профессиональному общению на иностранном языке. Обучение в такой системе позволит студентам медицинских специальностей и направлений обеспечить формирование четырех базисных составляющих профессионально-коммуникативной компетенции, при этом одной из важнейших является иноязычная компетенция. Иностранный язык усиливает мета-дисциплинарные связи между предметами и формирует три оптимальные макро-компетенции - коммуникативную, профессиональную и информационную. Излишне упоминать, насколько все эти компетенции способствуют непрерывному самообразованию и успешной профессиональной деятельности современного врача.

1. Щербакова М. В., Повалюхина Д. А. Формирование ценностного отношения к языковому образованию у студентов медицинского вуза // Вестник ВГУ, серия: лингвистика и межкультурная коммуникация. - 2009.- No 2. - С.146- 150.
2. Приказ МОН РФ от 9 февраля 2016 г. N 95 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета) - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/2/1807>
3. Приказ МОН РФ от 17 августа 2015 г. N 853 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета) - [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://fgosvo.ru/news/1/1327>
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования –специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело (проект) - [Электронный ресурс]: режим доступа: http://fgosvo.ru/uploadfiles/ProjFGOSVO3++/Spec3++/310501_C_3plus_12092019.pdf
5. Никандров Н. Д. , Калаков Н. И. Проблемы системного развития цивилизованного интегрированного общества. - Ульяновск: УлГУ,
6. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. – М., 2000. - 286с
7. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос». — 2002. — [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eidos.ru/journal/2002/0423.htm>.
8. Вербицкий А.А., Хомякова Н.П. Структура содержания обучения иностранному языку специальности: контекстный подход // Вестник МГЛУ. Педагогические науки. — М.: ИПК МГЛУ «Рема», 2011. — Вып. 12(618). — С. 61–71.
9. Шевченко Н. И. Развитие автономной языковой личности при обучении межкультурному общению // Автономность в практике обучения иностранным языкам и культурам: Сб. науч. трудов. — М.: МГЛУ, 2001. — Вып. 461. — С. 29–38.
10. Сулейменова А. Х., Сагадиева К. К. Развитие иноязычной профессиональной коммуникативной компетенции студентов технического вуза // Молодой ученый. — 2016. — №22. — С. 285-287. — URL <https://moluch.ru/archive/126/34762/> (дата обращения: 22.02.2020).

Бейлина Н.С., Двойникова Е.Ю., Арсланова Ю.Р.

Особенности эмоционального выгорания преподавателей высшей школы

*Самарский государственный технический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-198

idsp: ljjournal-07-2020-198

Аннотация

В статье анализируется проблема формирования и развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. Рассмотрены факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального выгорания, три фазы его развития, а также симптомы, характеризующие процесс протекания данного синдрома. Приведены результаты исследования, позволяющего оценить долю преподавателей Самарского государственного технического университета, имеющих сформированный синдром эмоционального выгорания, а также определить причины его возникновения.

Рассмотрен комплекс мероприятий для профилактики синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, преподаватель высшей школы, тревога, истощение, ситуация неопределенности, социальная компетентность

Abstract

The article analyzes the problem of formation and development of the burnout syndrome of higher school teachers. Factors affecting the development of emotional burnout syndrome, three phases of its development, as well as symptoms that characterize the process of this syndrome are considered. The article presents the results of a study that allows us to assess the share of teachers of Samara state technical University with an emotional burnout syndrome having formed, as well as to determine the causes of its occurrence. A set of measures for the prevention of burnout syndrome of University teachers is considered.

Keywords: burnout syndrome, high school teacher, anxiety, exhaustion, uncertainty, social competence

В настоящее время люди большого количества профессий подвержены стрессам. Наиболее часто синдром «эмоционального выгорания» встречается у специалистов, работающих в сфере «человек-человек» (психолог, врач, учитель и др.). К данной категории также относятся и преподаватели высшей школы. А.С. Шафранова разработала классификацию профессий, согласно которой преподаватель вуза относится к профессиям «высшего типа», т.е. деятельность преподавателя предполагает «постоянную внеучебную работу над предметом и над собой» [3, 4].

Впервые термин «эмоциональное выгорание» был введен в научный лексикон Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Особое внимание данной проблеме уделялось отечественными учеными в 90-е гг. XX в., которые, подробно изучив «помогающие» профессии (врачи, психологи, преподаватели и др.), пришли к выводу, что их объединяет наличие стрессогенных факторов, которые способствуют возникновению синдрома эмоционального выгорания [6].

Наиболее емкое, на наш взгляд, определение синдрома эмоционального выгорания дает В.В. Бойко, который определяет «синдром эмоционального выгорания» как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия [1].

