

**Рута Юргисовна Кондрашова<sup>1</sup>, Ольга Викторовна Поплавская<sup>2</sup>**

Волгоградский государственный медицинский университет,  
кафедра общей и клинической психологии,  
кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии, Волгоград, Россия

<sup>1</sup> [karuta@yandex.ru](mailto:karuta@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8660-6334>

<sup>2</sup> [poplavok9@rambler.ru](mailto:poplavok9@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8653-1731>

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**Аннотация.** Профессиональная деятельность современного преподавателя связана с риском формирования эмоционального выгорания. Выявлена взаимосвязь между уровнем владения навыками самоменеджмента и степенью сформированности синдрома эмоционального выгорания преподавателей ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» МЗ РФ. Максимальное количество опрошенных с различными стадиями выгорания отмечается в группе с низким уровнем самоменеджмента. В рамках проведенного исследования выявлены категории преподавателей, нуждающиеся в обучении самоменеджменту, предложена программа.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, самоменеджмент, адаптация, профессиональная культура

**Для цитирования:** Кондрашова Р. Ю., Поплавская О. В. Профессиональная культура преподавателя высшей школы // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2022. № 1. С. 55–61.

**Ruta Yurgisovna Kondrashova, Olga Viktorovna Poplavskaya**

Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia

<sup>1</sup> [karuta@yandex.ru](mailto:karuta@yandex.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8660-6334>

<sup>2</sup> [poplavok9@rambler.ru](mailto:poplavok9@rambler.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8653-1731>

## PROFESSIONAL CULTURE OF A HIGHER SCHOOL TEACHER

**Abstract.** The professional activity of a modern teacher is associated with the risk of the formation of emotional burnout. Self-management can become a tool for increasing the level of adaptation. The interconnection between the level of mastering the rules of self-management and the degree of formation of the syndrome of emotional burnout of teachers of the Volgograd State Medical University of the Ministry of Health of Russia was revealed. The maximum number of respondents with different stages of burnout is noted in the group with a low level of self-management. In the study, we also identified which categories of teachers can be primarily recommended for teaching self-management skills. The program "Self-management of a teacher of a medical university" developed by us should help to improve the adaptation of teachers of higher education in modern conditions.

**Keywords:** burnout syndrome, self-management, adaptation

**For citation:** Kondrashova R. Yu., Poplavskaya O. V. Professional culture of a higher school teacher // Volgograd scientific and medical journal. 2022. No. 1. С. 55–61.

Высшее образование сегодня переживает глубокие качественные изменения, поскольку «традиционная модель образования во многом пришла в противоречие с требованиями современного общества» [6]. Есть мнение, что «скачок идей и новых подходов к ближайшим перспективам высшего образования настолько велик, что по масштабам и значимости его можно сравнить с промышленной революцией XXVIII века». В своем интервью ректор ВШЭ Я. Кузьминов

рассказал о трех факторах изменений в сфере высшего образования в ближайшем будущем: «Ускорение обновления технологий и следующих за ними квалификаций. Цифровая революция. И экспоненциальный рост объема полезной информации». Все это, безусловно, сказывается на общей атмосфере и морально-психологическом климате вузов, и проблема повышения уровня профессиональной культуры преподавателя становится одной из центральных в системе

высшего образования. Актуальность проблемы обусловлена тем, что назрела необходимость разрешать противоречия между новыми требованиями, которые предъявляются к профессиональной деятельности преподавателя, и реальным уровнем его профессиональной культуры, готовности решать современные задачи высшей школы.

Профессиональная культура преподавателя – это, прежде всего, профессионально-педагогическая культура, в которой исследователи выделяют такую важную составляющую, как потребность в самосовершенствовании и саморазвитии (А. В. Барабанщиков) или, как пишет В. А. Крутецкий [2, 4], способность к самовоспитанию и самосовершенствованию; способность, которая в обозначенных условиях особенно важна, поскольку профессиональная деятельность современного преподавателя перенасыщена стрессогенными факторами, а это чревато формированием эмоционального выгорания как «состояния физического, умственного и эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях» [1, 3].

Симптомами выгорания являются эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений (по К. Маслач). Эмоциональное истощение – состояние, которое характеризуется симптомами физического истощения (усталость, головная боль, бессонница, отсутствие аппетита) и негативными психологическими проявлениями (отсутствие мотивации, раздражительность, разочарование, беспомощность, безнадежность).

