

личности (система ценностей, смыслов, мотивов, установок, самоотношение, самооценка и т. д.), с одной стороны, и широкий спектр механизмов защиты — с другой. В отличие от самооценки, ориентированной на нормативный смысл, особенностью самоотношения является его ценностный смысл, опора на принятие своей единственности и самобытности, что не позволяет идентифицировать эти понятия.

Таким образом, важным аспектом проблемы в работе с военнослужащими является вопрос прогнозирования неадекватного поведения путём оценки личностных свойств и состояний, задействованных в психологической и психической саморегуляции. Способность к самоуправлению в сложных ситуациях, толерантности к воздействию негативных факторов воинской деятельности, а также способностях к установлению и поддержанию конструктивных способов взаимодействия с сослуживцами зависит от сформированности базовых характеристик личности, в том числе и от типа самоотношения, что в значительной степени обуславливают адаптационные возможности призывной молодёжи.

#### Список цитируемых источников

1. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и её взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. — Тбилиси : Мецниереба, 1989. — 204 с.
2. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. — М. : Изд-во МГУ, 1983. — 284 с.
3. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М. : Прогресс, 1994. — 480 с.
4. Лисина, М. И. Общение. Личность и психика ребёнка / М. И. Лисина ; под ред. А. Г. Рузкой. — М. : Изд-во Ин-та практ. психологии ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1997. — 384 с.
5. Берн, Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди / Э. Берн. — СПб. ; М. : Унив. кн., 1998. — 247 с.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — [6. м.] : Олма-пресс, 2004. — 666 с.
7. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — СПб. : Питер, 2006 — 528 с.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.

УДК 159.9

Т. Е. Кухта, студентка V курса специальности «Практическая психология»

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

**Введение.** *Профессиональный стресс* — многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряжённые ситуации в трудовой деятельности человека [1, с. 132]. Главной причиной возникновения стресса выступают индивидуальные (психологические, физиологические, профессиональные) особенности субъекта труда. Также выделяется группа дополнительных факторов жизни и деятельности человека, которые предрасполагают к возникновению профессионального стресса и усугубляют его проявление. К ним относятся несоответствие ряда организационных характеристик трудовой деятельности представлениям и установкам конкретного индивида. Эти факторы определяют общую картину психического и физического состояния индивида, снижение его устойчивости к возникновению непосредственных и главных причин стресса, ослабление возможностей по преодолению стрессовых состояний. У людей разных профессий данный стресс выражается по-разному. Однако в наибольшей степени профессиональному стрессу подвержены люди, профессии которых относятся к типу «человек—человек»: врачи, педагоги, психологи, работники сферы обслуживания и др. Это обычно связывают с тем, что общение одного человека с другим включает и обратное воздействие [1—4]. На основе вышеизложенного мы выдвинули предположение о том, что работники системы образования, которые являются студентами заочной формы получения образования по специальности «Практическая психология» в большей степени подвержены профессиональному выгоранию, поскольку их взаимодействие с людьми увеличивается в процессе обучения. А сдача экзаменов и зачётов становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов [1].

**Основная часть.** Для проверки выдвинутого предположения нами была использована методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексона, адаптация М. Е. Водопьяновой [5, с. 65—67]. Данная методика включает в себя три шкалы:

