологий в образовательном процессе. Предлагается создать и активно использовать программное приложение, которое (при наличии банка разработанных заданий) позволило бы преподавателю сокращать время, расходуемое на выполнение внеаудиторных работ, проверку заданий, а также на заполнение учебно-методической документации, отчетов и т.п. [12]. Фактически рассматривается возможность расширения диапазона используемых цифровых технологий путем частичной «цифровизации» учебного процесса, что, безусловно, может в некоторой степени оптимизировать работу, но данный подход вряд ли позволит принципиально решить проблему профессионального выгорания преподавателей.

На наш взгляд, особую важность имеют предложения по совершенствованию организации и условий труда преподавателей, минимизации негативного воздействия стрессообразующих факторов.

Можно выделить следующие направления предотвращения профессионального выгорания преподавателей:

- минимизация монотонной, шаблонной, а главное – сомнительной с точки зрения практической востребованности работы (прежде всего учебно-методическое обеспечение постоянно перерабатываемых образовательных программ);

- предоставление возможностей для углубленной разработки научных и образовательных направлений, реализуемых вузом, с учетом личных профессиональных интересов преподавателя, права выбора в отношении форматов научно-исследовательской и учебно-методической работы

- создание максимально благоприятного режима труда и отдыха для преподавателей, формирование расписания с учетом физических и эмоциональных возможностей преподавателя, исключение случаев, когда в один день планируется до 16 академических часов;

- оптимизация содержания и структуры эффективных контрактов с точки зрения постановки реальных, достижимых показателей публикационной активности, что будет стимулировать научную деятельность преподавателей, а не провоцировать их на поиск сомнительных имитационных схем;

- пересмотр структуры нагрузки с целью обеспечения более рационального (и справедливого) ее распределения с учетом не только интересов руководителей и приближенных к ним работников, но и профессиональных возможностей широкого круга преподавателей;

- отказ от практики добровольно-принудительного привлечения преподавателей к работе в приемной комиссии в период летнего отпуска, что фактически лишает преподавателей возможности полноценного физического и психологического восстановления после тяжелого учебного года

Таким образом, существует значительное количество возможностей управленческого

воздействия на причины профессионального выгорания преподавателей вузов. Решение организационно-управленческих проблем в данной сфере позволяет не только создать более благоприятные условия для профессиональной деятельности преподавателя и обеспечения эффективного учебного процесса, но и будет способствовать решению главной задачи высшей школы – повышению качества подготовки специалистов в соответствии с потребностями активно меняющейся экономики.

Список использованных источников

1. Богдан, Н.Н. К проблеме профессионального выгорания у преподавателей высшей школы / Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова // АНИ: педагогика и психология. 2020. №4 (33). – Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vysshey-shkoly> (дата обращения: 29.06.2022).
2. Хадарцев А.А. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) / А.А. Хадарцев, А.Р. Токарев, И.Л. Трефилова // ВНМТ. 2019. - №4. - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-u-prepodavateley-obzor-literatury> (дата обращения: 26.06.2022).
3. Матвеева Т.Н. Проблема профессионального выгорания преподавателей высших учебных заведений / Т.Н. Матвеева // ПНиО. - 2013. - №6. - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-prepodavateley-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 29.06.2022).
4. Журавлева, Н.А. Профессиональное выгорание преподавателей вузов в период пандемии COVID-19 / Н.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин и [др] // Образование и право. 2021. - №7. - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vuzov-v-period-pandemii-covid-19> (дата обращения: 29.06.2022).
5. Полунина, Н.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у преподавателей гуманитарных высших учебных заведений / Н.В. Полунина, Л.С. Солтамакова // Вестник РГМУ. 2018. - №5. - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-gumanitarnyh-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 26.06.2022).
6. Мессинева, Е.М. Проблема профессионального выгорания у преподавателей вузов / Е.М. Мессинева, Н.Б. Мануйлова, А.Г. Фетисова // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vuzov> (дата обращения: 29.06.2022).
7. Самсонова Е.А. Профессиональное выгорание преподавателей вузов как следствие деструктивного управления образовательной деятельностью / Е.А. Самсонова // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. №1 (93).- Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vuzov-kak-sledstvie-destruktivnogo-upravleniya-obrazovatelnoy-deyatelnostyu> (дата обращения: 29.06.2022).
8. Богдан Н.Н., Самсонова Е.А. Эмоциональное выгорание у преподавателей вузов: способы выявления и предупреждения / Н.Н. Богдан, Е.А. Самсонова // МНИЖ. 2020. - №6-2 (96). - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-u-prepodavateley-vuzov-sposoby-vyyavleniya-i-preduprezhdeniya> (дата обращения: 29.06.2022).
9. Шагарова И. В. Особенности агрессии и профессионального выгорания сотрудников и преподавателей вуза / И.В. Шагарова, М.М. Хорошевская // ОмГУ. - 2012. - №1. Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-agressii-i-professionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-i-prepodavateley-vuza> (дата обращения: 29.06.2022).
10. Баторшина Г.Д. Особенности развития предприятий малого и среднего предпринимательства в период пандемии COVID-19 / Г.Д. Баторшина // Экономика образования. 2022. - № 1 (128). - С. 84-91.
11. Ильина И.Ю. Оценка профессиональных рисков преподавателей вузов в условиях

цифровизации образования / И.Ю. Ильина // Инновации в образовании. 2022. - № 1. - С. 54-62.

