

## **«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ» ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях давно привлекала внимание психологов различных направлений. Классические исследования Селье, Лазаруса, Розенмана, Фридмана и других ученых подтвердили тот факт, что длительное воздействие стресса может привести к психической дезорганизации поведения человека, создать угрозу его психологическому здоровью. Поскольку к числу наиболее стрессогенных относятся профессии, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие, профессия педагога с полным правом может быть названа в их числе. При этом профессиональный психологический стресс в педагогической деятельности носит зачастую не временный, а хронический характер, так как он:

- связан с постоянным (нередко — напряженным и вынужденным) общением;
- предполагает неопределенность педагогических ситуаций и необходимость постоянной оценки знаний, умений и навыков студентов, что становится поводом для конфликтов;
- требует огромного эмоционального напряжения, ибо педагог — это не столько профессия, сколько состояние души. Именно поэтому у педагогов легко обнаруживается синдром «профессионального выгорания», основными признаками которого являются эмоциональное истощение, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, обезличивание интерперсональных отношений.

По мнению авторов, исследующих синдром «профессионального выгорания» (Р.Л. Венинг, Дж.П. Спратли, В.В. Бойко, М. Буриш), общая схема развития синдрома выглядит таким образом: сначала наблюдаются значительные энергетические затраты как следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности, а затем появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Генезис синдрома носит индивидуальный характер, зависит от различий в эмоционально-мотивационной сфере педагогов, условий, в которых протекает их профессиональная деятельность. Вместе с тем выделяют две основные группы факторов, предрасполагающих к появлению и развитию синдрома «профессионального выгорания»:

1) внешние факторы, к которым относятся рабочая нагрузка преподавателя, количество и качество контактов со студентами, специфика молодежной аудитории, стиль руководства, высокий уровень ответственности, психологическая атмосфера на кафедре, отсутствие перспективы профессионального роста, социальная и профессиональная незащищенность;

2) внутренние факторы, включающие в себя эмоциональную неустойчивость личности педагога, интровертированность, уровень эмпатии, преобладающий стиль поведения в конфликтной ситуации.

В этой связи вполне реальными путями предупреждения либо купирования симптомов «выгорания» у преподавателей вузов могли бы стать, на наш взгляд, следующие меры:

- пересмотр объема учебной нагрузки, планируемой преподавателям. Особенно это касается непрофилирующих кафедр, где нагрузка является в основном аудиторной;

- увеличение меры доверия к педагогу, предоставление ему большей свободы в организации учебно-воспитательного процесса, сведение к минимуму отчетной документации, «бюрократического шума»;

- четкость в определении целей и задач деятельности педагога высшей школы, критериев оценки результатов его труда;

- увеличение степени социальной защиты педагогов, уровня их зарплаты до достойного;

- создание службы психологической помощи для преподавателей, кабинетов психологической разгрузки.

Эти минимальные меры позволят повысить устойчивость педагога высшей школы к профессиональным нагрузкам.

**М.В. Зубко**

БГЭУ

## **СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ТРУДА И ИДЕЙНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ**

В условиях современной рыночной экономики уровень общей и профессиональной подготовки, высокая степень развития профессиональных и личностных качеств являются факторами, от которых напрямую зависят продвижение по службе, профессиональный и социальный статус работника. В связи с этим подготовка будущего специалиста к требованиям современного рынка труда должна стать одним из основных векторов воспитательной работы в вузе.