

Великанова Елена Валерьевна,

к.псих.наук, доцент,

Ярославское высшее военное училище противовоздушной
обороны им. Л.А.Говорова, Ярославль

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: Эмоциональное выгорание – синдром, развивающийся в профессиональной сфере взаимодействия «Человек-Человек». Для синдрома характерно эмоциональное истощение, обесценивание межличностных отношений и редукция личных достижений. В статье предлагаются рекомендации по профилактике выгорания как на личностном, так и на административном уровнях.

Ключевые слова: профилактика эмоционального выгорания, преподаватель военного вуза.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них.

Синдром характерен для профессий сферы взаимодействия «Человек-Человек».

Перечислим основные симптомы эмоционального выгорания:

- **эмоциональное истощение** — *основная составляющая профессионального выгорания. Проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.*
- **деперсонализация** — *дегуманизация (обесценивание) межличностных отношений, негативизм, циничность (в отношении коллег, курсантов).*
- **редукция личных достижений** — *уменьшение или упрощение действий, связанных с трудовой деятельностью, снижение значимости достигнутых результатов собственного труда [2].*

Преподаватели военного вуза переживают как общие стрессоры педагогической сферы, так и специфические. Перечислим общие стрессоры:

– **длительное и интенсивное общение**, включающее в себя множество коммуникативных и эмоционально сложных ситуаций общения;

– **необходимость вступать в конструктивное взаимодействие** с людьми в любом состоянии (соматическом), настроении;

– **профессиональная ответственность** (слова, действия);

– **нехватка знаний** (может возникать на любом этапе профессионального становления). Помимо владения содержанием дисциплин преподаватель обязан владеть техниками привлечения и поддержания внимания учащихся на занятии, уметь управлять их психическими процессами.

– **недостаточное моральное и материальное стимулирование.**

Перечислим и поясним специфические стрессоры:

- **жесткая регламентация**, строгая подчиненность всех участников военно-образовательного процесса распорядку дня, требованиям руководящих документов;
- **ряд ограничений** (необходимость проведения учебных занятий с использованием ТСО в условиях разнообразных ограничений (в т.ч. – ЗГТ);



- разнообразные **формы контроля занятий** (плановый, внеплановый и т.д.) Вне зависимости от педагогического стажа преподавателю необходимо от занятия к занятию «доказывать собственную профпригодность»;

- любая учебная дисциплина требует **связи с практической деятельностью войск** (есть темы, носящие сугубо теоретический характер) и др.

Помимо этого, на преподавателей военного вуза воздействуют стрессовые условия повседневной жизни:

- **«Взаимоотношения с окружающими»** - критика со стороны окружающих, ссоры и конфликты, страх возникновения конфликта, отсутствие положительных эмоций от общения;

- **«Нарушение планов»** - пробки на дорогах, ожидание в очереди, срыв запланированных мероприятий;

- **«Финансы»** - финансовые трудности, материальная неопределенность будущего, необходимость непредвиденных расходов и т.д.

- **«Планирование»** - утомление от хозяйственных дел, невозможность заняться интересным делом/встретиться с друзьями.

- **«Семейные проблемы»** – проблемные ситуации, связанные с родственниками (беспокойства о здоровье, ссоры и т.д.)

- **«Окружающая действительность»** - оформление документов, ожидание плохих новостей, реакции на телепередачи т.д.

- **«Общее самочувствие»** - общее физическое недомогание, обеспокоенность внешним видом, неприятные погодные условия, нехватка времени на полноценный отдых и т.д.

Перечислим возможные административные **меры профилактики** профессионального выгорания, которые состоят **в нивелировании негативных факторов**, а также в:

- поддержании развивающей профессионально-образовательной среды;

- создании и поддержании в коллективе благоприятного морально-психологического климата;

- обеспечение эффективного стиля руководства коллективом;

- стимулирование положительной профессиональной установки;

- усиление мотивации непрерывного самосовершенствования [1].

Приведем также и личные ресурсы профилактики выгорания:

- ведение здорового образа жизни: правильное питание, занятия физкультурой и спортом, рациональный режим дня;

- активный отдых, достаточное время пребывания на природе;

- культивирование интересов, не связанных с работой (хобби, обучение);

- поддержание позитивного настроения, умение радоваться достижениям, замечать успехи;

- освоение новых видов деятельности, внесение разнообразия в свою работу;

- медицинская помощь, лечение, в том числе - санаторно-курортное лечение;

- психологические методы: релаксация, арт-терапия, психологическое консультирование;

- умение снижать собственное психоэмоциональное напряжение: проговаривание, обращение к близким, планирование действий, прогнозирование и нейтрализация возможных трудностей и т.д.

Результаты исследования Е. С. Старченковой, И. В. Меренковой, С. А. Подсадного [2] показали, что для профессионального здоровья преподавателей высшей школы характерно:



- на физическом уровне: *хорошее состояние здоровья и самочувствие, средний уровень физической активности, низкая частота простудных и хронических заболеваний, средний уровень физической работоспособности;*
- на психологическом уровне: *выраженный внутренний локус контроля здоровья, эмоциональное благополучие (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), относительно высокая стрессоустойчивость, хорошие показатели памяти и внимания, средний уровень профессионального выгорания и умственной работоспособности, активные действия, направленные на укрепление здоровья, гибкий стиль совладающего поведения с преобладанием конструктивных копинг-стратегий;*
- на социальном уровне: преподаватели больше удовлетворены такими аспектами профессиональной деятельности, как *принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, профессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала*, в меньшей степени – уровнем своей профессиональной компетентности, условиями работы и оплатой труда.

Список литературы:

1. Гончаренко Ю.В., Белошицкий А.В. Формирование навыков саморегуляции как педагогическое условия профилактики эмоционального выгорания преподавателей военных вузов // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. - №4. – С.54.
2. Старченкова Е.С., Водопьчнова Н.Е., Столярчук Е.А. Проактивное совладающее поведение как фактор профессионального здоровья специалистов социэкономических профессий // в сборнике: *Личность в трудных жизненных ситуациях: ресурсы и преодоление*. – 2018. – С.300-303.