12. Макаренко А. Е. Использование информационных технологий для профилактики профессионального выгорания преподавателей / А.Е. Макаренко // Вестник ГУУ. - 2020. - №1. - Режим доступа : свободный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnyh-tehnologiy-dlya-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-prepodavateley> (дата обращения: 29.06.2022).

Сведения об авторе

Ильина Ирина Юрьевна - доктор экономических наук, профессор, профессор кафедры организационного развития ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», 125047, ГСП-3, г. Москва, Миусская площадь, д. 6. E-mail: plesheeva6@yandex.ru.

UDK 331.10

PROFESSIONAL BURNOUT OF UNIVERSITY TEACHERS: FACTORS OF OCCURRENCE AND WAYS OF PREVENTION

Irina I. Yu.

Russian State University for the humanities, Moscow

The article reveals the causes and ways to prevent professional burnout of university teachers. The factors determining the specifics of professional burnout of teachers during the modernization of higher education are highlighted. The proposals on the formation of an organizational and managerial mechanism aimed at ensuring the effective activity of teachers in conditions of emotional and physical overload are formulated.

Keywords: professional burnout, university teachers, the effectiveness of professional activity, ways to prevent professional burnout, modernization of higher education

References

1. Bogdan, N.N. On the problem of professional burnout among higher school teachers / N.N. Bogdan, E.A. Samsonova // ANI: pedagogy and psychology. 2020. No. 4 (33). – Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-professionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vysshey-shkoly> (accessed: 06.29.2022).

2. Khadartsev A.A. Professional stress among teachers (literature review) / A.A. Khadartsev, A.R. Tokarev, I.L. Trefilova // VNMT. 2019. - No. 4. - Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-u-prepodavateley-obzor-literatury> (accessed: 06.26.2022).

3. Matveeva T.N. The problem of professional burnout of teachers of higher educational institutions / T.N. Matveeva // PNiO. - 2013. - No. 6. - Access mode : free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-prepodavateley-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (accessed: 06.29.2022).

4. Zhuravleva, N.A. Professional burnout of university teachers during the COVID-19 pandemic / N.A. Zhuravleva, E.V. Zarubina, A.V. Ruchkin and [others] // Education and Law. 2021. - No. 7. - Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vuzov-v-period-pandemii-covid-19> (accessed: 06.29.2022).

5. Polunina, N.V. Prevention of emotional burnout syndrome among teachers of humanitarian higher educational institutions / N.V. Polunina, L.S. Soltamakova // Bulletin of RSMU. 2018. - No. 5. - Access mode : free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-gumanitarnyh-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (accessed: 06.26.2022).

6. Messineva, E.M. The problem of professional burnout among university teachers / E.M. Messineva, N.B. Manuilova, A.G. Fetisova // The world of science. Pedagogy and psychology.

2021. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vuzov> (accessed: 06.29.2022).

7. Samsonova E.A. Professional burnout of university teachers as a consequence of destructive management of educational activities / E.A. Samsonova // Society: sociology, psychology, pedagogy. 2022. №1 (93).- Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vuzov-kak-sledstvie-destruktivnogo-upravleniya-obrazovatelnoy-deyatelnostyu> (accessed: 06.29.2022).

8. Bogdan N.N., Samsonova E.A. Emotional burnout among university teachers: methods of detection and prevention / N.N. Bogdan, E.A. Samsonova // MNIZH. 2020. - №6-2 (96). - Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-u-prepodavateley-vuzov-sposoby-vyyavleniya-i-preduprezhdeniya> (accessed: 06.29.2022).

9. Shagarova I. V. Features of aggression and professional burnout of university staff and teachers / I.V. Shagarova, M.M. Khoroshevskaya // OmsSU. - 2012. - No. 1. Access mode: free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-agressii-i-professionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-i-prepodavateley-vuza> (date of appeal: 06.29.2022).

10. Batorshina G.D. Features of the development of small and medium-sized enterprises during the COVID-19 pandemic / G.D. Batorshina // Economics of education. 2022. - № 1 (128). - Pp. 84-91.

11. Ilyina I.Yu. Assessment of professional risks of university teachers in the conditions of digitalization of education / I.Yu. Ilyina // Innovations in education. 2022. - No. 1. - pp. 54-62.

12. Makarenko A. E. The use of information technologies for the prevention of professional burnout of teachers / A.E. Makarenko // Bulletin of GUU. - 2020. - No. 1. - Access mode : free. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-informatsionnyh-tehnologiy-dlya-profilaktiki-professionalnogo-vygoraniya-prepodavateley> (accessed: 06.29.2022).

Author`s information

Irina Irina Yurievna - doctor of economic sciences, Professor of the of the Department of organizational development, Russian State University for the humanities, Miusskaya sq. 6, Moscow, GSP-3, 125993, Russia