

2. Алекс, Бэнкс React и Redux. Функциональная веб-разработка. Руководство / Бэнкс Алекс. – М.: Питер, 2018. – 458 с.

УДК 37.06

**Теоретический анализ литературы по проблеме развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов**

**Вагин Д. И., студент,  
Варицкая А. В., студент**

*Белорусский национальный технический университет  
Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Канашевич Т. Н.*

Аннотация:

Осуществить теоретический анализ проблемы развития и существования синдрома эмоционального выгорания у педагогов; сформулировать рекомендации по преодолению эмоционального выгорания у педагогов.

Синдром профессионального выгорания относится к одному из самых опасных профессиональных «заболеваний» тех профессий, чья работа связана с общением с людьми и проявляется в форме взаимодействия «человек – человек», такие как педагог, а также для всех, чья деятельность связана с коммуникацией. Из этого следует, что обладание определенными личностными характеристиками способствует риску возникновения профессионального выгорания.

Одним из наиважнейших факторов является снижение чувства собственной важности, в связи с чем для людей, находящихся в таком состоянии, стрессовой ситуацией становится социальное сравнение. Внешне это выражается в недовольстве своим статусом, не скрытым раздражении (зависти) к людям, чьи достижения являются более успешными. Их достижения трактуются как случайность, также, как и собственная неспособность сравниться с их уровнем. Сниженная самооценка способствует развитию трудоголизма, высокой мотивации успеха (может доходить до перфекционизма), стремлению держать все под контролем, выделяться. Если человек не достигает своих целей, то это зачастую

вызывает неадекватную реакцию: начиная от ухода в себя и собственные переживания (вплоть до депрессии) до поиска виновного и направления в его адрес резкой агрессии.

Согласно исследованиям, под психическим выгоранием подразумевают состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиональной сфере. Выделяется три составляющих настоящего синдрома: эмоциональная истощенность, деперсонализация, редукции профессиональных достижений.

Под психическим выгоранием понимают профессиональный кризис, который связан с деятельностью в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в ее процессе. Такое понимание связано с изменением видов его основ: эмоционального истощения, профессиональной эффективности.

Таким образом, профессиональное (эмоциональное) выгорание – это некий синдром, который чаще всего может развиваться у работника на фоне хронического стресса, что приводит к выгоранию эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов человека, выражающийся в долговременном стрессовом состоянии и агрессивной реакцией.

Изучая факторы синдрома эмоционального выгорания выделяют:

Организационные. Их так же называют внешними факторами, они являются доминирующими в возникновении выгорания, содержат в себе материальную среду, условия и составляющее всей работы, социальные и психологические элементы деятельности:

- продолжительная интенсивная психоэмоциональная деятельность, тесно связанная с общением;
- дестабилизирующая организация деятельности;
- напряженная рабочая атмосфера приводит одних к экономии эмоциональных ресурсов, а других – к эмоциональному истощению;
- наличие психологически трудных обучающихся, с которыми взаимодействует педагог.

К внутренним факторам, которые обуславливают эмоциональное выгорание можно отнести: стремление к эмоциональной ригидности, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные изъяны и дезориентация личности.

Эмоциональное выгорание крайне негативно сказывается на выполнении человеком своей работы и отношениях с партнерами, из-за того, что приводит к эмоциональной отстраненности, вслед за которой следует депрессия и всевозможные нарушения.

Важно отметить, что, сам по себе, каждый из факторов не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов, как на профессиональном, так и на личностном уровне.

Можно выделить три следствия профессионального выгорания: снижение самооценки, одиночество, эмоциональное истощение.

Профессия педагога относится к числу таких профессий. В процессе профессионального выгорания существуют три стадии, каждая из которых имеет свои особенности. Результатом данного синдрома является снижение самооценки, одиночество, эмоциональное истощение.

Симптомы эмоционального выгорания. Как это часто случается, человек с синдромом эмоционального выгорания не осознает, что с ним происходит. Он лишь испытывает внутреннее раздражение, тревогу и неприязнь к тем, кому призван помогать, в нашем случае студентам. Человек начинает чувствовать постоянную усталость, у него падает работоспособность, болит голова, усиливается тяга к табаку, кофе, алкоголю. Кроме того, возникает ощущение беспомощности, безнадежности, апатии. Со временем развивается отрицательное отношение к своему труду и людям, с которыми необходимо контактировать. Контакты с людьми становятся обезличенными и формальными. Увеличивается недовольство собой и снижается самооценка. Ситуация ухудшается тем, что эту тему не принято обсуждать.

К физическим симптомам СЭВ относят усталость, чувство истощения, частые головные боли, бессонница.

К поведенческим и психологическим симптомам СЭВ относят тот период, когда работа становится все тяжелее, а работник рано приходит на работу и остается надолго, он испытывает чувство беспомощности и безнадежности, а также чувство беспокойства.

Истощение является ведущим симптомом СЭВ, именно из истощения вытекают все остальные симптомы. Сперва истощение касается только самочувствия, затем оно начинает влиять на уровень переживания, что в следствии влияет на решения и установки

действий человека. Переживание самого себя и мира характеризуется хроническим ощущением пустоты, которое сопровождается навязчивым ощущением потери ориентиров. К пустоте рано или поздно добавляется чувство бессмысленности, которое распространяется на все большее число аспектов жизни и в конечном итоге уже сама жизнь кажется бессмысленной.

В синдроме выгорания встречается и скука. Поскольку в синдроме эмоционального сгорания присутствуют оба основных симптома: чувства пустоты и бессмысленности.

В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою точку зрения «взять бы автомат и всех». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с психопатическими состояниями. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита уже не может справиться самостоятельно с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами человека. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Таким образом, в общем плане профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

Естественно, что наличие определенных личностных характеристик будет способствовать риску возникновения профессионального выгорания. В связи с этим актуальным является изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов.

При разработке и внедрении оздоровительных программ, ориентированных на снижение уровня эмоционального выгорания, на профилактику профессиональных деформации и заболеваний, а также восстановление психоэнергетического потенциала педагогов, необходимо знать симптомы выгорания и тех факторов, которые способствуют развитию данного синдрома.

Таким образом, в общем плане профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов работающего человека.

Естественно, что наличие определенных личностных характеристик будет способствовать риску возникновения профессионального

выгорания. В связи с этим актуальным является изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов.

При разработке и внедрении оздоровительных программ, ориентированных на снижение уровня эмоционального выгорания, на профилактику профессиональных деформации и заболеваний, а также восстановление психоэнергетического потенциала педагогов, необходимо знать симптомы выгорания и тех факторов, которые способствуют развитию данного синдрома.

### **Список использованных источников**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях. // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: СПбГУ, 2010. – 498 с.

3. Мальцева, Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя [Текст]: Дис. канд. псих. наук / Н. В. Мальцева. – Екатеринбург, 2005. – 290 с.

4. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – №7.– С. 22–25.

УДК 658.3

### **Естественнонаучные принципы лидерства**

**Варицкая А. В., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Дробыш А. А.*

**Аннотация:**

В данной статье рассматривается лидерство как социальное явление. Приведены принципы лидерства, которые помогут в управлении людьми. Также приведены качества для того, чтоб стать настоящим лидером.