

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи  
БарГУ  
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),  
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

---

*Научное издание*

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол  
Технический редактор А. Ю. Сидоренко  
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак  
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага ксероксная.  
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.  
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: [rio@barsu.by](mailto:rio@barsu.by).

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

## Список цитируемых источников

1. Новейший философский словарь / сост. А. А. Грицанов. Минск : [б. и.], 1998. 896 с.
2. Глазырина Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.-метод. пособие. Минск : БГПУ, 2009. 292 с.

Материал поступил в редакцию 10.04.2016

УДК 159.9

Ж. В. Рзаева<sup>1</sup>, Н. В. Русак<sup>2</sup>, Д. И. Жерко<sup>1</sup>

<sup>1</sup> БарГУ, Барановичи

<sup>2</sup> ГУО «Средняя школа № 2 г. Солигорск», Солигорск

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» И ЭМПАТИИ У РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Научный и практический интерес к синдрому «эмоционального выгорания» у педагогов обусловлен тем, что это непосредственное проявление всевозрастающих проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни учреждения образования. Обеспокоенность работодателей и руководителей выгоранием сотрудников объясняется тем, что оно начинается незаметно, а его последствия достаточно серьёзны [1, с. 7<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 8]. Следует также отметить, что множество исследований по проблеме выгорания посвящено изучению эмпатии. По мнению К. Роджерса, она представляет собой необходимое качество, или способность, для установления «помогающих» отношений при общении с клиентом (пациентом, воспитанником и т. д.). Развитая эмпатия <sup>3</sup>/<sub>4</sub> это ключ к успеху во всех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнёра по общению и понимания его переживаний. Изучение взаимосвязи эмпатии и выгорания у специалистов социальных профессий, проведённое многими исследователями, свидетельствует, что способность вчувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию [2]. В связи с этим встаёт необходимость практического изучения данного феномена.

**Основная часть.** Проведённое нами исследование среди педагогов разных типов учреждений образования позволило выявить у них взаи-

мосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии. Исследование проводилось в рамках работы филиала кафедры психологии, факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» на базе ГУО «Ясли-сад № 27 г. Барановичи»; работы «Школы молодого педагога» факультета педагогики и психологии БарГУ; на кафедрах психологии и теории и практики физической культуры БарГУ на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Барановичи» и ГУО «Крошинская средняя школа» Барановичского района. Общая выборка испытуемых составила 82 педагога (мужчины и женщины) в возрасте от 22 до 41 года с разным педагогическим стажем.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы: методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» и «Ваши эмпатические способности» (В. В. Бойко); методика «Экспресс-диагностика эмпатии» (И. М. Юсупов); методика «Опросник общих эмпатийных тенденций» (А. Мехрабиан, Н. Эпштейн). Выбранный методический блок, предназначенный для изучения эмпатии, позволяет диагностировать три компонента эмпатийного процесса: эмоциональный («эмоциональный канал» В. В. Бойко, опросник А. Мехрабиана и Н. Эпштейна, экспресс-диагностика эмпатии И. М. Юсупова); когнитивный («рациональный канал» В. В. Бойко); конативный («проникающая способность» В. В. Бойко) [3]. Для выявления взаимосвязи синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии у работников системы образования полученные результаты были подвергнуты статистической обработке данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Полученные нами результаты исследования по используемой методике в целом свидетельствуют о положительной корреляции между фазой «напряжение» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» ( $r_s$  равно 0,37;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко), отмеченной у работников системы образования. Данное обстоятельство может быть следствием того, что если педагоги могут оценивать поведение других людей в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании, тем самым проявлять в общении с ними сопереживание, то они в большей степени подвержены тревожному напряжению в процессе выполнения своей профессиональной деятельности.

