

Список цитируемых источников

1. *Караковский, В. А.* Общечеловеческие ценности — основа целостного учебно-воспитательного процесса / В. А. Караковский // Воспитание школьников. — 1993. — № 4. — С. 2—8.
2. *Равкин, З. И.* Развитие образования в России: новые ценностные ориентиры (Аксиологический аспект) / З. И. Равкин // Педагогика. — 1995. — № 5. — С. 87—90.
3. *Сергеева, В. В.* Повышение эффективности профессионально-педагогической подготовки будущих педагогов через формирование патриотической культуры / В. В. Сергеева // Пед. образование. — 2013. — № 2. — С. 214—222.
4. *Артемьева, Е. Ю.* Основы психологии субъективной семантики / Е. Ю. Артемьева ; под ред. И. Б. Ханиной. — М. : Наука, 1999. — 350 с.
5. *Еремеев, Б. А.* Об одном подходе к изучению социальной перцепции / Б. А. Еремеев // Вopr. психологии познания людьми друг друга и самопознания ; под ред. О. Г. Кукосян. — Краснодар : Изд-во Кубан. гос. ун-та, 1977. — С. 12—19.

Материал поступил в редакцию 19.02.2014 г.

УДК 159.9

Т. Е. Кухта

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПРОЯВЛЕНИЕ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ

Вводная часть. Первое место по количеству опубликованных исследований, посвящённых проблеме выгорания, занимают работы, касающиеся труда педагогов. По мнению большинства авторов, работники системы образования — это та категория профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию вследствие специфики своей деятельности. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за обучающихся, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» обучающихся и др. [1, с. 146]. Поэтому в практике почти любого учреждения образования возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. Причём выгорание наиболее опасно в начале своего развития. «Выгорающий» человек, как правило, почти не осознаёт его симптомов. Следовательно, в этот период очень важно вовремя увидеть проявления синдрома «эмоционального выгорания» и правильно организовать систему поддержки этих людей, так как болезнь легче предупредить, чем лечить. В связи с этим возникла необходимость практического изучения данного феномена.

Основная часть. Проведенное нами исследование на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 20 г. Барановичи» среди педагогов позволило установить степень их подверженности синдрому «эмоционального выгорания». Общая выборка испытуемых составила 38 человек (мужчины и женщины) в возрасте 21—61 года и стажем работы от года до 35 лет. В качестве диагностического инструментария была использована методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» В. В. Бойко [1, с. 212—221]. Автор данной методики рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2, с. 239].

Анализ полученных данных позволил нам выявить, что у половины испытуемых педагогов присутствует снижение общего энергетического тонуса и более или менее выраженное ослабление нервной системы, поскольку у них отмечены высокие показатели преобладания синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «истощение» (рисунок 1). Такой работник почти полностью исключает эмоции из сферы своей профессиональной деятельности. Его почти ничто не волнует, не вызывает эмоционального отклика: ни позитивные, ни отрицательные обстоятельства.

Дальнейший анализ полученных результатов исследования позволил нам констатировать, что фаза «резистенция (сопротивление)» сформировалась у большинства испытуемых педагогов (рисунок 2). Такие педагоги оказывают сопротивление нарастающему стрессу: путём расширения сферы экономии эмоций (это проявляется вне трудовой деятельности — дома, в общении с друзьями и знакомыми); избирательным эмоциональным реагированием на проблемы, явления, ситуации и т. д.; облегчения или сокращения выполнения обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат.

Настораживает и тот факт, что у большинства испытуемых педагогов формируется синдром «эмоционального выгорания» по фазе «тревожное напряжение» (рисунок 3).

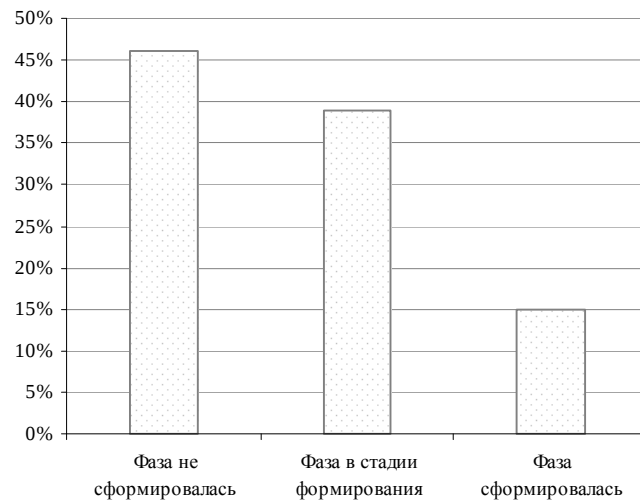


Рисунок 1 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «истощение»

