

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ВЫСШЕГО УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ:
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ**

БАЙКУНУСОВА ГУЛМИРА ЮЛДИБАЕВНА

*Профессор кафедры «Педагогика непрерывного образования», Университет
Ориенталь*

КУРБАНОВА ЗИЛОЛА АЛИШЕР ҚИЗИ

*Старший преподаватель кафедры «Педагогика непрерывного образования»,
Университет Ориенталь*

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается проблема профессионального выгорания преподавателей высшей школы, его причины, проявления и последствия. Проанализированы организационные, индивидуальные и социальные факторы, способствующие развитию выгорания. На основе эмпирического исследования выявлены основные стрессовые факторы, связанные с профессиональной деятельностью, а также предложены пути профилактики, включающие организационные меры, индивидуальные стратегии и усиление социальной поддержки. Работа подчеркивает необходимость комплексного подхода к решению проблемы для обеспечения качества образовательного процесса и сохранения психического здоровья преподавателей.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

профессиональное выгорание, преподаватели высшей школы, стресс, психическое здоровье, профилактика, образовательный процесс

ABSTRACT

The article examines the issue of professional burnout among higher education faculty, its causes, manifestations, and consequences. Organizational, individual, and social factors contributing to burnout are analyzed. Based on empirical research, key stress factors related to professional activity are identified, and prevention strategies are proposed, including organizational measures, individual approaches, and enhanced social support. The study emphasizes the importance of a comprehensive approach to addressing burnout to ensure the quality of education and maintain faculty mental health.

KEYWORDS

professional burnout, higher education faculty, stress, mental health, prevention, educational process

Введение (Introduction)

Проблема профессионального выгорания становится одной из ключевых для работников образования, включая преподавателей высшей школы. Современные вызовы в образовательной среде, такие как высокие нагрузки, цифровизация обучения и неопределенность профессионального будущего, усиливают психологическое напряжение и риск выгорания. Исследование данной проблемы актуально не только с точки зрения защиты психического здоровья преподавателей, но и в контексте качества образовательного процесса. Настоящая статья направлена на анализ факторов, вызывающих профессиональное выгорание преподавателей высшей школы, его последствий и возможных методов профилактики.

Методы (Methods)

В исследовании использовался смешанный методологический подход. Основными инструментами анализа стали:

1. Анкетирование преподавателей высшей школы ($n = 300$) с использованием шкалы Маслач (MBI).
2. Качественное интервью с преподавателями ($n = 20$) для выявления индивидуальных и организационных факторов.
3. Анализ публикаций по теме профессионального выгорания в рецензируемых журналах за последние 10 лет.
4. Статистическая обработка данных с использованием SPSS для выявления корреляций между нагрузкой, стажем работы и уровнем выгорания.

Результаты (Results)

Таблица результатов анкетирования преподавателей высшей школы по шкале Маслач (MBI)

Показатели	Среднее значение (M)	Стандартное отклонение (SD)	Процент преподавателей с высоким уровнем	Процент преподавателей с низким уровнем
Эмоциональное истощение	29.8	6.7	58%	15%
Деперсонализация	12.4	4.3	42%	25%

Редукция профессиональных достижений	34.1	5.8	36%	22%

Интерпретация:

Результаты исследования, основанные на шкале Маслач (MBI), отражают значимые психологические аспекты состояния преподавателей высшей школы. Каждый показатель демонстрирует отдельные аспекты профессионального выгорания, которые необходимо анализировать как взаимосвязанные, так и по отдельности.

Эмоциональное истощение (29.8 ± 6.7 , высокий уровень – 58%, низкий уровень – 15%)

Эмоциональное истощение — ключевой компонент профессионального выгорания. Высокие средние значения (29.8) и высокий процент преподавателей с выраженным уровнем истощения (58%) свидетельствуют о хронической перегрузке, усталости и эмоциональном опустошении. Это может быть связано с:

1. Интенсивной нагрузкой (лекции, внеаудиторная работа, исследования).
2. Низкой оплатой труда, не соответствующей усилиям.
3. Потребностью постоянно адаптироваться к изменениям, включая цифровизацию обучения.

Низкий процент преподавателей с низким уровнем истощения (15%) может указывать на ограниченные возможности для восстановления и отдыха, а также на недостаток поддерживающей среды.

Психологическое значение:

Эмоциональное истощение влияет на когнитивные функции (снижение концентрации, продуктивности) и эмоциональную регуляцию, что увеличивает вероятность конфликтов с коллегами и студентами.

Деперсонализация (12.4 ± 4.3 , высокий уровень – 42%, низкий уровень – 25%)

Деперсонализация характеризуется формированием негативного, циничного отношения к студентам и коллегам. Средние значения (12.4) указывают на умеренную выраженность этой проблемы, однако высокий уровень деперсонализации наблюдается у 42% преподавателей. Это может быть связано с:

1. Отчуждением из-за высокого уровня стресса.

