

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

## **Влияние эмоционального выгорания на профессиональную деятельность преподавателя**

*Щуцкий Владимир Валентинович*

*E-mail: karusel67@bk.ru*

Человеку в современном мире тяжело представить день своей жизни без общения. Веками сложено то, что люди взаимодействуют друг другом - это социальная необходимость. Но общение с людьми не только часть нашего существования, это уже огромная профессиональная база. Существуют определённые профессии, цель которых - общение с другими людьми, преобразование их деятельности. К таким относятся: психологи, врачи, педагоги, адвокаты, сотрудники полиции и т.д. И иногда ряды факторов внешней среды и психики человека приводят к синдрому «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание - это синдром, проявляющийся в эмоциональном истощении, деперсонализации или же отчуждении от общества и редукции собственных достижений (по трёхкомпонентной модели «выгорания» Маслах). Может влечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений). Проявляется в ответ на высокое эмоциональное перенапряжение при взаимодействии с людьми. Ему особенно подвержены те, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, сопереживаниями, большой ответственностью, невозможностью взять временный перерыв. Зачастую эмоциональное выгорание понимается, как профессиональный кризис, так как на человека может влиять не только напряжение от коммуникации, но и условия труда. Исходя из представленной выше информации, можно приступить к основной теме моего исследования - влияние эмоционального выгорания на деятельность преподавателя. Профессия преподавателя очень энергозатратна и требует колоссального внимания к себе, и окружающим, что может вызывать стресс. Зачастую условия труда не приспособлены к здоровому отдыху и контролю своего эмоционального состояния. Поэтому преподаватели чуть-ли не первые в списке претендующих на эмоциональное выгорание. Рассмотрим подробнее. За основу можно взять модель эмоционального выгорания, разработанную Перлманом и Хартманом, которая включает четыре стадии развития профессионального стресса: 1. Первая стадия отражает степень в которой рабочая ситуация способствует стрессу. Ситуации разделяют на два случая. В первом, навыки и умения субъекта труда являются недостаточными, чтобы соответствовать профессиональным требованиям. Во втором, работа не соответствует ожиданиям, системам ценностей, потребностям субъекта труда. 2. Вторая стадия включает в себе переживание стресса. 3. Третья стадия содержит три основных класса реакций на стресс: • Физиологическая • Аффективно-когнитивная. • Поведенческая 4. Четвертая стадия представляет собой последствия стресса. Выгорание, как сложная структура и взаимозависимость факторов стресса находится на этой стадии. Анализируя представленную модель, можно полностью проследить стадии прихода к эмоциональному выгоранию работников типа «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК». Но для дальнейшего объяснения можно выделить выработанные этой сферой труда характеристики преподавателя, которые могут обуславливать те или иные стадии эмоционального выгорания: • Интернальный локус внимания. Высокий уровень ответственности и требовательности к себе, ощущение того, что та или иная ситуация не реализовалась по «моей вине» (хотя она могла быть нереализуема из-за внешних факторов) вызывает стрессовые ситуации у педагога, который итак находится под постоянным контролем и оценкой его действий. Отмеченный исследователями факт, что преподаватели у которых преобладает экстернальный локус внимания менее подвержены стрессу из-за ситуаций с повышенной ответственностью. • Высокий уровень эмпатии. Регулярные, частые и тяжёлые сопереживания,

обусловленные профессиональной деятельностью, способны к возникновению ощущения эмоционального опустошения, отчуждения в личностных отношениях, подавлению чувств. Преподавателю постоянно приходится обращать внимание на проблемы его учеников, в той или иной мере предоставлять им помощь, материальную, либо же духовную (беседы, обсуждение поведения, попытки направить потенциал в необходимое русло). • Высокий уровень самооценки и тщательное оценивание других. Так случается, что профессия педагога вынуждена вырабатывать двухстороннее мнение о том, что преподаватель более авторитетен, имеет повышенный контроль над подопечными и должен оценивать процесс обучения не как равный, а с более высокой точки, показывать и доказывать правоту своего мнения. Так или иначе оценивание и самооценивание энергозатратный процесс и при высокой усталости может вызвать обратный эффект - редукцию своих достижений. Причём ситуация с преподавателями, с заниженной самооценкой практически не меняется, они вынуждены создавать иной образ, состоявшийся и преуспевший, что в свою очередь вызывает внутренние противоречия и стресс, неадекватную на него реакцию. • Подробная рефлексия. Преподавателю приходится регулярно проводить самоанализ, выделять слабые стороны, которые можно усовершенствовать и пока уменьшить внимание на более сильные, что по своей сути полезное качество. Но в постоянном состоянии перенапряжения, рабочей загруженности и отсутствии свободного времени, рефлексия может не реализовываться, в следствии чего может возникать неопределённость с мыслями, заторможенность, когнитивные искажения. Убедившись в том, что личностные качества педагога сами по себе склонны подталкивать его к синдрому эмоционального выгорания, можно судить о негативном влиянии выгорания на профессиональную деятельность. «Выгоревший» преподаватель не способен к объективной критике, не желает более взаимодействовать с учениками и коллегами, перестает воспринимать указы от начальства, не в состоянии быстро и интуитивно сформулировать необходимую трактовку преподаваемого материала, ощущает физические недомогания, колеблется в вопросе необходимости работать, сомневается в собственной компетентности и заинтересованности, агрессивен на подопечных, а в некоторых случаях неосознанно подавляет в себе чувства и мыслит о самоубийстве. Всё это прямо влияет на рабочий процесс - успеваемость педагога и его учеников падает, при явном эмоциональном выгорании отношение к преподавателю может меняться, что тоже приводит к негативным последствиям. Ученики могут выйти из под рук и вернуть их дисциплину после восстановления может быть не так просто, как и заслужить новое доверие, может притупиться и профессиональное чутье, на восстановление которого тоже будет необходимо время. Вывод очевиден, но встает иной вопрос: «Как бороться или диагностировать эмоциональное выгорание у преподавателей?». Для эффективной диагностики эмоционального выгорания существуют различные опросники. Опросник «MBI-GS» («Maslach Burnout Inventory-General Survey»), созданный американскими психологами Кристиной Маслах и Сюзан Джексон позволяет оценивать выгорание, как в профессиях с интенсивными межличностными коммуникациями, так и без них. Также существуют российские опросники - Виктора Васильевича Бойко, используемый в психотерапевтической практике и Евгения Павловича Ильина по самотестированию специалистов разных профессий. При правильной диагностике эмоционального выгорания и пересмотру личного отношения к профессии, расстановке необходимых приоритетов, существуют все шансы на то, чтобы избежать его.

### Источники и литература

- 1) Быков С. В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах. // Психологический журнал. - 2004. - Том 25, № 3. - с.34-43.

- 2) Васина Е.Н. Отраженное "Я" в структуре самосознания: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Е. Н. Васина. - М., 2006. - 22 с.: табл. - Библиогр.: с. 21-22.