Деперсонализация – состояние, для которого характерны равнодушие и даже негативизм к окружающим людям. Редукция персональных достижений – состояние, в котором человек негативно себя оценивает, занижает свои успехи и достижения, в более сложных случаях ему может казаться, что он выбрал не ту профессию, ничего в этой жизни не достиг, ни на что не способен. Эмоциональное выгорание – форма профессиональной деформации личности, которая значительно отражается на эффективности деятельности.

По данным международного аналитического института Гэллапа, «выгоревший» сотрудник стоит компании 34 % от его зарплаты. Подобная закономерность актуальна и для сферы высшего образования, где ситуация осложняется

тем, что деформацией страдают и сама личность, и субъекты ее профессиональной деятельности.

Противостоять выгоранию в первую очередь призвана такая составляющая профессиональной культуры преподавателя, как способность к самосовершенствованию. Эта составляющая определяет компетенцию личностного самосовершенствования, направленную на то, чтобы осваивать способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональную саморегуляцию.

Инструментом повышения уровня компетенции личностного самосовершенствования может стать самоменеджмент как «система способов деятельности, позволяющая максимально использовать собственные возможности, сознательно и рационально управлять своей жизнью, активно и эффективно влиять на внешние обстоятельства на работе и в личной жизни в своих целях» [7].

В современных непростых условиях, когда высшая школа должна ориентироваться на новые требования, в том числе и к профессионализму преподавателя, идея постоянного роста и саморазвития становится настоятельной необходимостью для каждого специалиста, работающего в сфере высшего образования. Обозначенные проблемы актуальны и для преподавателей медицинского вуза [8]. Задачи самоменеджмента просты и понятны: управлять собой, своим временем, своей жизнью, развиваться и совершенствоваться.

Преимущества очевидны: выполнение работы с меньшими затратами времени, более совершенная организация труда; меньше спешки и стрессов; больше удовлетворения от работы; рост квалификации; снижение загруженности работой; сокращение ошибок при выполнении своих функций; достижение профессиональных и жизненных целей кратчайшим путем. При всей понятности и очевидности, насколько сотрудники готовы брать на вооружение принципы самоменеджмента, работать над повышением уровня компетенции личностного самосовершенствования?

## ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Выявить, как взаимосвязаны между собой уровень владения правилами самоменеджмента и степень сформированности синдрома эмоционального выгорания у опрашиваемых.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы провели исследование в конце апреля 2021 г., участниками анонимного опроса стали преподаватели ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава России в количестве 100 человек; представители практически всех кафедр в возрасте от 25 до 75 лет.

Мы предположили, что опора на самоменеджмент повышает уровень компетенции личностного самосовершенствования и тем самым снижает риск формирования синдрома эмоционального выгорания. В качестве основных психодиагностических методик были выбраны следующие: опросник «Профессиональное выгорание» – русскоязычная версия методики, разработанной на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона, модификации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой; опросник «Уровень самоменеджмента» (Н. П. Лукашевич) [4]. Исследование проведено в соответствии с международными стандартами GCP, программа

исследования одобрена локальным этическим комитетом ФГБОУ ВО ВолгГМУ (справка №2021/036 от 19.04.2021).

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам исследования, у 71 участника опроса были выявлены различные симптомы эмоционального выгорания. Безусловно, мы учли, что на подобное положение вещей повлиял такой фактор, как обучение в условиях пандемии COVID-19. Из этого числа у 34 опрошенных выявлено эмоциональное истощение, у 23 – деперсонализация, у 14 – редукция персональных достижений (рис. 1). Также нами была поставлена задача выяснить, какое количество опрашиваемых опирается на принципы самоменеджмента в своей работе. Результаты показали, что у 15 опрашиваемых выявлен высокий уровень владения правилами самоменеджмента; у 16 – средний уровень; в остальных случаях – низкий уровень (рис. 2).

