

## Профессиональное выгорание: возможности и направления предупреждения в период обучения в вузе

**Степанов Федор Георгиевич, кандидат психологических наук, доцент**  
Московский государственный гуманитарно-экономический университет

*В статье рассматривается проблема возможностей и направлений работы по профилактике профессиональной деформации в образовательном процессе в высшем учебном заведении. Отдельно выделяется вопрос об обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).*

**Ключевые слова:** профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, индивидуальность человека, профессиональная направленность, учебно-профессиональная деятельность, феномены воспитания, особенности студентов с ОВЗ.

*Об актуальности проблемы.* О профессиональной деформации, одной из форм которой является эмоциональное выгорание, в последние годы сказано много. В литературных источниках раскрывается содержание понятий «профессиональная деформация», «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», рассматриваются признаки, факторы, этапы, возможности профилактики профессиональной деформации. Однако, о необходимости, возможности и направлениях работы по ее предупреждению в период обучения в вузе информации практически нет.

*Сущность и факторы профессионального выгорания.* Источником эмоционального выгорания является хронический стресс: постоянное переживание стрессов приводит к внутреннему накапливанию отрицательных эмоций; отсутствие возможности «освобождения» от них приводит к эмоциональному выгоранию — истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего. Эмоциональное выгорание — выработанный личностью механизм психологической защиты. Он позволяет человеку полностью или частично исключить эмоции в ответ на психотравмирующие воздействия. [4, 5, 9 и др.]

Альфред Лэнгле говорит о двух видах выгорания: легком и хроническом. Легкое выгорание — несложный вариант выгорания. Оно проявляется на уровне физиологической и психологической реакции на чрезмерное напряжение. Симптомы легкого выгорания знакомы всем. Это — раздражительность, отсутствие желаний, расстройство сна (когда человек не может заснуть, либо, наоборот, спит очень продолжительное время), снижение мотивации, человек чувствует себя преимущественно некомфортно, могут проявляться депрессивные симптомы. Они возникают, если человек пережил большое напряжение, осуществил что-то масштабное (подготовка к экзаменам, работа над каким-то проектом, написание диссертации, воспитание двух маленьких детей, кризисные ситуации на работе и т.п.). Стоит ситуации завершиться — симптомы выгорания исчезают сами по себе. Помочь преодолению легкой степени выгорания могут дополнительные выходные дни, выделение времени для себя, сон, отпуск, занятия спортом. [5]

Если человек по-настоящему не может отдохнуть, постоянно находится в состоянии напряжения, если он постоянно чувствует, что к нему предъявляются какие-то требования, если человек всегда озабочен чем-то, испытывает страх, вынужден постоянно проявлять бдительность в отношении чего-то, если постоянно находится в ожидании чего-то, то это приводит к перенапряжению нервной системы, у человека напрягаются мышцы, возникают боли. Если напряжение становится хроническим, то выгорание выходит на уровень расстройств. Это уже хроническое

выгорание. [5]

Факторов, способствующих возникновению и развитию синдрома профессионального (эмоционального) выгорания, достаточно много. Их можно разделить на объективные и субъективные. К первой категории относятся, например, производственные стресс-факторы (вибрация, шум, загрязненная атмосфера, дефицит времени, структурно-организационные проблемы, конфликты в трудовом коллективе и др.), ко второй — индивидуальные особенности личности работающего.

*Индивидуальность человека и профессиональное выгорание.* В контексте работы по предупреждению эмоционального выгорания в период подготовки специалиста в вузе, на наш взгляд, необходимо обратить внимание на уровни проявления индивидуальности человека. Именно работа с индивидуальностью студента, осваивающего профессию, позволяет определить возможности и выделить наиболее продуктивные направления предупреждения профессионального выгорания еще в период обучения в вузе.

Индивидуальность человека — это его особенности как биологического индивида (индивидуальные качества), его характеристики как социального индивида, его личностные особенности. [8]

*а) Индивидуальные качества* в силу их биологической обусловленности не могут быть кардинально изменены. Их нужно познать, принять и учитывать в деятельности. Поэтому в процессе получения профессии желательно бы диагностировать индивидуальные качества, соотнести с особенностями осваиваемой профессии и способствовать выработке, выстраиванию индивидуального стиля профессиональной деятельности. Через организацию и осуществление деятельности можно компенсировать нежелательные проявления, например, темпераментальных особенностей человека, усилить проявления желательных.