2. Негативным восприятием образовательной среды и отсутствием обратной связи.

3. Частыми конфликтами, вызванными усталостью и нехваткой ресурсов.

Наличие 25% преподавателей с низким уровнем деперсонализации показывает, что некоторая часть работников сохраняет эмоциональную вовлеченность.

Психологическое значение:

Высокая деперсонализация снижает способность преподавателей строить продуктивные взаимоотношения со студентами, что в долгосрочной перспективе приводит к потере профессионального смысла.

Редукция профессиональных достижений (34.1 ± 5.8 , высокий уровень – 36%, низкий уровень – 22%)

Редукция профессиональных достижений отражает снижение уверенности преподавателей в своей эффективности и значимости работы. Средние значения (34.1) указывают на умеренное снижение профессиональной самооценки, а высокий уровень редукции достижений наблюдается у 36% респондентов.

Основные причины:

1. Отсутствие признания и поощрения за вклад в образовательный процесс.
2. Психологическое давление из-за необходимости соответствовать высоким требованиям.
3. Ограниченные перспективы профессионального роста и развития.

22% преподавателей демонстрируют низкий уровень редукции, что может быть связано с их устойчивой самооценкой или благоприятными условиями работы.

Психологическое значение:

Снижение чувства профессиональной компетентности часто приводит к уменьшению мотивации, что может сказаться на качестве преподавания и вовлеченности.

Общие выводы

1. Доминирующая проблема — эмоциональное истощение. Оно служит фундаментом для развития деперсонализации и редукции профессиональных достижений.
2. Связь между компонентами: Эмоциональное истощение усиливает деперсонализацию, а снижение мотивации и уверенности в себе приводит к общей неудовлетворенности работой.

3. Психологические риски: Длительное нахождение в состоянии выгорания может привести к серьезным психосоматическим последствиям (депрессия, тревожные расстройства) и повышению текучести кадров в сфере образования. Рекомендации для психологической помощи и профилактики

1. Развитие эмоциональной регуляции: Тренинги по управлению стрессом и эмоциональному выгоранию.

2. Создание поддерживающей среды: Организация групп поддержки для преподавателей и программ ментального здоровья.

3. Мотивационные программы: Введение систем признания профессиональных заслуг (награды, премии).

4. Профессиональное развитие: Обучение новым методикам преподавания и управления временем для снижения нагрузки.

Факторы, способствующие выгоранию

Основные факторы, выявленные в ходе исследования:

- Организационные: высокая рабочая нагрузка, необходимость совмещения педагогической и административной деятельности, отсутствие четкой карьерной траектории.

- Индивидуальные: низкий уровень стрессоустойчивости, возрастные изменения, недостаток мотивации.

- Средовые: низкая заработная плата, недостаточная поддержка со стороны руководства и коллег, конфликты с обучающимися.

Влияние на профессиональную деятельность

Профессиональное выгорание негативно влияет на:

- качество преподавания (снижение вовлеченности, отсутствие инициативности);

- взаимодействие с обучающимися (повышенная раздражительность);

- здоровье преподавателей (психосоматические расстройства, депрессия).

Обсуждение (Discussion)

Проблема профессионального выгорания преподавателей высшей школы имеет как индивидуальное, так и системное измерение. Важно отметить, что работа в условиях дефицита ресурсов и чрезмерных требований без адекватной поддержки повышает риск эмоционального истощения. Сравнительный анализ международного опыта показывает, что в странах с высокими социальными стандартами для преподавателей (например, Финляндия, Норвегия) уровень выгорания значительно ниже благодаря внедрению комплексных профилактических мер.

Пути решения проблемы

1. Организационные меры:
 - Оптимизация нагрузки, введение гибких графиков работы.
 - Повышение зарплат и улучшение социальных условий.
 - Разработка программ менторства для молодых преподавателей.
2. Индивидуальные стратегии:
 - Обучение методам управления стрессом.
 - Организация программ личностного роста и профессионального развития.
3. Социальная поддержка:
 - Формирование коллективной культуры взаимопомощи.
 - Повышение роли профсоюзов в защите прав преподавателей.

Заключение (Conclusion)

Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы является серьезной проблемой, требующей комплексного подхода. Результаты настоящего исследования подчеркивают необходимость систематической работы на уровне образовательных учреждений, общества и государства. Внедрение превентивных мер, поддерживающих благополучие преподавателей, способно снизить уровень выгорания и повысить качество высшего образования в целом.

Список литературы (References)

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
2. Шефер, М. (2018).
Профессиональное выгорание в педагогической деятельности: подходы к профилактике. *Психология в образовании*, 12(3), 56–64.
3. World Health Organization (WHO). (2022). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases.
4. Вершинина, Т. А. (2020). Цифровизация и профессиональный стресс в образовательной среде. *Образование и психология*, 26(4), 44–57.