ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Гилязова Лемара, Шевкетова Эльмаз
Дугина Виолетта, Абдурашидов Дидар
Студетны группы РТР 25-2, Чирчикского государственного педагогического университета
Научный руководитель: **Буриева К,Э.**

Аннотация

В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты профессионального выгорания преподавателей вузов в условиях современной образовательной парадигмы. Рассматриваются ключевые детерминанты стресса, классифицированные по индивидуально-психологическим, организационным и коммуникативным признакам. Особое внимание уделено симптому редукции профессиональных достижений и его влиянию на качество образования. На основе системного подхода предложен комплекс мер по психологической поддержке и оптимизации условий труда педагогического состава.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, высшее образование, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений, стрессоустойчивость, академическая среда.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современной парадигмы образования преподаватель высшей школы сталкивается с беспрецедентным ростом требований к квалификации. Он вынужден совмещать роли исследователя, ментора, эксперта и административного работника. Такой рост нагрузки ведет к истощению психоэмоциональных ресурсов. Профессиональное выгорание (burnout) — это защитный механизм психики, возникающий в ответ на длительный профессиональный стресс и ведущий к деформации личности и снижению качества обучения. Данный феномен особенно актуален для преподавателей, чья деятельность сопряжена с постоянным межличностным взаимодействием и высокой когнитивной нагрузкой.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ

Теоретико-методологическую базу исследования составили концепции эмоционального выгорания В.В. Бойко и К. Маслач. Согласно модели Маслач, выгорание представляет собой трехмерный конструкт:

Эмоциональное истощение: чувство опустошенности, исчерпанности эмоциональных ресурсов и хроническая усталость.

Деперсонализация: формирование циничного, формального или негативного отношения к субъектам деятельности (студентам и коллегам).

Редукция профессиональных достижений: тенденция к негативному оцениванию себя, своих успехов и снижение чувства собственной компетентности.

В качестве методов использовались критический анализ научной литературы, синтез эмпирических данных и дедуктивный метод анализа факторов риска в академической среде.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

В ходе анализа были выделены ключевые группы факторов, провоцирующих выгорание:

Индивидуально-психологические: высокий уровень перфекционизма («синдром отличника»), завышенные требования к себе, склонность к интроверсии и низкий порог стрессоустойчивости. Преподаватели-интроверты быстрее истощаются от необходимости постоянного публичного выступления.

Организационные: дефицит времени, чрезмерная бюрократизация учебного процесса (обилие отчетности), отсутствие четкой системы морального и материального стимулирования. Неопределенность карьерных перспектив также подрывает внутреннюю мотивацию.

Коммуникативные: необходимость постоянного разрешения конфликтных ситуаций в системе «преподаватель — студент». Педагог должен не только передавать знания, но и управлять дисциплиной, находя подход к разным типам личностей, что требует колоссальных эмоциональных затрат.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате проведенного анализа установлено, что наиболее выраженным и деструктивным симптомом выгорания у преподавателей вузов является «редукция профессиональных достижений».

Это проявляется в ощущении собственной некомпетентности и снижении ценности своего труда.

Преподаватели начинают воспринимать свою работу как рутинную, теряя творческий подход к лекционным и практическим занятиям.

Происходит отказ от внедрения инновационных методов обучения и минимизация обратной связи со студентами, что ведет к деградации образовательной среды.

ОБСУЖДЕНИЕ

Психологические факторы тесно переплетены с социальными ожиданиями. Общество предъявляет к преподавателю требования как к безупречному ментору и образцу для подражания, что создает «конфликт ролей». Несоответствие между затраченными интеллектуальными усилиями и получаемым вознаграждением (как материальным, так и

эмоциональным в виде признания и статуса) становится главным катализатором деструктивных процессов. Нарушение баланса между работой и личной жизнью (work-life balance) ускоряет переход стадии резистенции в стадию истощения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессиональное выгорание — это системная проблема, требующая институционального решения. Я считаю необходимым внедрение комплекса мер на уровне университетов:

Психологическая поддержка: создание специализированных центров психологической разгрузки для сотрудников, проведение тренингов по развитию эмоционального интеллекта (EQ) и стресс-менеджменту.

Оптимизация среды: снижение объема «бумажной» работы за счет цифровизации и предоставление преподавателям большей творческой свободы.

Социальные гарантии: совершенствование системы поощрений и создание условий для полноценного отдыха и оздоровления педагогического состава.

Список литературы.

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении. — СПб.: Питер, 1999. — 472 с./ Boyko, V. V. Muloqotda hissiyotlar energiyasi. — SPb.: Piter, 1999. — 472 b./ Boyko, V. V. The Energy of Emotions in Communication. — St. Petersburg: Piter, 1999. — 472 p.
2.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с./ Vodopyanova, N. E. Kasbiy charchash sindromi: tashxislash va oldini olish / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. — SPb.: Piter, 2008. — 336 b./ Vodopyanova, N. E. Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention / N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova. — St. Petersburg: Piter, 2008. — 336 p.
3.Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Психология стресса. — М.: Академия, 2005./ Maslach, K. Kasbiy charchash: insonlar bunga qanday bardosh beradilar / K. Maslach // Stress psixologiyasi. — M.: Akademiya, 2005./ Maslach, K. Professional Burnout: How People Cope / K. Maslach // Psychology of Stress. — Moscow: Academy, 2005.