В психолого-педагогической литературе утверждается, что «группу риска» по профессиональному выгоранию составляют работающие, которым по роду службы приходится много и интенсивно общаться со знакомыми и незнакомыми людьми. Особенно, если они относятся к интровертированному типу личности. Индивидуально-психологические особенности интровертов не согласуются с требованиями, предъявляемыми к личности коммуникативными профессиями. [4, 9 и др.]

Например, исследования Е.Р. Гореловой [2] направлены на профессию учителя показали, что чрезмерно выработанная интровертированность является профессионально нежелательной чертой. Зная такую закономерность, можно было бы эту черту диагностировать еще на этапе выбора профессии, поступления в вуз. Ставить об этом в

известность молодых людей, выбирающих профессию учителя. При этом нельзя считать, что интровертированность является жестким противопоказанием для получения педагогической профессии. Нежелательное влияние интровертированности на продуктивность профессиональной деятельности можно компенсировать посредством выработки индивидуального стиля педагогической деятельности. Такие возможности имеются в процессе обучения в вузе, в процессе получения профессии учителя. Если эти возможности не будут реализованы, то учитель-интроверт с первых дней выполнения своих профессиональных обязанностей будет находиться в «группе риска» по профессиональному выгоранию.

б) К проявлениям индивидуальности *социального индивида* относятся знания, умения, способности человека. [8] В этом же ряду можно рассматривать и профессиональную компетентность.

В зависимости от степени освоения профессии в «группе риска» по профессиональному выгоранию могут оказаться даже молодые специалисты. Например, достаточно распространенной является ситуация, когда молодой специалист, начиная выполнять ответственную работу, остро чувствует свою профессиональную некомпетентность. В таком случае симптомы профессионального выгорания могут проявиться даже в первые полгода работы. [4]

В «группе риска» могут оказаться молодые и амбициозные специалисты. Работодатели в настоящее время отмечают, что молодые люди, рожденные в конце 1980-х — начале 1990-х годов, легко увлекаются работой, но так же легко и быстро теряют интерес к ней. Чаще всего это происходит в ситуации, когда с наплывом их новых идей учреждения и организации, в которые они приходят работать, не готовы справиться, когда предложенные ими новшества оказываются не интересны администрации, коллегам работающим, со своими устоявшимися правилами и традициями. [4]

Снятию этих проблем могло бы способствовать изме-

	Tuning	Российская практика
1	Подтверждение социального заказа на программу	Сотрудничество с работодателями не ведется или ведется формально
2	Формулировка целей программы и описание результатов обучения	Вместо описания целей программы и результатов обучения в лучшем случае дается ссылка на ФГОС
3	Определение универсальных и профессиональных компетенций, которые должны быть сформированы при освоении программы	Общекультурные и профессиональные компетенции механически копируются из ФГОС, не уточняются применительно к ООП
4	Формирование и описание содержания и структуры программы (состав модулей и их объем в кредитных единицах)	Учебный план в дисциплинарном формате дублирует предшествующую пятилетнюю версию; зачетные единицы автоматически пересчитываются из прежнего объема часов
5	Проверка взаимного соответствия структуры программы, результатов обучения и набора компетенций	Не ведется или ведется формально (заполняется матрица)
6	Определение соответствующих результатам обучения образовательных технологий и методик обучения и оценки формируемых компетенций	Не ведется или ведется формально (воспроизводятся прежние методы и технологии)
7	Создание системы оценки и обеспечения качества реализации программы	Не существует или не учитывает специфику конкретных ООП

При таких издержках в составлении ООП и последующей подготовке будущих специалистов по ним трудно избежать трудностей при трудоустройстве молодых специалистов, их адаптации к условиям профессионального труда.

Ситуация усугубляется тем, что часто будущие выпускники имеют очень расплывчатое представление о сво-

ение стратегии и технологии подготовки будущих специалистов в вузе. Для этого существуют условия и возможности, заложенные в компетентностном подходе, новых ФГОСах высшего образования. Однако, эти возможности пока полноценно не реализуются. В силу разных причин и обстоятельств. Рассмотрим некоторые из них на примере построения основных образовательных программ (ООП); приведем болонские схемы и особенности их адаптации в российском образовании.