Корреляционный анализ показал, что симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) положительно коррелирует со шкалой «интуитивный канал эмпатии» ( $r_s$  — 0,28;  $p \leq 0,05$ ) и отрицательно — со шкалой «установки, способствующие эмпатии» ( $r_s$  равно  $-0,27$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические

способности» В. В. Бойко). Это является следствием того, что специалисты учреждений образования, осознают и сильно переживают психотравмирующие обстоятельства, вызванные профессиональной деятельностью в том случае, если они способны оценивать состояние своих клиентов (учеников, коллег и т. д.) в условиях дефицита информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании, и в том случае, если установки, способствующие или препятствующие эмпатии, затрудняют действие всех эмпатических каналов.

Положительная корреляция между симптомом «неудовлетворённость собой» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» ( $r_s = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) указывает на неумение педагогов сопереживать другим людям (в основе которого лежит интуитивное восприятие их поведения), если у них имеет место чувство недовольства собой, своей профессиональной деятельностью, занимаемой должностью и т. д.

Значимая корреляция была обнаружена между симптомом «тревога и депрессия» (фаза «напряжение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и следующими шкалами: положительная связь со шкалой «эмоциональный канал эмпатии» ( $r_s = 0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ), отрицательная связь со шкалой «проникающая способность в эмпатии» ( $r_s$  равно  $-0,37$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это может быть связано с тем, что педагоги, испытывая тревогу и депрессию в профессиональной деятельности, разочарованные в себе, в избранной профессии фиксируют способность входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Но при этом нарушается способность в создании атмосферы открытости и доверительности.

Также нами были обнаружены положительные связи между анализируемым выше симптомом, шкалами «эмпатия с героями художественных произведений» ( $r_s = 0,29$ ;  $p \leq 0,05$ ), «эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми» ( $r_s = 0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова) и общим показателем эмпатии ( $r_s = 0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Опросник общих эмпатийных тенденций» А. Мехрабиана и Н. Эпштейна). Судя по всему, педагогам легче установить эмоциональный контакт, атмосферу открытости, сочувствовать и сопереживать малознакомым им людям, а при чтении какого-нибудь художественного произведения они обычно так переживают, как будто всё происходит на самом деле.

Достоверная отрицательная связь зафиксирована между фазой «резистенция» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «проникающая способность в эмпатии»

( $r_s$  равно  $-0,32$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это свидетельствует, что у работников системы образования меньше фиксируется напряжённость, неестественность, подозрительность в общении с коллегами и воспитанниками, если они могут создавать атмосферу задушевности и открытости при непосредственных контактах с людьми.

Положительная связь была обнаружена между симптомом «расширение сферы экономии эмоций» (фаза «резистенция», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалами «эмпатия с родителями» ( $r_s = 0,33$ ;  $p \leq 0,01$ ), «эмпатия с героями художественных произведений» ( $r_s = 0,36$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это свидетельствует, что педагоги, которые экономят эмоции в профессиональной деятельности, готовы проявить сочувствие и сопереживание к своим близким, друзьям и знакомым.

Значимая положительная связь была зафиксирована между симптомом «редукция профессиональных обязанностей» (фаза «резистенция», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми» ( $r_s = 0,31$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это, вероятно, связано с тем, что педагоги, которые способны уделить должное внимание малознакомым людям, или, глядя на постороннего человека, пытаются угадать, как сложится его день, как он себя чувствует, кто он по профессии и т. д., очень часто пытается облегчить или сократить профессиональные обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Значимая отрицательная связь отмечена нами между фазой «истощение» (методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «проникающая способность в эмпатии» ( $r_s$  равно  $-0,29$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Это свидетельствует, что у педагогов разных типов учебных заведений, имеющих навыки создания благоприятной атмосферы во время непосредственных контактов со своими обучающимися, не выражено падение общего эмоционального тонуса и не фиксируется ослабление нервной системы.

Отрицательная корреляция зафиксирована между симптомом «эмоциональный дефицит» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмпатия с родителями» ( $r_s$  равно  $-0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), а положительная связь — со шкалой «эмпатия с незнакомыми и малознакомыми людьми» ( $r_s = 0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ) (методика «Экспресс-диагностика эмпатии» И. М. Юсупова). Это свидетельствует, что профессионалы, которые уделяют должное внимание своим родителям в любом возрасте, в меньшей степени склонны испытывать ощущение, что они не в силах помочь субъектам своей деятельности, и наоборот, данное

состояние очень часто испытывают педагоги, пытающиеся постоянно поставить себя на место людей малознакомых и не имеющих отношение к их профессиональной деятельности или семье.

