

Список цитируемых источников

1. Конституция Республики Беларусь 1994 года [Электронный ресурс] : с изм. и доп., принятыми на респ. референдумах 24 нояб. 1996 и 17 окт. 2004) // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.
2. Концепция реализации государственной политики формирования Здорового Образа Жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Минск, 2013.
2. *Сухомлинский, В. А.* Избранные сочинения : в 3 т. / В. А. Сухомлинский. — М. : Педагогика, 1980. — Т. 1. — 558 с.

Материал поступил в редакцию 17.02.2014 г.

УДК 159.9

Ж. В. Рзаева, Т. Е. Кухта

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. 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 таких людей, так как болезнь легче предупредить, чем лечить. Кроме этого, выгорание может развиваться как у работников с большим стажем трудовой деятельности, так и у молодых специалистов [1, с. 158]. В связи с этим встаёт необходимость практического изучения данного феномена.

Основная часть. На основе вышеизложенного мы выдвинули предположение о том, что синдром «эмоционального выгорания» у работников системы образования может развиваться на любом этапе профессиональной деятельности. Для проверки правильности предположения мы использовали методику «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]. Исследование было проведено на базе средней школы № 20 города Барановичи. Общая выборка испытуемых составила 38 человек (мужчины и женщины) в возрасте от 21 до 61 года и стажем работы от 1 до 35 лет. Всех испытуемых мы разделили на четыре группы, в зависимости от стажа профессиональной деятельности: 1) до 5 лет работы; 2) от 5 до 10 лет; 3) от 10 до 15 лет; 4) более 15 лет работы.

Анализ полученных данных позволил нам выявить, что у испытуемых педагогов второй и третьей групп в большей степени присутствует снижение общего энергетического тонуса и более или менее выраженное ослабление нервной системы (у них отмечены высокие показатели преобладания синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «истощение» (таблица 1)). Такой педагог почти полностью исключает эмоции из сферы своей профессиональной деятельности. Его почти ничто не волнует, не вызывает эмоционального отклика: ни позитивные, ни отрицательные обстоятельства. Причиной этого, по нашему мнению, может быть перегрузка работников системы образования, недостаточно чёткое распределение времени и сил между работой и семьёй.

Дальнейший анализ полученных результатов исследования позволил нам констатировать, что фаза «резистенция (сопротивление)» сформировалась у половины испытуемых первой, второй и четвёртой группы педагогов, а также у всех испытуемых третьей группы (таблица 2). Такие педагоги оказывают сопротивление нарастающему стрессу путём расширения сферы экономии эмоций, и это проявляется вне трудовой деятельности — дома, в общении с друзьями и знакомыми; избирательного эмоционального реагирования на проблемы, явления, ситуации и т. д.; облегчения или сокращения выполнения обязанностей, которые требуют эмоциональных затрат.

Настораживает и тот факт, что у половины испытуемых педагогов третьей группы сформировался синдром «эмоционального выгорания» по фазе «тревожное напряжение», а у большинства испытуемых второй и четвёртой группы он находится в стадии формирования (таблица 3). Это обычно находит своё проявление в чувстве безысходности, недовольства собой и сферой профессиональной деятельности. Данная фаза

Т а б л и ц а 1 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «истощение»

В процентах

Стаж работы	Не сформировалась	В стадии формирования	Сформировавшаяся
0—5 лет	100	0	0
5—10 лет	50	16	33
10—15 лет	50	0	50
15 лет и более	33	56	11

Т а б л и ц а 2 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «резистенция (сопротивление)»

В процентах

Стаж работы	Не сформировалась	В стадии формирования	Сформировавшаяся
0—5 лет	50	0	50
5—10 лет	17	33	50
10—15 лет	0	0	100
15 лет и более	18	27	55

Т а б л и ц а 3 — Показатели проявления синдрома «эмоционального выгорания» по фазе «тревожное напряжение»

В процентах

Стаж работы	Не сформировалась	В стадии формирования	Сформировавшаяся
0—5 лет	100	0	0
5—10 лет	0	67	33
10—15 лет	50	0	50
15 лет и более	39	55	6

имеет динамический характер и получает своё развитие: когда нет возможности конструктивно разрешить сложившуюся ситуацию или проблему; при тщетных попытках устранить воздействие психотравмирующих обстоятельств и т. д.

Позитивным моментом нашего исследования является то, что у работников системы образования первой группы не отмечен синдром «эмоционального выгорания» по фазе «истощение» и «тревожное напряжение». Можно предположить, что испытуемые данной группы ещё не утратили интерес к работе или выработали для себя определённые тактики сопротивления к стрессу. Однако в группу риска, по данным нашего исследования, попали испытуемые третьей группы (стаж работы 10—15 лет), поскольку у большинства работников системы образования данной группы зафиксирован сформировавшийся синдром «эмоционального выгорания» по всем анализируемым фазам.

Кроме этого, дальнейшего проведения исследования и объяснения требует и тот факт, что у половины испытуемых третьей группы синдром «эмоционального выгорания» сформировался по фазам «истощение» и «тревожное напряжение», а у половины — нет. Такие же показатели мы отметили и среди испытуемых первой группы по фазе «резистенция (сопротивление)».

Заключение. Подытоживая всё вышесказанное, можно констатировать, что наше предположение — синдром «эмоционального выгорания» у работников системы образования может развиваться на любом этапе профессиональной деятельности — подтвердилось только частично, так как наиболее высокие показатели сформировавшегося синдрома «эмоционального выгорания» по всем анализируемым фазам методики В. В. Бойко были зафиксированы у испытуемых второй и третьей группы, а у испытуемых первой и четвёртой групп — только по отдельным фазам. Также следует обратить внимание и на то, что у испытуемых второй и четвёртой групп выгорание по всем фазам находится в стадии формирования. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости разработки и проведения профилактических мер, направленных на снижение риска выгорания у педагогов. По мнению многих учёных, высокий уровень выгорания может отмечаться при наличии у работников пассивных тактик сопротивления к 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: 28.02.2014 г.

УДК 372.016:796

А. И. Софенко, Э. А. Моисейчик

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени
А. С. Пушкина», Брест

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. Самостоятельная работа студентов — это основа образовательного процесса в учреждениях высшего образования. Её целью является формирование у молодых людей знаний, умений и навыков, направленных на решение учебных задач. Этот вид деятельности создаёт базу для их дальнейшего самосовершенствования, что в будущем позволит успешно решать производственные задачи в различных областях народного хозяйства. Встаёт закономерный вопрос: «А нужна ли самостоятельная работа по дисциплине “Физическая культура” для студентов непрофильных специальностей?»

Основная часть. Анализ и обобщение полувекового опыта работы кафедры физической культуры БрГУ им. А. С. Пушкина, изучение передового опыта родственных кафедр других учреждений высшего образования Республики Беларусь и общение с выпускниками нашего университета позволили выявить ряд причин, по которым каждый студент должен расширять свои знания в области физической культуры самостоятельно:

1. Знание основ физического воспитания и спорта нужны студентам для понимания того, что выполнение физических упражнений благоприятно сказывается на состоянии здоровья и физической активности человека в течение всей его жизни.