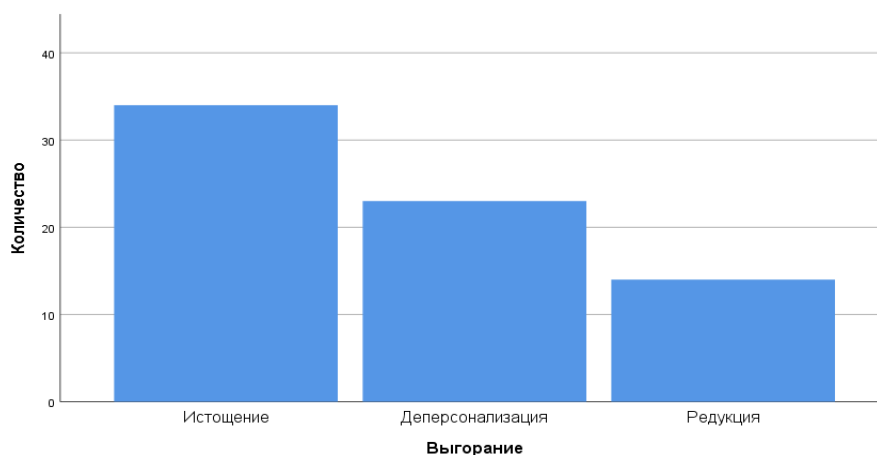


Рис. 1. Выраженность симптомов эмоционального выгорания у сотрудников

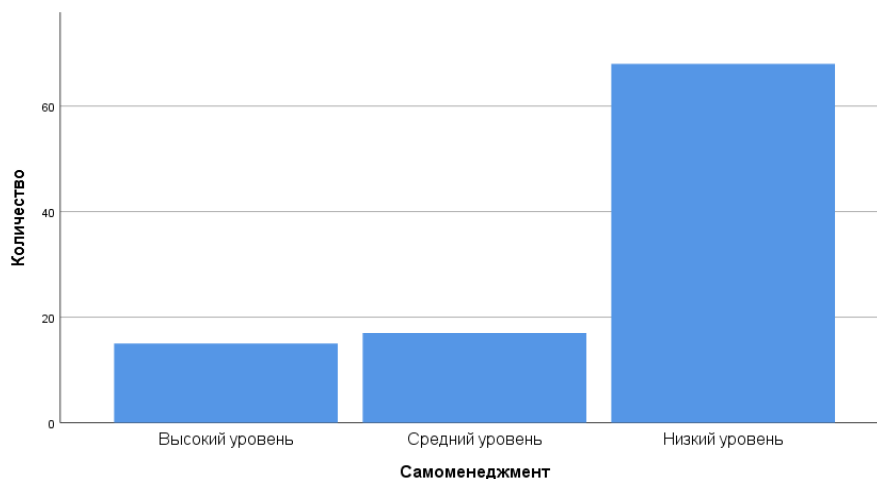


Рис. 2. Уровни владения правилами самоменеджмента

При сопоставлении показателей симпто- мы выгорания и уровня самоменеджмента было выявлено, что максимальное количество опрошенных с различными стадиями выгорания отмечается в группе с низким уровнем самоменеджмента (рис. 3). Из числа сотрудников с высоким и средним уровнем

самоменеджмента у 4 опрошенных выявлены невысокие значения истощения и деперсонализации.

Среди сотрудников с низким уровнем самоорганизации (с незначительным исключением – 2 человека) выявлены различные стадии эмоционального выгорания (табл. 1).

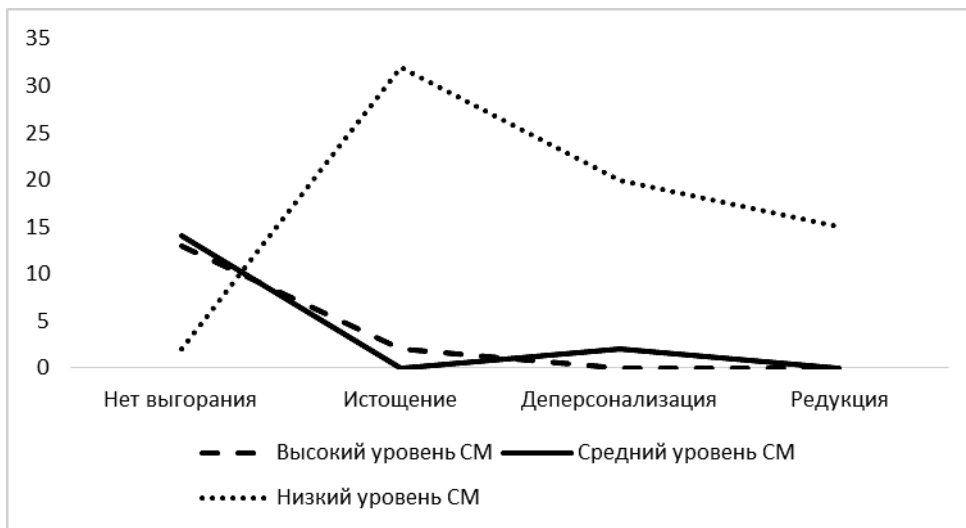


Рис. 3. Соотношение показателей эмоционального выгорания с различными уровнями самоменеджмента (СМ) сотрудников