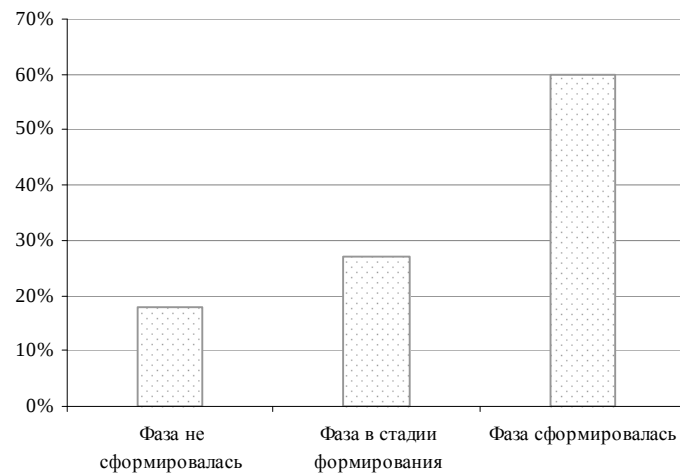


Рисунок 2 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «резистенция (сопротивление)»

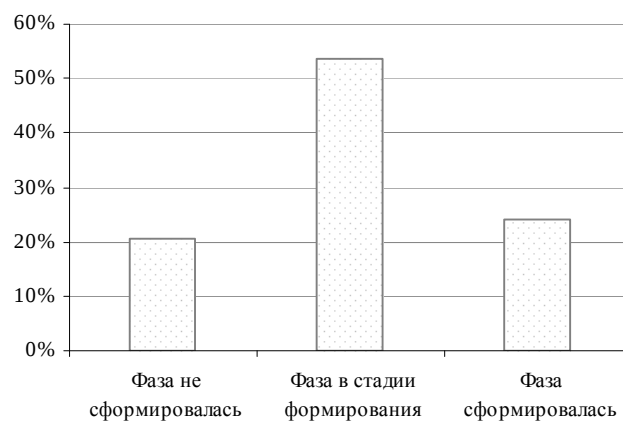


Рисунок 3 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «тревожное напряжение»

Это обычно находит своё проявление в чувстве безысходности, недовольства собой и сферой профессиональной деятельности. Эта фаза имеет динамический характер и получает своё развитие в следующих условиях: когда нет возможности конструктивно разрешить сложившуюся ситуацию или проблему; при тщетных попытках устранить воздействие психотравмирующих обстоятельств и т. д.

Заключение. Анализ результатов исследования среди педагогов показывает, что эмоциональное выгорание является сложным состоянием, включающим в себя несколько составляющих, имеющих негативную эмоциональную окраску. Оно является неравновесным и отклоняется от оптимального уровня как в сторону снижения психической активности, так и в сторону повышения. Полученные результаты целесообразно использовать при организации и проведении профилактической работы с педагогами, поскольку, по мнению многих учёных, высокий уровень выгорания может отмечаться при наличии у работников пассивных тактик сопротивления стрессу, а также экстерналистского локуса контроля индивидуума (т. е. перенесение ответственности за свою жизнь на внешние факторы) [3, с. 139].

Список цитируемых источников

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
2. *Ильин, Е. П.* Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2013. — 304 с.
3. *Щербатых, Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2012. — 256 с.

Материал поступил в редакцию 19.02.2014 г.

УДК 37.015.31

Н. В. Лучанинова, кандидат психологических наук
Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина, Харьков, Украина

БАЗОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА И ОСОБЕННОСТИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Введение. Проблема подготовки специалистов-психологов сегодня достаточно часто поднимается перед педагогами и психологами. Первокласный специалист, который будет не только качественно выполнять свою работу, но и помогать развиваться психологии как научной и практической сфере деятельности, достаточно востребован сегодня. Людей, получивших диплом психолога, достаточно много, но первокласных специалистов, профессионалов — единицы. Чтобы сформировать высококласного психолога, важно учитывать не только информационные аспекты, передачу знаний, но и формирование особого типа личности, которая будет обладать особыми качествами, помогающими наиболее эффективно выполнять функции и задачи психолога.

Основная часть. Перечень качеств, необходимых психологу можно сформировать путём разных методов, позволяющих воздействовать на личность будущего психолога. К таким качествам относится конгруэнтность, т. е. способность быть в гармонии внешнего и внутреннего, проявляемых качеств и внутреннего содержания. Каждый психолог должен быть конгруэнтным, его проявляемые качества и эмоции, которые демонстрируются и воспринимаются другими, должны соответствовать его внутреннему содержанию. Искренность и непредвзятость, незаангажированность — вот основные свойства, которые сопричастны к конгруэнтности психолога-практика. Сформировать это качество можно только во время практических занятий, тренингов, практикумов [1]. Занятия должны быть направлены на то, чтобы работать со своими чувствами и эмоциями, выражением их и взаимной проработке.

Важным качеством является сенситивность — способность чувствовать более глубоко, чем другие люди. Сенситивность можно сформировать путем различных практических занятий, направленных на то, чтобы включить и актуализировать восприимчивость к эмоциям других людей. Это качество позволяет настроиться на эмоции других людей, диссоциироваться от своих собственных эмоций и помочь другому человеку лучше услышать и понять себя. Сенситивность, или сверхчувствительность, развивается при специальном обучении. Используя некоторые техники, можно натренировать практически каждого человека улавливать особые колебания эмоционального состояния, лучше диагностировать различные психоэмоциональные особенности. Без сенситивности психолог не сможет понимать другого человека, воспринимать более тонко и глубоко особенности его внутреннего мира.

Аутентичность — качество, которое призвано делать человека самим собой, быть неповторимым и непохожим на других. Чувство, связанное с переживанием собственной аутентичности, должно