

Рисунок 2

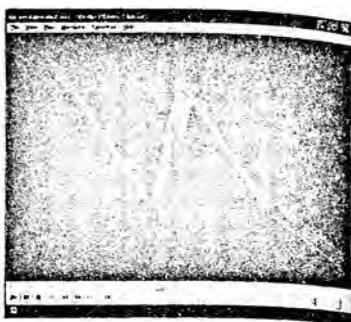


Рисунок 3

УДК 159.9: 378 (063)

### **Проблема синдрома профессионального выгорания преподавателя вуза**

Веретенников О. Г.

Белорусский национальный технический университет

Одна из важных особенностей и трудностей преподавательской и педагогической работы в ВУЗах является высокая психическая напряженность преподавателя. Проблема существует давно и объективно. Теоретически она заключается в неоднозначной трактовке эмоций, их функций и реальных связей с деятельностью и поведением человека, с другими условно выделяемыми психическими процессами, состояниями и свойствами, с психологической структурой личности в целом.

В психологической литературе довольно часто употребляют такие понятия, как "аффективная реакция" [2,3], "стресс в фазе истощения", "эмоциональная напряженность" [5], "эмоциональная неустойчивость", "психоэмоциональная перегрузка" [4] и др., причем авторы, использующие их, говорят об одном - о негативном влиянии этих явлений на психику человека и эффективность его деятельности.

Все эти явления зачастую возникают при одних и тех же условиях - при сверхоптимальной мотивации в фрустрирующей ситуации - и приводят к ухудшению или полной дезорганизации деятельности. Поэтому целесообразно объединить их другим, более

точным понятием "эмотивное поведение", предложенным еще П. Фрессом. Эмотивное поведение проявляется в тех случаях, когда при решении задач задействована чрезмерно сильная мотивация, которая лишает человека значительной части возможностей адекватного реагирования. Целенаправленная деятельность при этом нарушается, дезорганизуется, замещается чисто эмоциональными, как бы защитными реакциями. Поведение становится несообразным мотиву, его характерным признаком является "утрата ориентации на исходную цель" [1]. При этом эмотивное действие подчиняется, порой не всегда осознанно, псевдоцели, достижение которой лишено смысла относительно исходной, профессионально-трудовой мотивации. Сверхсильное желание, чрезмерный мотив превращается для личности в разрушительную эмоцию, что ведет к снижению качества деятельности.

Длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. В начале 70-х гг. американский психолог Х. Фрейденбергер впервые употребил словосочетание "психическое выгорание" (англ. burnout- выгорание) в связи с анализом требований, предъявляемых к социальным профессиям, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие. Проведенные в различных странах исследования показывают, что особой "группой риска" являются преподаватели.

Симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут приводить к полной дезинтеграции различных психических сфер и прежде всего эмоциональной. Развитие синдрома носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты - следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Следует, однако, отметить, что генезис (источник зарождения) синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также ус-

ловиями, в которых протекает профессиональная деятельность человека. Согласно концепции М. Буриша (Burisch, 1994), в развитии синдрома профессионального выгорания можно выделить несколько главных фаз:

1. Предупреждающая фаза. 2. Снижение уровня собственного участия. 3. Эмоциональные реакции. 4. Фаза деструктивного поведения. 5. Психосоматические реакции. 6. Разочарование.

Анализируя фазы развития синдрома, можно заметить определенную тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением появляются первые симптомы выгорания.

Сегодня преподаватели являются той профессиональной группой, в которой отчетливо прослеживается риск профессионального выгорания. Наряду с материальными трудностями источником психической перегрузки преподавателей является поведение "трудных" учащихся. Чаще всего аспект здоровья игнорируется в работе преподавателей, поскольку такое посвящение себя профессии считается естественным явлением в педагогической среде. Открытым остается, однако, вопрос о том, какие стратегии поведения в профессиональной среде способствуют психическому здоровью и личностному росту.

Теоретической основой профилактики выгорания может служить концепция когерентности Антоновского, где детерминантами психического здоровья в профессиональной среде являются: чувство соответствия между собственными возможностями и требованиями среды; адекватная оценка своих возможностей; переживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение; чувство собственной значимости и эффективности своих действий. Согласно концепции чувство когерентности связано с положительной оценкой своих возможностей в проблемной ситуации, выработкой эффективных стратегий ее преодоления, положительной жизненной установкой, создающими тем самым основу для профессиональной самореализации личности. Восприятие среды как значимой и доброжелательной, а также ожидание положительных результатов своей деятельности расширяют компетенцию индивида, снижают вероятность развития симптомов выгорания.

## Литература

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
2. Гуревич, К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К. М. Гуревич. – М., 1970.
3. Маркова, А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. М., 1993.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1992.
5. Фресс, П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М., 1975. – Вып. 5. – С. 115–195.

УДК 371.01

### Некоторые особенности создания электронных учебных пособий по дисциплинам технического профиля

Кравченя Э. М.

Белорусский национальный технический университет

Исследовались вопросы усовершенствования подготовки педагогов инженеров за счет создания и внедрения в учебный процесс электронных учебных пособий. Рассматриваются возможности средств наглядности и электронных учебных пособий, аналогичных изданиям на твердых носителях. На основании проведенных исследований сделаны выводы об эффективности использования в техническом вузе электронных учебных пособий.

Questions of improvement of preparation of teachers of engineers were investigated due to creation and introduction in educational process of electronic manuals. Opportunities of means of presentation and the electronic manuals similar to editions on firm carriers are considered. On the basis of the lead researches conclusions about efficiency of use in a technical college of electronic manuals are made.

Обеспечение профессиональной подготовки педагогов средствами обучения – это, прежде всего дидактическая проблема научного обоснования роли и места средств обучения в учебном процессе, и только потом она становится уже проблемой производственно-технической и методической. Данная проблема относится к категории теоретико-прикладных проблем по выбору оптимальных дидактических решений, где первичным является