В современном мире на психоэмоциональное состояние преподавателя оказывают влияние те перемены, которые происходят в обществе и в системе образования: демографическая «яма», которую ощущают педагоги сегодня, переход на новые ФГОСы, постоянная модернизация и цифровизация образования; увеличение голосовой и зрительной нагрузки; множество контактов в течение рабочего дня. Необходимо также заметить, что и к личности преподавателя вуза сегодня предъявляются повышенные требования со стороны руководителей системы образования. Сегодня педагог должен обладать не только высоким уровнем профессиональной компетентности, но должен быть эрудированным в различных областях и сферах жизни, иметь высокий уровень общей культуры, а также быть готовым к освоению инновационных видов деятельности. Выполнение требований, предъявляемых обществом к преподавателям, возможно только при наличии у данной категории специалистов психического здоровья, умения владеть своим эмоциональным состоянием, поскольку все перемены и требования, описанные выше, требуют от преподавателя дополнительных эмоциональных затрат, что в свою очередь, нередко приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания». Немаловажную роль в процессе возникновения данного синдрома играет и ситуация неопределённости,

так, например, на развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияет многочасовая работа с неопределенными функциональными обязанностями.

Помимо описанных выше факторов, влияющих на формирование и развитие данного синдрома, существуют ещё два важных фактора: личностный и ролевой.

Специалист должен чувствовать значимость своей деятельности, возможность продвижения по служебной лестнице, только в этом случае он будет менее всего подвержен возникновению синдрома эмоционального выгорания (личностный фактор).

Необходимо отметить, что на формирование и развитие выгорания значительно влияет и ролевая неопределенность, конфликт ролей, а также ситуации в профессиональной сфере, при которых действия коллег не согласованы, т.е. отсутствует интеграция усилий, но при этом существует конкуренция. Если же в коллективе все действия сотрудников согласованы, слажены, ответственность распределена между всеми работниками, то и психологическое состояние у сотрудников будет позитивным, они будут менее подвержены выгоранию, даже имея достаточно высокую нагрузку (ролевой фактор).

На формирование и развитие синдрома эмоционального выгорания влияют демографические характеристики (пол, возраст, семейное положение) и гендерный фактор проанализировано многими зарубежными исследователями, которые, пришли к выводу, что у женщин синдром эмоционального выгорания встречается чаще, чем у мужчин. Особенно часто у многих женщин-преподавателей наблюдается эмоциональное истощение.

Начавшийся процесс эмоционального выгорания в профессиональной деятельности может исследоваться преподавателем самостоятельно. Для этого ему необходимо ответить на пять основных вопросов:

- 1) стал ли я циничным и (или) критичным на работе;
- 2) появилась ли у меня раздражительность в отношениях с коллегами;
- 3) хватает ли мне энергии для выполнения профессиональных задач;
- 4) изменился ли аппетит или привычки;
- 5) беспокоят ли меня необъяснимые головные боли, боли в спине или другие физические недомогания.

Положительные ответы на эти вопросы могут свидетельствовать о начале развития синдрома профессионального выгорания.

Проанализировав психологическую литературу, можно утверждать, что эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности преподавателя – это особый тип стресса на работе, который складывается из физического, умственного и эмоционального истощения, сочетающееся с постоянными сомнениями в отношении ценности своей деятельности, а также своей собственной профессиональной компетентности [2].

Нередко преподаватель не замечает момент «входа» в процесс эмоционального выгорания. Это связано с особенностями его трудовой деятельности: ненормированный рабочий день, большая часовая нагрузка, выполнение, кроме непосредственной преподавательской деятельности, научно-исследовательской, профориентационной, воспитательной деятельности. Помимо сложных условий труда, ограниченных ресурсов нередко преподаватель сталкивается с необоснованными требованиями со стороны руководства. Выполнение различных видов деятельности в большом объеме требует физических и эмоциональных усилий, нередко такая напряженная ситуация приводит преподавателя к хроническому стрессу, а потом и к эмоциональному выгоранию.

В психологической литературе выделяют несколько групп симптомов, характеризующих синдром эмоционального выгорания: физические (усталость, проблемы с весом); интеллектуальные и социальные симптомы (потеря интереса к новым идеям в работе, увеличение апатии, уменьшение активности и т.д.);

эмоциональные симптомы (пессимизм, безразличие, тревога, депрессия агрессивность и др.).

Выделяются 3 фазы синдрома эмоционального выгорания: фаза напряжения, фаза резистенции, фаза истощения [5].

В каждой фазе проявляется определенный комплекс симптомов. Так, стадия напряжения характеризуется следующими симптомами: тревога и депрессия; постепенное неудовлетворение собой; осознание и переживание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности и др. Основными симптомами фазы резистенции является избирательное эмоциональное реагирование, расширение сферы экономии эмоций; эмоционально-нравственная резистенция и др. Третья фаза отличается проявлением следующего набора симптомов: эмоциональная и личностная отстраненность, проявление психосоматических нарушений и другие симптомы.

Проведенное нами исследование с применением авторского опросника Ю.Р. Арслановой позволило ответить на ряд вопросов:

- Какой процент преподавателей имеет сформированный синдром эмоционального выгорания?
- Какую роль играет ситуация неопределенности в процессе возникновения синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза?

