

усвоению этих знаний – собственный опыт интеграции теории и практики.

#### Литература

1. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – М., 1995 – с.29-30.
2. Жук А.И., Кошель Н.Н. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов. – Мн., 2003 – 334 с.
3. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса. - Мн., 2001. – 93 с.
4. Монахов В.М. Аксиоматический подход к проектированию педагогической технологии // Педагогика, 1997. № 6. с. 29-36.
5. Сериков В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технология. Волгоград, 1994. – 177 с.
6. Щуркова Н.Е. Педагогические технологии. М., 1992, 210 с.

УДК 370.153

## **СИНДРОМ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» В ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Барабаш В.В.**

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

«Синдром выгорания» - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Синдром выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной установке в отношении работы и жизни вообще.

Обозначение данного синдрома берет начало с публикации в 1974 г. статьи американского психиатра Дж.Фрейденберга, в которой описаны симптомы состояния, названного автором «burnout» («сгорание», «выгорание»). Синдром «эмоционального выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, рассматривается как профессиональное заболевание лиц, работающих с людьми («болезнь общения»): педагогов, психологов, врачей, менеджеров, полицейских, священников и т.п. [7, с.30]. Наиболее склонны к выгоранию педагоги, социальные работники и медики. У преподавателей вузов, по сравнению с другими профессиями, выгорание больше всего сказывается именно на профессиональной эффективности, является причиной ее резкого снижения [3, с.96].

Специалистами выделяется около 100 симптомов, так или иначе связанных с «эмоциональным выгоранием». Отметим основные из них: усталость, утомление, истощение; психосоматические и психовегетативные нарушения, бессоница; негативное отношение к выбранной профессии, к

клиентам и к месту работы, скудность репертуара рабочих действий; редукция профессиональных обязанностей (снижение объема и качества результатов работы); злоупотребление курением, кофе, алкоголем, наркотиками; отсутствие аппетита или, наоборот, переедание; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, беспокойство, взволнованность до перевозбужденности, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, бессмысленности; апатия, депрессия; переживание чувства вины [7, с.30].

Синдром «выгорания» часто рассматривают как проявление защитных механизмов, направленных на ослабление неблагоприятных профессиональных факторов. Его основная функция связана с возможностью экономно расходовать энергетические ресурсы, смягчать действие эмоциогенных факторов, помогать избегать их или вовремя сигнализировать о приближающихся проблемах. К негативным последствиям синдрома относятся: желание снизить объем работы, уклониться от дополнительных нагрузок и обязанностей, требующих эмоциональных затрат; увеличить дистанцию в общении с партнерами и коллегами; формализация общения, когда начинают прятаться за правила и инструкции и становятся менее открытыми для контакта; снижение мотивации к профессиональному росту и развитию; появление и заметное учащение соматических заболеваний.

В основном исследовании, касающиеся «синдрома выгорания», посвящены изучению факторов, способствующих либо сдерживающих его развитие. Все факторы условно подразделяются на две группы: внутренние, связанные с индивидуальными особенностями, и внешние, обусловленные особенностями профессиональной деятельности. Данная проблема автором затрагивалась ранее [5, с. 189-193].

К наиболее часто встречающимся причинам «синдрома выгорания» следует отнести:

- монотонность работы, особенно если ее смысл кажется сомнительным;
- вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки;
- строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках ее исполнения;
- напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег и их излишний критицизм;
- нехватка условий для самовыражения личности на работе, когда не поощряются, а подавляются экспериментирование и инновации;
- неразрешенные личностные конфликты работника;

- преподаватели нередко сталкиваются в работе с «немотивированными» студентами, «сопротивляющимися» обучению, и незначительными, трудно ощутимыми результатами такой работы [2, с. 40].

Общезвестно, что предупредить болезнь гораздо легче, чем устранить вызванные ею нарушения. В связи с этим особое значение приобретают профилактические мероприятия, направленные на предотвращение самого факта появления «выгорания». Одним из существенных факторов, преграждающих усугубление «синдрома сгорания», является принятие личной ответственности за свою работу. Если преподаватель из-за неудач или плохого самочувствия занимает пассивную позицию, обвиняет окружающих и обстоятельства, чувство бессилия и безнадежности лишь увеличиваются. Вместо перекладывания вины за собственное бессилие на окружающих и обстоятельства, лучше направить свою энергию и внимание на реализацию имеющихся возможностей и подумать об изменении самих условий. Существуют и другие способы, позволяющие избежать «синдром выгорания»:

- культивирование других интересов, не связанных с преподавательской деятельностью; например, сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой расслабления, медитации;
- удовлетворительная социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий);
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за студента, чем делает он сам);
- чтение не только профессиональной, но и другой литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

- участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсуждать возникающие проблемы;
- хобби, доставляющее удовольствие [2, с. 41].

Таким образом, представителям профессий, требующих большой эмоциональной нагрузки, ответственности и имеющих весьма неопределенные критерии успеха, грозит опасность “синдрома выгорания”. Чтобы избежать данных последствий, необходимо задуматься, удовлетворяет ли сложившаяся жизнь, и что нужно сделать для ее положительных изменений. Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, человек может организовать эффективную деятельность и поддерживать эмоциональное и физическое здоровье.

#### Литература

1. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования и групповой психотерапии. - М.; 2003. С. 39-42.
2. Орел В. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С.90-101.
3. Трунов Д. "Синдром сгорания": позитивный подход к решению проблемы // Журнал практического психолога. 1998. №5. С.84-89.
4. «Культура, наука, образование в современном белорусском обществе» / Сб. науч. трудов. Т. 3, ч. 5. – Гродно, 2004. С. 189-193.
5. Форманюк Т. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Психологический журнал. 1994. №9. С.57-89.
6. Фурманов И., Трухан Е. Синдром "эмоционального выгорания" в педагогической деятельности // Адукацыя і выхаванне. 2001. №5. С.29-36.

#### Резюме

В работе раскрывается сущность синдрома «эмоционального выгорания», симптомы его проявления. Автор выявляет механизмы и закономерности формирования данного синдрома. В статье рассматриваются причины синдрома «эмоционального выгорания» и способы его преодоления.

#### Summary

#### “Emotional Burnout” Syndrom In The Teaching Profession

This paper discloses the essence of the “emotional burnout” syndrom and symptoms of its manifestations. The author reveals mechanisms and regularities of formation of this syndrom. The paper deals with causes of “emotional burnout” syndrom and methods of its overcoming.