Построение образовательных программ в проекте Tuning предполагает последовательное выполнение следующих действий [3]:

шаг 1 — подтверждение социального «заказа» на программу, определение ее профиля;

шаг 2 — формулировка целей программы и описание результатов обучения;

шаг 3 — определение универсальных (общих) и профессиональных (предметно-специализированных) компетенций, которые должны быть сформированы при освоении программы;

шаг 4 — формирование и описание содержания и структуры программы (состав модулей и их объем в кредитных единицах);

шаг 5 — проверка взаимного соответствия структуры программы, результатов обучения и набора компетенций;

шаг 6 — определение соответствующих результатам обучения образовательных технологий и методик обучения и оценки формируемых компетенций;

шаг 7 — создание системы оценки и обеспечения качества обучения (качества освоения ООП студентами и качества ее реализации).

В «адаптации» болонских схем в российском образовании существуют определенные трудности, если не сказать — сложные проблемы. Их рассмотрела в своей работе профессор МГУ им. М.В. Ломоносова Е.Н. Ковтун [3]. Приведем изложение этих проблем в ее интерпретации:

ей будущей профессии или не имеют его вовсе. На наш взгляд, необходимо проводить специальную профориентационную работу в высшем учебном заведении со студентами. Начинать нужно с первого курса. При этом нужно учесть следующее обстоятельство: формирование готовности к профессиональному и личностному самоопределению, становление профессиональной направленности в

период обучения в школе является только одной из сторон развития личности и индивидуальности, а в студенческом возрасте профессиональная направленность становится центральным, стержневым аспектом психического развития. В этом существенная разница профориентационной работы в общеобразовательном и высшем учебном заведении.

Необходимость совершенствования образовательных планов и программ, методов и технологий обучения студентов осознается всеми субъектами образовательного процесса в высшей школе. При их разработке необходимо учитывать, что содержание учебно-профессиональной деятельности студента, как будущего специалиста в той или иной сфере деятельности, определяется не только логикой осваиваемой им науки, но и моделью будущей профессиональной деятельности. При этом нужно помнить, как отмечает в своих работах А. А. Вербицкий, что содержание и условия будущей профессиональной деятельности всегда вероятностны и проблемны. Исходя из этого, необходимо, чтобы основной единицей содержания профессионального обучения стала не «порция информации» или типичная задача, а проблемная ситуация. Формы организации учебно-профессиональной деятельности должны соответствовать особенностям осваиваемой профессиональной деятельности. [1]

К базовым формам организации учебно-профессиональной деятельности относятся:

- собственно-учебные (лекция, семинар и т.д.) формы занятий, на которых осуществляется передача и усвоение информации;

- квазипрофессиональные (деловые игры, проблемные ситуации и т.д.) формы занятий, на которых моделируются целостные фрагменты производства, их предметно-технологическое и социально-ролевое содержание;

- учебно-профессиональные (научно-исследовательская работа, производственная практика, подготовка курсовых и дипломных работ) формы занятий, на которых студенты учатся решать собственно профессиональные задачи, вступают в межличностные взаимодействия и общение. [1]

Соотношение в образовательном процессе перечисленных форм организации учебно-профессиональной деятельности необходимо оптимизировать в контексте подготовки современных специалистов. При использовании только «классических» форм организации учебно-профессиональной деятельности студентов проблемы с трудоустройством и продуктивностью профессиональной деятельности выпускников не только остаются, они усугубляются. Значит, не снимаются и соответствующие причины профессионального выгорания уже на начальном этапе профессиональной карьеры.

в) Среди *личностных особенностей*, выступающих как факторы эмоционального выгорания, отмечаются мягкость в общении, склонность к сочувствию, переживание постоянного внутриличностного конфликта, связанного с работой. Последнее обстоятельство касается, прежде всего, женщин, т.к. они часто вынуждены разрываться между работой и семьей, выдерживать «прессинг» в связи с необходимостью постоянно доказывать свои профессиональные возможности в условиях жесткой конкуренции с мужчинами». [4, 9] Такая проблема является актуальной и для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), которым приходится конкурировать при трудоустройстве и выполнении профессиональных функций как с лицами с ОВЗ, так и здоровыми людьми.