В исследовании приняли участие 43 преподавателя СамГТУ. В данном исследовании был использован следующий диагностический инструментарий: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и методика изучения толерантности к неопределенности (шкалы Д. Маклейна).

Анализ результатов диагностики уровня эмоционального выгорания показал, что у 53% (23 чел.) преподавателей сформировано эмоциональное выгорание, у 28% (12 чел.) преподавателей СамГТУ синдром эмоционального выгорания только формируется, а у 19% (8 чел.) данный синдром не сформирован.

Важно отметить, что у 17 преподавателей, имеющих сформированный синдром эмоционального выгорания, наблюдается нетерпимость к неопределенности. В данном случае ситуация неопределенности является одной из важнейших причин, оказывающих влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания.

Результаты данного исследования показали, что 81% преподавателей имеют сформированный синдром эмоционального выгорания. Причин формирования эмоционального выгорания множество, но одним из важных «пусковых» механизмов является ситуация неопределенности.

Эмоциональное выгорание преподавателя, его эмоциональное состояние опустошенности, тревоги сказывается негативно на его профессиональной деятельности, поэтому необходимо уделять его профилактике большое внимание. Полностью исключить влияние негативных факторов в процессе профессиональной деятельности невозможно. В психолого-педагогической литературе описаны различные методы профилактики синдрома эмоционального выгорания. Анализ предложенных отечественными исследователями профилактических программ, направленных на профилактику синдрома эмоционального выгорания преподавателей вузов, показал, что большинство программ включают в себя три взаимосвязанных этапа: информирование, эмоциональная поддержка и повышение значимости профессии. Каждый из этих этапов имеет определенную цель и методы. Так, например, на этапе информирования необходимо различными методами дать возможность преподавателям владеть в полной мере информацией по данной проблеме, а также возможность оказать себе самостоятельно помощь. На данном этапе психологическая служба образовательного учреждения должна подготовить пакет информационных материалов,

которые позволят преподавателям самостоятельно оказать себе помощь, снять напряжение.

На этапе «эмоциональная поддержка» очень важно общение в профессиональном сообществе, то есть важно проводить психологические тренинги, круглые столы с преподавателями вузов, в рамках которых представители преподаватели смогут обсудить волнующие их проблемы, разрешить конфликтные ситуации, снять повышенную тревогу.

Третий этап является одним из основных этапов в профилактике синдрома эмоционального выгорания. На данном этапе актуальны мероприятия по организационно-управленческому обеспечению деятельности преподавателя. Главную роль в осуществлении этапа «повышение значимости профессии» играет администрация вуза, которая должна предусмотреть возможность карьерного роста каждого преподавателя, а также создать необходимые условия для мотивирования деятельности («мотиваторы труда»), которые будут поддерживать интерес к профессии.

Таким образом, проблема формирования синдрома эмоционального выгорания преподавателей вуза является актуальной, но недостаточно изученной. Анализ научной литературы позволяет нам сделать вывод о том, что на процесс формирования синдрома эмоционального выгорания влияют как организационные, так и личностные факторы, которые играют главную роль в формировании и развитии данного процесса. Необходимо помнить, что синдром эмоционального выгорания негативно сказывается не только на личности преподавателя, но и на качестве его профессиональной деятельности, а также на студентах, поэтому важно уделять большое внимание профилактике формирования и развития данного синдрома.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о том, что психоэмоциональные перегрузки преподавателей в современных условиях вуза связаны не столько возрастающим объемом учебно-методической нагрузки, но в большей степени с высокими рисками формирования эмоционального выгорания. Поэтому основное внимание в организации профилактики данного синдрома необходимо уделять повышению уровня социально-психологической адаптации преподавателей высшей школы к динамично изменяющимся условиям образовательной среды. В этом контексте разработка и реализация программ психолого-педагогического сопровождения преподавателей вуза будет способствовать повышению их мотивации к совершенствованию профессиональной деятельности, стабилизации самооценки, саморазвитию и личностному росту.

1. Бойко В.В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
2. Капичникова О.Б. Проблемы профессионального выгорания преподавателей современного вуза / О. Б. Капичникова, Е. А. Падалка // Общая психология, психология личности, история психологии. Мир педагогики и психологии. – № 11 (16). – 2017.
3. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г. А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39-41.
4. Стерхова Н.С. Эмоциональное выгорание преподавателей педагогических вузов / Н. С. Стерхова, М. А. Лыгалов // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2016. – № 2-3 (Т. 10). – С. 110-113.
5. Трушников Д.Ю. Синдром первичного эмоционального выгорания молодых преподавателей как социальный феномен / Д. Ю. Трушников // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2012. – № 1. – С. 179-183.
6. Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема сам-актуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук / С. В. Умняшкина. – Томск, 2001. – 162 с.