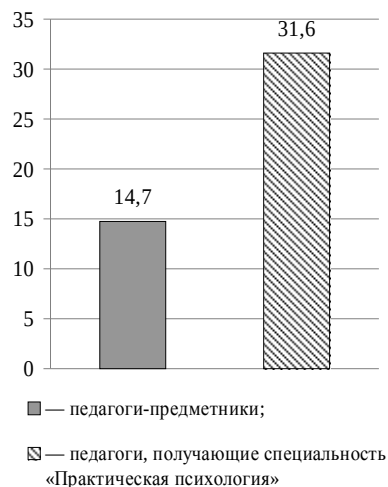


Рисунок 1 — Результаты исследования по шкале «эмоциональное истощение», %

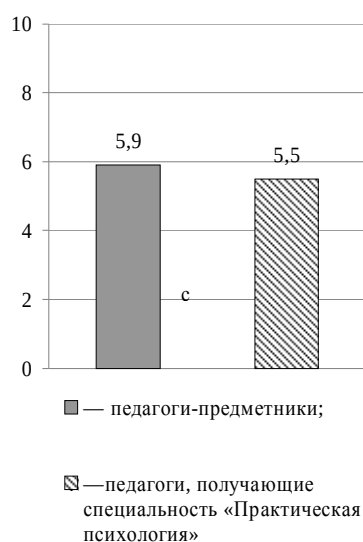


Рисунок 2 — Результаты исследования по шкале «деперсонализация», %

«эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений». Исследование было проведено на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет» (педагоги, которые являются студентами IV и V курсов заочной формы получения образования по специальности «Практическая психология») и учреждения образования «Дятловская средняя школа № 1» (педагоги-предметники). Общая выборка испытуемых составила 64 человека в возрасте 21—46 лет и стажем работы от одного года до 23 лет.

В результате проведённого исследования нами установлено, что большинство испытуемых, которые являются студентами заочной формы получения образования по специальности «Практическая психология», в большей степени испытывают чувство эмоциональной опустошённости и усталости, вызванное собственной работой. Это является свидетельством подверженности их профессиональному выгоранию по шкале «эмоциональное истощение» (рисунок 1). Причиной этого, по нашему мнению, может быть перегрузка обучающихся педагогов, не достаточно чёткое распределение времени и сил между работой и учёбой, нахождение иногородних обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов вдалеке от дома и семьи.

Дальнейший анализ полученных результатов исследования в двух выборках испытуемых является свидетельством того, что

в меньшей степени педагоги испытывают состояние, характеризующееся расстройством самосознания личности, отчуждением некоторых или всех психических процессов, собственным ощущением нереальности, так как самые низкие показатели они продемонстрировали по шкале «деперсонализация» (рисунок 2).

Настораживает и тот факт, что самые высокие показатели у испытуемых двух выборок зафиксированы по шкале «редукция личных достижений». Это дает основание говорить, что у педагогов могут возникать чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере и осознание своего неуспеха в ней (рисунок 3). Причинами этого могут быть: недостаточное четкое ограничение полномочий и должностных обязанностей, отсутствие свободы в принятии решений, неадекватное поведение коллег и руководителей, однообразная деятельность, отсутствие карьерных перспектив, недостаточная оплата труда и поощрений и др. [1—3].

**Заключение.** На основании вышесказанного следует констатировать, что наше предположение о том, что работники системы образования, которые являются студентами заочной формы получения образования по специальности «Практическая психология», в большей степени подвержены профессиональному выгоранию, подтвердилось только частично. Так как различия нами отмечены только по шкале «эмоциональное истощение», а по шкалам используемой методики «деперсонализация» и «редукция личных достижений» в двух выборках испытуемых данные распределились приблизительно одинаково. Полученные результаты целесообразно использовать преподавателям при организации учебно-воспитательного процесса со студентами заочной формы получения образования по специальности «Практическая психология» и практикующим психологам при проведении профилактической работы со студентами и педагогами, поскольку, по мнению многих учёных, высокий уровень профессионального выгорания может отмечаться при наличии у работников пассивных тактик сопротивления к стрессу [1].



Рисунок 3 — Результаты исследования по шкале «редукция личных достижений», %

#### Список цитируемых источников

1. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2012. — 256 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
3. Локалова, Н. П. Психология. Введение в профессию / Н. П. Локалова. — СПб. : Питер, 2010. — 176 с.
4. Талайко, С. В. Психология высшей школы: курс лекций / С. В. Талайко. — Мозырь : Белый Ветер, 2006. — 202 с.
5. Психологу, работающему с кризисными состояниями клиента : сб. метод. материалов для студентов учреждений высш. образования / сост. Ж. В. Рзаева. — Барановичи : РИО БарГУ, 2012. — 80 с.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.