В контексте изучения личностных факторов, влияющих на профессиональное выгорание, нами было проведено изучение особенностей эмоциональной сферы учителей современной школы. [10] В условиях реализации ФГОС общего и высшего образования риски профессиональной деформации учителя школы и преподавателя вуза повышаются. В новых образовательных условиях усиливается эмоциональная нагрузка на учителя, которая сопряжена с огромными психоэнергетическими затратами. Они, к сожалению, чаще всего ничем не восполняются. Отсюда и нарушения эмоциональной сферы.

Ситсеообразующим свойством личностных качеств учителя является профессионально-педагогическая направленность. Одним из составляющих направленности на профессию учителя является эмоциональная направленность личности и ценностные установки. Изучение эмоциональной направленности и профессионального выгорания учителей [10] показало, что у педагогов, у которых нет никаких симптомов эмоционального выгорания, в структуре эмоциональной направленности личности доминируют профессионально значимые практическая, коммуникативная, альтруистическая и эстетическая виды направленности личности. У испытуемых, в структуре эмоциональной направленности которых доминирует гедонистическая эмоциональная направленность, обнаружались выраженные симптомы эмоционального выгорания.

*Особенности личности студентов с ОВЗ и профилактика профессионального выгорания.* В условиях обучения в вузе студентов с ОВЗ нужно обратить внимание на их личностные особенности. Индивидуальные особенности студентов с ОВЗ достаточно резко выделяют их среди здоровых студентов, по-особому проявляются в процессе обучения в вузе. Среди таких особенностей можно выделить [6]:

- *психологическую несамостоятельность и затруднения в процессе социализации* (у части студентов к моменту поступления в вуз формируется психологическая зависимость от другого человека, которая мешает интеграции в социум; возможно неадекватное восприятие студентами с ОВЗ предъявляемых к ним социальных требований),

- *социально-психологическую ограниченность* (часть студентов в следствие инвалидности ограничены в возможностях передвижения, но при создании безбарьерной среды эта проблема снимается),

- *деформацию психологической сферы студента с ОВЗ* (сниженная самооценка, отрицательное самоотношение, дистанцирование от окружающих, фиксация на собственных проблемах, иждивенчество, потребительская позиция по отношению к окружающим, демонстративность, выученная беспомощность и ряд других особенностей).

Перечисленные особенности личности студентов с ОВЗ – это феномены воспитания. Феномены (или проявления) воспитания – это устойчивые личностные особенности, которые формируются непосредственно в результате воспитательных воздействий. [7] В психологии и педагогике хорошо известны феномены выученной беспомощности, запрограммированного сознания, психологической уязвимости, осложненного поведения.

Общим для всех студентов с ОВЗ является то, что особенности их здоровья создают отличающееся от нормы, измененное положение в среде. Они воспринимаются окружающими как «другие» по сравнению с остальными людьми, эта «разница» в той или иной степени начинает

определять их дальнейший путь, который отличается от обычного. Если такая позиция сформировалась, то она вольно или невольно играет на снижение социальной значимости студента с ОВЗ, обрекает на признание своего неравенства, своей неконкурентоспособности. Организация учебно-профессиональной деятельности студентов с ОВЗ, всей их жизнедеятельности в вузе должна быть направлена на компенсацию и преодоление негативных последствий воспитания, создание условий для интеграции в общество после окончания вуза на таких же, как и другие молодые специалисты, основаниях. В таком случае можно будет снять некоторые стрессовые факторы и предупредить эмоциональное выгорание на начальной стадии трудовой биографии. [6]

Представители экзистенциального анализа эмпирическим путем установили следующее обстоятельство: причиной эмоционального выгорания является экзистенциальный вакуум, т.е., по Виктору Франклу, страдание от чувства пустоты и отсутствия смысла. Если человек ведет наполненную смыслом жизнь и не страдает от экзистенциального вакуума, то у него почти никогда не возникает выгорания, даже если он работает в течение многих часов. И, наоборот, у людей, которые страдают от отсутствия смысла в своей работе, проявляются высокие показатели выгорания, даже если они работают меньшее количество часов. Экзистенциальные аналитики приходят к выводу: смысл купить нельзя; ничего не дает зарабатывание денег, если человек на своей работе страдает от пустоты и отсутствия смысла. Это не может компенсировать никто, ни один специалист в области психологии, психотерапии, психиатрии. [5]

Смысл зависит от того, ощущает человек личностную ценность в том, что он делает, или нет. Если человек видит смысл только в карьере, социальном признании, любви окружающих, тогда это ложный или кажущийся смысл. Он стоит человеку больших сил и вызывает стресс.

