

Литература

- 1 Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1. - М., 1980.
- 2 Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970. – С. 178 – 208.
- 3 Farnili D., Robertson M.F. (1990). «Sleep disturbance, tertiary-transition stress, and psychological symptoms among young first-year Australian college students », Australian Psychologist, 25 (2), 178-188.
- 4 Lapeyronnie J.-L.M. (1992). Campus Blues: les etudiants face a leurs etudes, Paris: Le Seuil.
- 5 Terenzini P.T. (1993). « The transition to college : diverse students, diverse stories », 33rd. Annual Forum of the Association for Institutional Research, Chicago, 16-19 mai.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Бараева Е.И., к.псих.н., доцент

ГУО «Республиканский институт высшей школы»

Педагогическая деятельность является исключительно сложной, напряженной, лично и общественно ответственной, многофункциональной, реализуемой в системе профессий «человек – человек». Педагогическая деятельность многогранна, что подтверждается даже неполным перечнем ее функций: информационная, развивающая, обучающая, познавательная, творческая, воспитательная, преобразующая, мобилизующая, исследовательская, прогностическая, консультирующая, коммуникационная, речевая, контрольно-оценочная, социально-психологическая и др.

Психоэмоциональные нагрузки в педагогической деятельности, связанные с необходимым и нередко напряженным общением способствуют появлению и развитию профессионального стресса. В свою очередь длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижению общей психической устойчивости, появлению чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, эмоциональной опустошенности, ухудшению физического самочувствия. В начале 70-х гг. американский психиатр Х.Фрейденберг описанные симптомы определил как состояние «выгорания». На сегодняшний день исследователями выделено около 100 симптомов выгорания. Основные из них Е.Махер называет следующие: усталость, истощение, бессонница, негативное отношение к клиентам, к работе; негативная «Я-концепция», психосоматические недомогания и др.

Маслач К. выделяет три основных показателя синдрома «эмоционального выгорания». Это эмоциональное истощение, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, обезличивание интерперсональных отношений.

Развитие синдрома профессионального выгорания носит стадийный характер. На начальных этапах наблюдаются повышенные энергетические затраты организма, связанные с чрезвычайно высокой положительной установкой на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома выгорания появляются чувство усталости и истощения, сопровождаемые снижением интереса к самой работе.

В динамике развития выгорания Р.Л.Венинг и Дж.П.Спратли выделяют пять стадий.

Первая стадия – "медовый месяц" – период значительной энергии, высокого энтузиазма и удовлетворения. При этом отмечается, что даже стресс наслаждения требу-

ет энергии, поэтому данная стадия рассматривается как начало процесса выгорания. Знание эффективных способов борьбы со стрессом и умение их применять позволят оставаться на этой стадии неограниченное время.

Вторая стадия – "нехватка горючего". На нее переходят те, кто вовремя не восстанавливает свою энергию. На этой стадии субъекты ощущают недостаток энергии: возникает спад энтузиазма, чувство разочарованности, которое часто концентрируется на карьере и рабочих ситуациях. Отмечается: неудовлетворенность работой, неэффективность в работе, усталость, расстройство сна, попытки уйти от стресса с помощью курения, потребления алкоголя.

На третьей стадии выгорания эти симптомы становятся хроническими и сопровождаются чувством: "что-то со мной происходит". Появляется хроническое истощение, физическая болезненность, страх и депрессия.

На четвертой стадии симптомы становятся критическими: появляются глубокий пессимизм, ощущение осложнения проблем, повышенная возбудимость, возникают физические недомогания.

На пятой стадии «выгорание» становится связанным с другими проблемами – сердечными, психическими болезнями и др., и индивид не может дальше функционировать [2].

В развитии синдрома профессионального выгорания М. Буриш выделяет следующие фазы:

Предупреждающая фаза: а) чрезмерное участие: чрезмерная активность, чувство незаменимости; отказ от потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарований; ограничение социальных контактов; б) истощение: чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев;

Снижение уровня собственного участия: а) по отношению к сотрудникам, ученикам: потеря положительного восприятия коллег; переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; доминирование стереотипов в поведении по отношению к сотрудникам, ученикам - проявление негуманного подхода к людям; б) по отношению к остальным окружающим: отсутствие эмпатии, безразличие, циничные оценки; в) по отношению к профессиональной деятельности: нежелание выполнять свои обязанности; искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворенности работой; г) возрастание требований: потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть;

Эмоциональные реакции: а) депрессия: постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроений, апатия; б) агрессия: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссу; подозрительность, конфликты с окружением;

Фаза деструктивного поведения: а) в сфере интеллекта: снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложных заданий; ригидность мышления, отсутствие воображения; б) в мотивационной сфере: отсутствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности, выполнение заданий строго по инструкциям; в) в эмоционально-социальной сфере: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; самодостаточность, одиночество, отказ от хобби, скука;

Психосоматические реакции: снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышенное давление,

тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя;

Разочарование: отрицательная жизненная установка; чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние [1].

Появлению и развитию синдрома «профессионального выгорания» способствуют внутренние и внешние факторы. Так, к внутренним (индивидуальным) факторам исследователи относят: низкий уровень социального интеллекта; эмоциональную неустойчивость; интровертированную установку; особенности мотивационной сферы (осознание бесполезности, незначительности выполняемой работы); особенности нравственной сферы (неспособность включать во взаимодействие с партнерами такие моральные качества как совесть, порядочность, честность и др.); стиль поведения в конфликтной ситуации (использования стиля избегание).

Внешними факторами могут выступать: время, затрачиваемое на работу, рабочая нагрузка; количество и качество контактов профессионала с партнерами; психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал; дестабилизирующая организация деятельности (нечеткое планирование труда, характер руководства); требования к личности и ее профессиональной подготовке (необходимость исключительной продуктивности); ролевой конфликт (необходимость выполнять более чем одну роль); ролевая неопределенность (расплывчатая информация о своей роли в работе); повышенная ответственность за исполняемые функции; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности; социальная незащищенность.

Как видим, профессиональный стресс и психические нагрузки могут приводить к дезадаптации и дезорганизации поведения, что оказывает влияние как на успешность выполнения педагогом профессиональных обязанностей, так и на его психическое и физическое благополучие. Постоянно возрастающие требования к педагогической деятельности определяют необходимость изучения психосоциальных факторов психического здоровья и дальнейшего профессионального развития педагога, разработку методик ранней профилактики синдрома «эмоционального выгорания».

Литература

1. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И.Ронгинская // Психологический журнал. – 2002, № 3. – С. 85–95.

2. Фурманов И.А., Трухан Е.А. Синдром «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности / И.А.Фурманов, Е.А.Трухан // Адукацыя і выхаванне. – 2002, № 5. – С. 29 – 37 .

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ИНЖЕНЕРА И ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Захаров А.В., к.т.н., доцент, Бондаренко И.И., Захарова И.О.
Белорусский государственный аграрный технический университет

Развитие профессиональной области техники исторически объективно включает опосредованное взаимодействие с наукой и социальными институтами. Отсюда следует, что для профессиональной компетентности инженера необходимы знания истории профессиональной отрасли как неотъемлемой части социальной истории в целом и умения анализа проблемы профессионального характера с учетом ее морфологии и исторической динамики [1].

Динамика общественной оценки высшего технического образования – от отношения к инженеру как представителю элиты общества до отнесения профессии инже-