

**Самоактуализация преподавателя высшей школы  
как фактор профилактики эмоционального выгорания**

Бараева Е.И.

Белорусский национальный технический университет

Деятельность преподавателя высшей школы реализуется в системе профессий «человек – человек» и отличается интенсивностью и напряженностью психоэмоциональных состояний, что может приводить к развitiю профессионального стресса, эмоциональному выгоранию. Последствиями такого являются нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, эмоциональной опустошенности, ухудшение физического самочувствия. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности, преподаватели теряют творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформируют свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. (Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, А.А. Реан, А.А. Рукавишников).

К внутренним (индивидуальным) факторам выгорания исследователи относят: низкий уровень социального интеллекта; эмоциональную неустойчивость; интровертированную установку; особенности мотивационной сферы (осознание бесполезности, незначительности выполняемой работы); особенности нравственной сферы (неспособность включать во взаимодействие с партнерами такие моральные качества как совесть, порядочность, честность и др.); стиль поведения в конфликтной ситуации (использования стиля избегание).

Отличительные характеристики самоактуализации в педагогическом труде, согласно теории А. Маслоу, являются: стремление к реализации своих возможностей, принятие других, спонтанность, автономность, творческий подход и демократизм. Особо автор выделяет такую характеристику личности как психическое здоровье.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания требует осуществления комплексных превентивных и ситуативных мер, направленных на восстановление адаптивных возможностей личности, быстрое купирование на ранних стадиях развития синдрома эмоционального выгорания и выработка эффективных средств для адаптации в профессиональной деятельности и окружающей социальной среде.