

Диагностика и управление профессиональным выгоранием преподавателей Самарского университета

М.С. Шевякова

Самарский университет, Самара, Россия

Обоснование. Профессиональное развитие личности может быть как прогрессивным, так и регрессивным. На регрессивной стадии формируются изменения, которые называют профессиональной деформацией личности [1]. И как показывает практика, одним из самых актуальных и часто встречаемых видов профессиональной деформации является профессиональное выгорание, которое в большей степени опасно для тех профессий, чья работа посвящена помощи другим. Это врачи, психологи, педагоги, социальные работники и т.д.

Цель — проведение диагностики по определению уровня профессионального выгорания преподавателей Самарского университета и разработка мероприятий по его профилактике.

Методы. Основным методом исследования стал анализ научной и психологической литературы по тематике благополучия персонала в условиях нарастающего синдрома профессионального выгорания. Методологическая основа данного исследования представлена системным (изучение объекта как единого целого); комплексным (изучение мер по совершенствованию системы с применением нескольких методов) подходами к профилактике профессионального выгорания среди педагогических работников Самарского университета.

Результаты. Для выявления профессионального выгорания в данном исследовании был использован «Опросник профессионального выгорания» (Маслач). Также проведена «Диагностика актуального уровня и симптомов стресса» (Н.Е. Водопьянова), определяющая общую шкалу психологического стресса.

В проведенном исследовании приняли участие 104 сотрудника: из них мужчин — 37 человек, женщин — 67 человек. Большее число сотрудников, принявших участие, находятся в возрасте от 40 до 49 лет в должности доцента со стажем от 11 до 20 лет.

Результаты исследования:

1. Системный индекс синдрома профессионального выгорания завышен среди сотрудников в возрасте от 18 до 29 лет и от 50 до 59 лет, занимающих должность ассистента и профессора.
2. Содержательная интерпретация по уровням профессионального выгорания показала наличие эмоционального истощения и деперсонализации у 60 % опрошенных.
3. Диагностика актуального уровня и симптомов стресса показала, что основной зоной риска являются сотрудники в возрасте от 18 до 29 лет и занимающие должность ассистента.
4. Общий показатель психической напряженности завышен у 37,5 % опрошенных.
5. Определяющие категории ответов в двух исследованиях указывают на интенсивную рабочую нагрузку, стресс, недостаток времени на отдых и восстановление.

Так, симптоматика профессионального выгорания выражается в изменении личностных качеств человека, которые формируются в процессе выполнения профессиональной деятельности. Это может негативно отражаться на эффективности и продуктивности трудовой деятельности, на деловых и межличностных отношениях, а также на развитии самой личности [2].

Выводы. Диагностика уровня является первым этапом в процессе управления профессиональным выгоранием у педагогических работников. Профессиональное выгорание требует должного внимания в первую очередь со стороны работодателя. В организации должны приниматься соответствующие меры, не допускающие того, чтобы их сотрудники были уязвимы перед профессиональным выгоранием [3].

Нами предлагаются следующие мероприятия с целью профилактики профессионального выгорания у преподавателей Самарского университета:

- 1) проведение обучения, повышения квалификации;
- 2) проведение консультаций со штатным психологом;
- 3) создание комфортной зоны отдыха для преподавателей университета;
- 4) соблюдение графика отпусков;

- 5) расширение спектра мероприятий профсоюзной организации;
- 6) проведение гимнастической зарядки в обеденный перерыв;
- 7) смена видов профессиональной деятельности во второй половине дня для преподавателей.

Ключевые слова: профессиональное развитие; профессиональная деформация; профессиональное выгорание; профилактика профессионального выгорания.

Список литературы

1. Профессиональная деформация личностных качеств государственных гражданских служащих: Монография. 2-е изд., доп. / под ред. Е.В. Камневой, М.В. Полевой. Москва: РУСАЙНС, 2017. 158 с.
2. Полякова О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал. 2014. № 1. С. 55–62. EDN: TPUWFX doi: 10.11621/npj.2014.0106
3. Полевая М.В., Камнева Е.В., Пряжников Н.С., и др. Профилактика профессиональной деформации личностных качеств государственных гражданских служащих: Отчет о НИР № ВТК-ГЗ-8—16 от 28.04.2010. Финансовый университет при Правительстве РФ.

Сведения об авторе:

Мария Семеновна Шевякова — студентка, группа №7230-380403D, Институт экономики и управления, кафедра управления человеческими ресурсами, Самарский университет, Самара, Россия. E-mail: mariskorpion@mail.ru

Сведения о научном руководителе:

Наталья Валентиновна Соловова — доктор педагогических наук, заведующая кафедрой управления человеческими ресурсами, Самарский университет, Самара, Россия. E-mail: solovova.nv@ssau.ru