

#### Литература:

1. Кацман, Н. Л. Методика преподавания латинского языка / Н. Л. Кацман. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 253 с.
2. Подосинов А. В. Латинский язык: История, задачи и методика преподавания / А. В. Подосинов. – М. : Русское слово, 1996. – 96 с.

## СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**Шевчик-Гирис Е. М.**

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Республика Беларусь

В последнее время внимание педагогов и психологов привлекает проблема эмоционального выгорания профессионала. Она берет своё начало с введения понятия «эмоциональное выгорание» (burnout) американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году. Само понятие характеризует психологическое состояние здоровых людей, которые находятся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Профессиональный труд педагога высшей школы отличает высокая эмоциональная напряженность. Работа педагогов этой сферы связана с огромным количеством разноплановых трудностей, ограничений, запретов и иных профессиональных вредностей. К ним относятся: ролевые перегрузки, низкая социальная мобильность, необходимость многократных ежегодных повторов одного и того же содержания, огромное количество рутинной работы, невысокий социальный статус, существование в высшей школе жесткой управленческой вертикали, высокие психологические и эмоциональные перегрузки [1, с. 76].

Имеет место большая феминизированность профессии педагога. Это влечет за собой ряд отрицательных моментов. Среди них – повышенная, в сравнении с мужчинами, заболеваемость психическими расстройствами, высокая стрессируемость, вызываемая бытовыми неурядицами из-за большой загруженности работой по дому, недостаточности внимания, уделяемого домочадцами и т.п., а это может привести к фрустрации как к предпосылке различных психических заболеваний.

А. О. Прохоров [2, с. 51] подчеркивает, что для достижения эффективности процессов обучения и воспитания необходимо, чтобы педагог и обучающиеся находились в оптимальных для совместной деятельности состояниях. Состояние самого педагога оказывает сильное влияние на психическое состояние его студентов. Таким образом, для создания оптимального эмоционального климата во время занятия педагог вынужден постоянно поддерживать необходимый уровень своего психического состояния.

Отсюда следует, что напряженность, свойственная педагогической деятельности, позволяет рассматривать стрессоустойчивость как профессионально-значимое качество личности педагога. Эмоциональное выгорание также препятствует созданию оптимального эмоционального климата на занятиях, что ведет к развитию деструктивных личностных качеств.

Можно выделить несколько групп типичных проблем педагогов, вызванных синдромом эмоционального выгорания: 1) проблемы, связанные с собственным Я. Это негативные отношения к самому себе, погруженность в профессиональную рутину и т. д.; 2) проблемы, связанные с профессией: устойчивые негативные переживания, которые могут быть связаны с определенными частями профессиональной деятельности; 3) ценностные проблемы; 4) личная жизнь как проблема: негативное отношение к личной жизни и близким людям и т. д.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания можно использовать различные подходы: личностно-ориентированные методики, направленные на улучшение способностей личности противостоять стрессу через изменение своего поведения, отношения к работе и обучающимся; меры, направленные на изменение рабочего окружения (предупреждение неблагоприятных обстоятельств). В первую очередь необходимо обеспечить осознание педагогом проблемы и принятие адекватной ответственности на себя за свою работу, свой профессиональный результат, за свои решения, действия, изменение поведения. Педагогам необходимо дать нужную информацию о синдроме эмоционального выгорания: основных клинических проявлениях, закономерностях течения, предрасполагающих факторах; о стрессовом процессе; физических симптомах, наблюдающихся при этом, и мероприятиях по управлению стрессом. На начальных стадиях синдрома необходимо обеспечить хорошее, полноценное отдыха с полной изоляцией от работы. В большинстве случаев актуальной будет помощь психолога по преодолению этого негативного синдрома.

#### Литература:

1. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2021. – 784 с.
2. Прохоров, А. О. Психические состояния учителя и продуктивность урока / А. О. Прохоров // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 49–55.
3. Педагогический энциклопедический словарь / редкол. : Б. М. Бим-Бад (гл. ред.) [и др.]. – М. : Большая Рос. энцикл., 2002. – 528 с.