Таблица 1

**Комбинационная таблица Выгорание \* Самоменеджмент (СМ)**

Выгорание	Количество			Всего
	Самоменеджмент			
	Высокий уровень СМ	Средний уровень СМ	Низкий уровень СМ	
Истощение	2	0	32	34
Деперсонализация	0	2	21	23
Редукция	0	0	14	14
Нет выгорания	13	14	2	29
Всего	15	16	69	100

Наша гипотеза в рамках данного исследования подтвердилась: самоменеджмент помогает противостоять эмоциональному выгоранию. Выявленные закономерности обозначили необходимость оказания помощи преподавателям в освоении эффективных приемов самоменеджмента с целью повышения уровня компетенции личностного самосовершенствования. Нами была разработана соответствующая программа.

«Самоменеджмент преподавателя медицинского вуза»

**I. Современные концепции самоменеджмента.**

1. Концептуальный подход Л. Зайверта.
2. Концепция Б. и Х. Швальбе.

3. Концепция «Раскрепощенный менеджер».
4. Личная тектология А. Богданова.
5. Концепция самоменеджмента В. Андреева.

**II. Основные направления самоменеджмента.**

1. Главное внимание главным вещам.
2. Время как невозполнимый бесценный ресурс.

3. Экология стресса.
4. Личная тектология.

**III. Прикладные аспекты самоменеджмента.**

1. Целеполагание.
2. Стресс-менеджмент.
3. Тайм-менеджмент.
4. Личная тектология.

#### IV. Самодиагностика.

Тест 1. Эффективность применения принципов самоменеджмента.

Тест 2. Самооценка способностей к саморазвитию личности.

Тест 3. Диагностика уровня готовности к саморазвитию.

Тест 4. Принципы самоменеджмента.

Тест 5. Шкала психологического стресса.

Тест 6. «Поглотители времени».

Программа предполагает использование передовых педагогических технологий, в частности, проведение интерактивных лекций, семинаров-практикумов, заседаний круглого стола, дискуссий, тренингов. В рамках проведенного исследования нами также было выявлено, каким категориям преподавателей, прежде всего, может быть рекомендовано обучение, а также какие направления программы могут быть наиболее

актуальными. Анализ категории «пол» показал, что женщин в группе опрашиваемых преобладающее количество – 76, мужчин – 24.

Естественно, что «выгоревших» больше среди женщин (табл. 2). Наиболее актуальным направлением для женской аудитории может быть эмоциональная саморегуляция (стресс-менеджмент).

В результате анализа показателя «нагрузка» было выявлено, что большинство опрошенных сотрудников работает на 1,5 ставки – 43 человека; на 1 ставку – 41; на 0,5 ставки – 10; на 0,25 ставки – 6 (рис. 4)

Среди сотрудников, работающих с нагрузкой 1,5 ставки, больше всего «выгоревших» (табл. 3). Именно этой группе преподавателей в наибольшей степени необходимы знания и навыки рациональной организации своего времени (тайм-менеджмент).

Таблица 2

Комбинационная таблица «Пол – Выгорание»

Пол	Выгорание				Всего
	Нет выгорания	Истощение	Деперсонализация	Редукция	
Мужской	7	7	6	4	24
Женский	22	27	17	10	76
Всего	29	34	23	14	100

