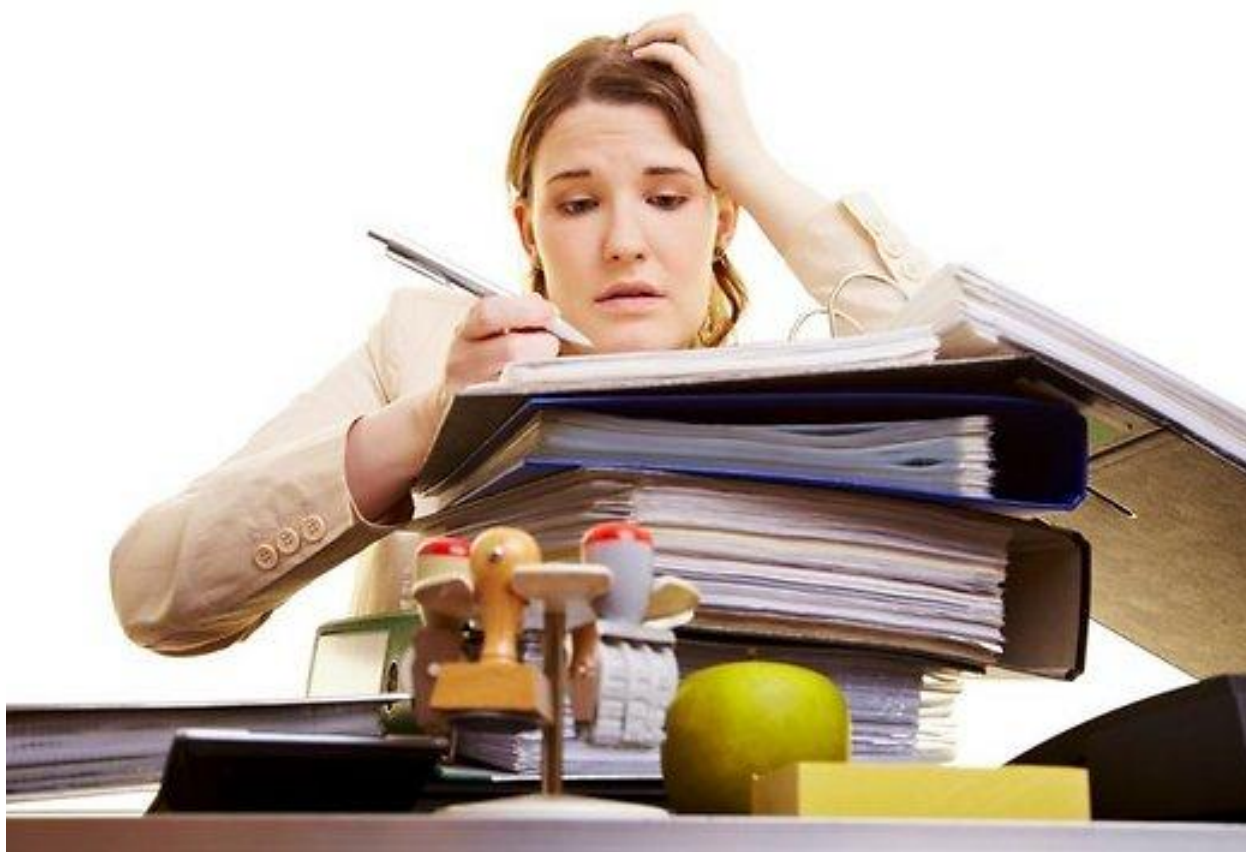


**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры для детей,  
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И  
КОРРЕКЦИИ»**

Статья по психолого-педагогическому просвещению  
На тему: **«Эмоциональное выгорание в процессе профессиональной  
педагогической деятельности»**



Ханты-Мансийск, 2014 год

## **Синдром эмоционального выгорания педагогов**

Одной из серьезных проблем современной школы является эмоциональное выгорание педагогов, которому подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят из школы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

Необходимо признать, что в настоящее время каждый человек, независимо от возраста, профессии и опыта, страдает от стресса. Исследование показало, что все люди время от времени испытывают нервное напряжение.

Многие педагоги, имеющие семьи и детей, находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Стрессовая реакция порождается размышлениями по поводу потенциальных проблем и беспокойств о неспособности справиться с ними. Начинается ускорение темпа жизни, стараемся эффективно использовать каждую минуту, не разрешая себя отдохнуть и насладиться маленькими радостями жизни.

И если мысль преследует вас каждое утро, что не охота идти на работу и не дает покоя даже ночью, причем она сопровождается болезненными симптомами — отсутствие аппетита, головная боль, повышенная раздражительность, вялость или апатия — не спешите штурмовать аптеку, сметая все попавшиеся под руку витамины, антибиотики и другие лекарства.