### Литература:

1. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. — М. : Логос, 2009. — 336 с.
2. Горелова, Е. Р. Психологические особенности профессиональной направленности личности учителя начальных классов. Текст. : Автореф. дис. канд. психол. наук (19.00.07) / Е.Р. Горелова. — М. : МГПИ им. В.И. Ленина, 1988. — 16 с.
3. Ковтун, Е. Н. Принципы формирования основных образовательных программ на основе ФГОС (компетенции — модули — зачетные единицы) : [Электронный документ] // Семинар «Проблемы перехода на ФГОС» / Е.Н. Ковтун. — Режим доступа: [dssp.petsu.ru/files/fgos2011/kovtun1.ppt](http://dssp.petsu.ru/files/fgos2011/kovtun1.ppt)
4. Киндялов, А. Гори, гори ясно! На рабочем месте / А. Киндялов: [Электронный документ] — Режим доступа: [http://omsk.rabota.ru/soiskateljam/na\\_rabochem\\_meste/gori\\_gori\\_jasno.html](http://omsk.rabota.ru/soiskateljam/na_rabochem_meste/gori_gori_jasno.html)
5. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание — пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение / Альфред Лэнгле: [Электронный документ] — Режим доступа : <http://thezis.ru/emotsionalnoe-vyigoranie-cto-delat-i-kto-vinovat.html>
6. Малярчук, Н. Н. Социально-педагогическое сопровождение детей с особыми нуждами (детей-инвалидов) / Н.Н. Малярчук // Социальная педагогика: учебник для бакалавров / под ред. В.И. Загвязинского, О.А. Селивановой. — М.: Издательство Юрайт, 2012. — С. 275-293.
7. Пастернак, Н. А. Психология воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.А. Пастернак; под ред. А.Г. Асмолова. — М. — ИЦ «Академия», 2008. — 224 с.
8. Петухов В. В. Психология / В.В. Петухов, В.В. Столин. — М. : МГУ, 1989. — 68 с.
9. Самоукина Н. В. Консультация специалиста : как преодолеть синдром профессионального выгорания / Н.В. Самоукина // Работа социального педагога : Для заместителя директора школы по социальной работе и социально-го педагога (CD). — М. : Педагогический поиск, 2013.
10. Степанов, Ф. Г. Профессиональное выгорание и эмоциональная направленность учителя / Ф.Г. Степанов, О.Э. Щукина // Евразийское научное объединение. — 2015. — № 4. — Т. 2. — С. 169-172.

И как следствие у него возникает дефицит исполненности. Тогда человек переживает опустошение даже в те минуты, когда расслабляется. На другом полюсе находится такой способ жизни, при котором человек переживает исполненность, если даже при этом испытывает сильную усталость. Исполненность, несмотря на усталость, не приводит к выгоранию. [5]

Предотвращению синдрома выгорания могут помочь поиск ответов на вопросы, которые человек (в нашем случае — студент) может задать себе:

— *первый*: «Для чего я это делаю?» (Варианты: «Для чего я учусь в институте? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?»)

— *второй*: «Нравится ли мне делать то, что я делаю?» (Варианты: «Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость?»)

Может быть, не всегда обстоятельства будут складываться таким образом, но чувство радости и удовлетворения будут преобладать. Однако, в конечном итоге можно задать другой, более масштабный вопрос: «Хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?» [5]

Организация образовательного процесса в высшем учебном заведении, в котором обучаются студенты с ОВЗ — инновационная деятельность. Она продиктована необходимостью создания структурно-функциональной модели, которая на основе интеграции системного, компетентностного и дифференцированного подходов могла бы способствовать полноценному освоению студентами профессии, их личностному росту. Создание такой модели может способствовать успешной адаптации к условиям труда, снижению рисков профессионального выгорания на начальной стадии выстраивания профессиональной деятельности.