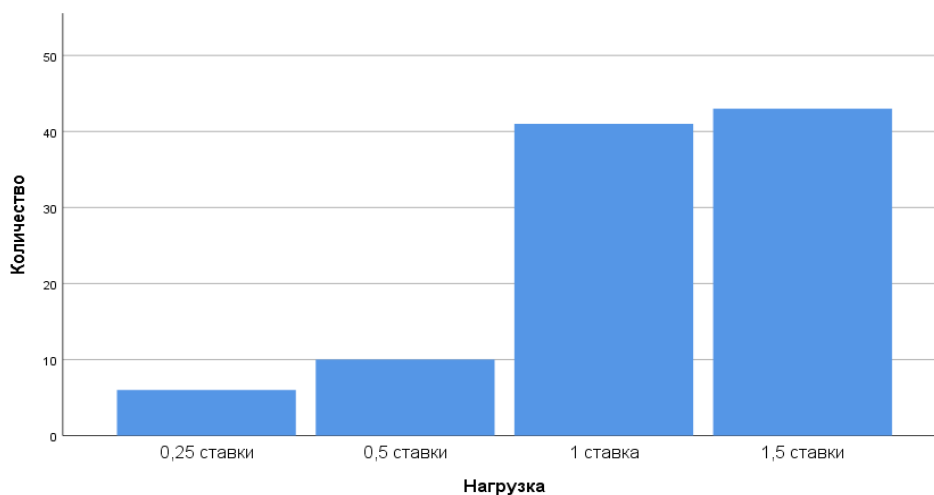


Рис. 4. Нагрузка сотрудников

Таблица 3

Комбинационная таблица «Нагрузка – Выгорание»

Нагрузка	Выгорание				Всего
	Нет выгорания	Истощение	Деперсонализация	Редукция	
0,25 ставки	6	0	0	0	6
0,5 ставки	7	3	0	0	10
1 ставка	14	12	9	6	41
1,5 ставки	2	19	14	8	43
Всего	29	34	23	14	100

При анализе уровня самоменеджмента с учетом стажа работы было выявлено максимальные показатели по высокому уровню самоменеджмента в группе со стажем 16–20 лет, наибольшее количество опрошенных с низким уровнем самоменеджмента выявлено в группе со стажем 21–25 лет, и в этой же группе наибольшее количество участников опроса,

у которых сформирован синдром эмоционального выгорания (15 человек). Эти данные и график уровня самоменеджмента (рис. 5) в группах с различным стажем позволяют сделать вывод, что преподавателям группы со стажем работы 21–25 лет, прежде всего, могут быть рекомендованы занятия по освоению навыков самоорганизации.