Причиной всему может оказаться синдром профессионального (эмоционального) выгорания. Термин «эмоциональное выгорание» впервые

введен в оборот американским психологом Фреденбергом в 1974 году. Автор описал это явление как ухудшение психического и физического самочувствия у представителей таких профессий как педагог, медицинский работник, то есть все профессии, относящиеся к системе человек- человек.

Выделяют три ключевых признака синдрома эмоционального выгорания:

1. предельное истощение,
2. отстраненность от клиентов (пациентов, учеников) и от работы,
3. ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений

Развитию синдрома эмоционального выгорания, предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, забывает о своих интересах, о собственных нуждах. Затем наступает первый признак – истощение. Истощение определяется как чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) данные проявления уменьшаются, однако по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию возобновляются.

Вторым признаком синдрома эмоционального выгорания является - личностная отстраненность. Человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные. Утрачивается интерес к людям, человек воспринимается как неодушевленный предмет, само присутствие которого порой неприятно.

Третьим признаком синдрома выгорания является - ощущение утраты собственной эффективности или падение самооценки в рамках выгорания. Люди не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

### **Требования профессии к личности педагога**

Не вызывает сомнения, что любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей имеет основанием личностные качества, содействующие успеху деятельности человека. В первую очередь это относится к профессиям, где объектом профессиональной активности человека выступает другой человек, и взаимодействие «человек-человек» зависят от качеств того и другого. Профессию педагога относят к профессиям высшего типа по признаку необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности. Таким образом, не вызывает сомнения то, что педагог должен обладать определенной суммой высоких личностных качеств.

Щуркова Н.Е. в своей работе «Классное руководство»(2000г.) говорит о том, что если исходить из сущности и содержания профессии педагога, то первая основная черта – это интерес к жизни. Влияние этой личностной черты на содержание и характер работы педагога чрезвычайно сильное, и тем более сильное, что оно незаметно даже самому учителю. Интерес к жизни – условие работы с детством, это условие эффективного воспитания, так как воспитание непременно ориентированно на формирование способности быть счастливым, а в основе такой способности лежит принятие жизни как таковой в качестве великого дара природы.

Вторая личностная характеристика – это интерес к человеку как к таковому. Под ним подразумевается общее отношение к человеку как к феномену в системе живых организмов на земле. Если педагогу интересен человек как таковой, легко решается целый ряд проблем. Решается пресловутый вопрос любви к ребенку, потому что педагогу при наличии интереса к человеку интересен каждый воспитанник. Нельзя любить сотни и тысячи людей, с которыми приходится работать педагогу в течение своей профессиональной жизни – для этого не хватит духовных и физических сил. Но, имея интерес к человеку, работать с множеством детей при всей сложности и тонкости этой работы легко, если обеспечена профессиональная компетентность. Интерес к человеку помогает обрести профессиональное

равновесие и устоять на профессиональной высоте, а значит, трезво оценивать суть проблемы и пути ее решения.

Третья важная характеристика – это интерес к культуре. Как личностная характеристика он, с одной стороны, является условием успешности профессиональной работы педагога, а с другой стороны эта черта личности развивается в процессе воспитания. В понятие культуры входит все, что возделывается человеком, все, что стало преобразованием природы. Когда речь идет об интересе к культуре педагога, то имеется в виду широкая палитра его интересов к технике, науке, искусству, устройству быта, политическому устройству общества, морали, экономике, гигиене и других форм созидания в мире.

Интерес к культуре у педагога означает не только собственное ознакомление с фактами развивающейся мировой культуры, но и формирование у детей такого пристального внимания к данным фактам, не только преобразование собственной жизни, но и приобщение детей к корректированию привычного содержания и хода жизни в согласии с достижениями мировой культуры, не только личное оценивание происходящего в культуре, но непременно целенаправленное приобщение детей к аналитической работе ума в оценивании культурных продвижений либо падений.

Одно из самых сильных противоречий воспитания состоит в том, что педагог является представителем вчерашней культуры, ему же приходится выступать в роли представителя сегодняшней, хотя он ею владеет в недостаточной степени, а иногда и вовсе далек от нее. Однако это противоречие преодолевается: приобщая детей к культуре, педагог сам овладевает тем, что прививает детям.

Выявленные личностные качества профессионально ценностные, они необходимы как условие, они достаточны для педагога, но они обладают еще одной важной ролью: сберегают физическое, психическое здоровье педагога, укрепляют его духовные силы.