Выявленная отрицательная связь между симптомом «эмоциональная отстранённость» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «эмоциональный канал эмпатии» ( $r_s$  равно  $-0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) указывает на то, что понять внутренний мир другого человека, прогнозировать его поведение возможно только при «вхождении» в энергетическое поле этого человека, а это осуществимо, если педагог не исключает эмоции из сферы своей профессиональной деятельности (его волнуют и позитивные, и негативные обстоятельства).

Положительная корреляция зафиксирована между симптомом «личностная отстранённость (деперсонализация)» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалой «интуитивный канал эмпатии» ( $r_s$  —  $0,34$ ;  $p \leq 0,01$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко). Данная связь указывает на то, что работники учреждений образования способны утратить интерес к субъекту профессиональной деятельности в том случае, если пытаются оценить его поведение в условиях дефицита информации о нём, опираясь на опыт, который хранится в подсознании.

Обнаруженная положительная и отрицательная связь между симптомом «психосоматические и психовегетативные нарушения» (фаза «истощение», методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко) и шкалами «эмоциональный компонент эмпатии» ( $r_s$  —  $0,27$ ;  $p \leq 0,05$ ), «интуитивный компонент эмпатии» ( $r_s$  —  $0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), «проникающая способность в эмпатии» ( $r_s$  равно  $-0,28$ ;  $p \leq 0,05$ ) (методика «Ваши эмпатические способности» В. В. Бойко) может указывать на то, что плохое психическое и физическое самочувствие педагогов может быть вызвано лишь в том случае, если они пытаются в короткие сроки понять своих клиентов (обучающихся, их родителей, коллег, администрации и т. д.) и войти в их положение. Но когда работники могут открыто и доверительно выстраивать отношения и контакты со своим непосредственным окружением на работе, то многое из того, что касается субъектов их профессиональной деятельности, не в силах спровоцировать отклонения в соматических и психических состояниях.

**Заключение.** Проведённое нами исследование позволило выявить взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и эмпатии у работников системы образования. Так, зафиксированы положительные и отрицательные связи между эмоциональным (аффективным) компонентом эмпатии и отдельными симптомами и фазами синдрома «эмоционального выгорания». Это предполагает, что восприятие педагогами эмоций

эмпатизируемой личности, передаваемых по каналам межличностной коммуникации, и активное воспроизведение воспринимаемых переживаний в собственной психике может в разных жизненных и профессиональных ситуациях препятствовать или, наоборот, способствовать формированию синдрома «эмоционального выгорания». Связь между когнитивным компонентом эмпатии и отдельными симптомами и фазами синдрома «эмоционального выгорания» нами не была выявлена. Это свидетельствует, что работники учреждений образования готовы понять эмоциональное состояние другого человека, в том числе и своих воспитанников, видеть мир их глазами независимо от своего психического и физического самочувствия. Позитивный момент нашего исследования: чем выше показатель когнитивного компонента эмпатии (готовность оказать активную помощь людям и уделять должное внимание своим воспитанникам), тем ниже показатели синдрома «эмоционального выгорания».

#### Список цитируемых источников

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Там же. С. 61.
3. Пономарева М. А.: 1) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Минск, 2003. 20 с. ; 2) Развитие эмпатии в раннем юношеском возрасте в процессе изучения художественной литературы : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Минск, 2003. 172 с.

Материал поступил в редакцию 18.04.2016

УДК 37.015.3(082)

**В. Ф. Черник**, кандидат биологических наук, доцент, БГПУ, Минск

### РАБОТА ПЕДАГОГА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Известно, что социальные факторы (образ жизни) воздействуют на организм школьника во взаимодействии с генетическими (наследственность). Однако определяющую роль в возникновении вредных привычек, негативно влияющих на здоровье и успеваемость детей