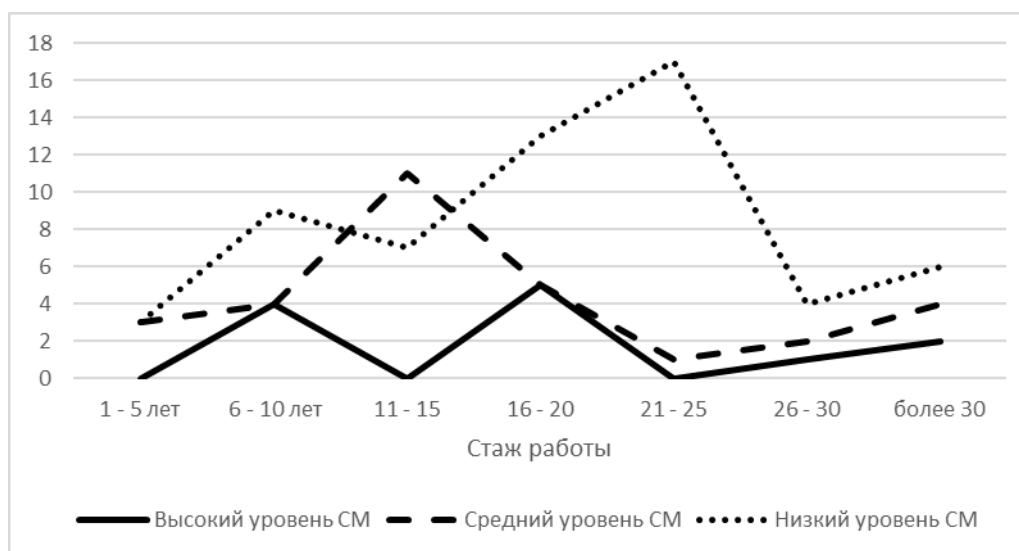


Рис. 5. Уровень самоменеджмента в группах с различным стажем работы

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась – самоменеджмент помогает противостоять эмоциональному выгоранию. Разработанная нами программа «Самоменеджмент преподавателя медицинского вуза» должна способствовать повышению уровня профессиональной культуры преподавателя, прежде всего, компетенции личностного самосовершенствования. Использование на практике приемов самоменеджмента позволяет противостоять формированию синдрома эмоционального выгорания, которому сопутствуют соответствующие симптомы: чувство истощения или нехватки энергии; психологическое дистанцирование от рабочих обязанностей; низкая профессиональная эффективность. Повышение уровня профессиональной культуры преподавателя через освоение самоменеджмента призвано противостоять формированию подобных симптомов и способствовать сохранению научно-педагогического потенциала вуза, повышению эффективности профессиональной деятельности преподавателя.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Агапова Е. В., Винокур В. А., Болучевская В. В. Комплексные мероприятия по психопрофилактике профессионального выгорания у работников государственной службы // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. 2015. № 1 (53). С. 53–57.
2. Доника, А. Д. Социальная эффективность менеджмента в медицине // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2018. № 1 (57). С. 5–7.
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2018. 343 с.
4. Крутецкий В. А. Педагогические способности, их структура, диагностика и условия формирования и развития: учеб. пособие. М.: Прометей, 2017. 217 с.
5. Лукашевич Н. П. Самоменеджмент: теория и практика: учеб. пособие. Киев: Ника-Центр Эльга, 2007. 344 с. ISBN 966-608-159-8.
6. Одегов Ю. Г., Гарнов А. П. Реформа российского образования: проблемы, результаты, перспективы // Уровень жизни населения регионов России. 2019. Т. 15, № 3. С. 36–51. doi: <https://doi.org/10.24411/1999-9836-2019-10071> (дата обращения: 09.08.2021)

7. *Симонова, А. А.* Самоменеджмент как технология управления и саморазвития педагога // Инновационные проекты и программы в образовании. 2019. № 2 (62). С. 57–65.
8. Физическое развитие студентов среднего профессионального образования медицинского университета / В. В. Шкарин, Н. И. Латышевская, А. В. Зуб [и др.] // Волгоградский научно-медицинский журнал. 2021. № 2 (70). С. 32–35.
4. *Krutetsky V. A.* Pedagogical abilities, their structure, diagnostics and conditions of formation and development. Proc. Benefit. Moscow: Prometheus, 2017. 217 p. (In Russ.). ISBN 5-7042-0743-X : B. c.
5. *Lukashevich N. P.* Self-management: theory and practice: Proc. allowance. Kiev: Nika-Center Elga, 2007. 344 p. (In Russ.). ISBN 966-608-159-8.
6. *Odegov Yu. G., Garnov A. P.* Reform of Russian education: problems, results, prospects. *Uroven' zhizni naseleniya regionov Rossii = Living standards of the population of regions of Russia*. 2019;15(3):36–51. (In Russ.). doi: <https://doi.org/10.24411/1999-9836-2019-10071> (accessed: 08/09/2021)

## REFERENCES

1. *Agarova, E. V., Vinokur V. A., Boluchevskaya V. V.* Complex measures for the psychoprophylaxis of professional burnout among civil servants. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta = Bulletin of the Volgograd State Medical University*. 2015;1(53):53–57. (In Russ.).
2. *Donika A. D.* Social efficiency of management in medicine. *Volgogradskij nauchno-medicinskij zhurnal = Volgograd Medical Scientific Journal*. 2018;1(57):5–7. (In Russ.).
3. *Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S.* Burnout Syndrome. Diagnosis and prevention: a practical guide. Moscow: Yurayt, 2018. 343 p. (In Russ.).
7. *Simonova A. A.* Self-management as a technology of management and self-development of a teacher. *Innovacionnye proekty i programmy v obrazovanii = Innovative projects and programs in education*. 2019;2(62):57–65. (In Russ.).
8. *Shkarin, V. V., N. I. Latshevskaya, A. V. Zub et al.* Physical development of students of secondary vocational education at a medical university. *Volgogradskij nauchno-medicinskij zhurnal = Volgograd Medical Scientific Journal*. 2021;2(70):32–35. (In Russ.).

### Информация об авторах

**Кондрашова Р. Ю.** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей и клинической психологии ВолгГМУ

**Поплавская О. В.** – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии ВолгГМУ

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.**

Статья поступила в редакцию 27.01.2022; одобрена после рецензирования 12.02.2022;

принята к публикации 16.02.2022.

### Information about the authors

**Kondrashova R. Yu.** – associate Professor, Department of General and Clinical Psychology, VolgSMU

**Poplavskaya O. V.** – associate Professor of the Department of Psychiatry, Narcology and Psychotherapy VolgSMU

**The authors declare no conflicts of interests.**

The article was submitted 27.01.2022; approved after reviewing 12.02.2022; accepted for publication 16.02.2022.