

відповідність «цінностей-цілей» і «цінностей-засобів»; корекції тривожності на початкових етапах навчання у вузі. Всі ці заходи повинні входити до складу програми психологічної підтримки студентів в період навчання у вузі. Велику роль при цьому також виконує особистість викладача як такого, його здатність захопити студентів своїм предметом і бути лідером для них впродовж усього навчання.

Література

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность//Хрестоматия по психологии. - СПб., 2001. - 256с.
2. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии// Тонус. - 2000. - № 5. - С.32-39.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 508с.
4. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. Практикум. - Ростов н/Д., 1999.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПЕДАГОГОВ

Старикова Т.Н., аспирантка СумГУ

По данным исследований Национального института проблем здоровья и профессиональной безопасности в наше время более 35млн людей во всем мире страдают клинической формой синдрома хронической усталости. После нескольких лет работы специалисты, работающие в учебном заведении, испытывают своеобразное психологическое явление – эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание испытывают преподаватели во всем мире, оно возникает от усталости при чрезмерных нагрузках. Перегруженные общением со студентами, преподаватели чувствуют к ним безразличие или неприязнь, а негативные эмоции пытаются придушить, общаясь со студентами, как с объектами обучения. Ни о каком индивидуальном подходе к личности студента говорить уже не приходится. При этом «выгорелый» педагог переживает, так как работа не приносит ему удовольствия.

По мнению В.В.Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. К.Маслач подчеркивает, что выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а "эмоциональное истощение, возникающее на фоне

стресса, вызванного межличностным общением". Известный исследователь стресса М.Селье отметил, что "...имеет значение не то, что с вами происходит, а то, как вы это воспринимаете". Синдром выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений. К.Маслач условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся: усталость; чувство истощения; восприимчивость к изменениям показателей внешней среды; частые головные боли; бессонница и т.д. К поведенческим и психологическим: работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше; профессионал рано приходит на работу и остается надолго, и наоборот; берет работу на дом; чувство неосознанного беспокойства; чувство скуки; снижение уровня энтузиазма; чувство разочарования; неуверенность; чувство не востребованности; раздражительность; неспособность принимать решения; общая негативная установка на жизненные перспективы и др.

В профессиональном выгорании можно выделить три основные стадии. Первая стадия проявляется в нечастых забываниях каких-то рабочих моментов и формируется в течение трех-пяти лет. На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе и потребности в общении, нарастание апатии к концу недели и повышение раздражительности. Эта стадия формируется в среднем от пяти до пятнадцати лет. А на полномасштабной, третьей стадии наблюдается эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил, когнитивная дисфункция (нарушение памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения (стремление к самоизоляции). На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Многочисленными исследованиями установлено: молодые специалисты имеют большую склонность к выгоранию, что объясняется эмоциональным истощением от чрезмерного и не вполне добровольного общения; мужчины более подвержены деперсонализации, а у женщин ярче выражено эмоциональное выгорание. Мужчины оказались более чувствительны к воздействию стрессоров в ситуациях, которые требовали от них демонстрации истинно мужских качеств (сила, отвага). Женщины оказались более чувствительны к стрессовым факторам при

выполнении тех обязанностей, которые требовали от них сопереживания, воспитательных умений, подчинения. Более высокая степень предрасположенности к выгоранию у холостяков.

Для преодоления указанных симптомов люди интуитивно используют такие способы, как длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, их, как правило, нельзя использовать на работе, в момент накопления усталости, поэтому важно научиться саморегуляции. Существуют словесные и рисуночные (проективные) упражнения, которые позволяют определить свое отношение к профессии, выделить основные проблемы и источники неудовлетворения профессиональной деятельностью, провести анализ источников негативных переживаний на работе и в результате - снять напряжение. Также для того, чтобы избавиться от эмоционального напряжения, необходимо представить себя в приятной обстановке (на море, в горах и т.д.), включить расслабляющую музыку или отвлечься, заняться каким-либо посторонним действием, которое поможет «спустить пар», или любимым делом. Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию и в такие моменты не стоит принимать никаких решений. Очень хорошо помогают расслабиться специальные дыхательные упражнения.

Для профилактики эмоционального выгорания следует пользоваться личными правилами: чаще улыбаться и оптимистически оценивать все происходящее; не игнорировать первых симптомов усталости, делать «тайм-ауты» в напряженной работе (которая от этого только выиграет); взять за правило дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны; прощать себе свои ошибки и не стремиться быть идеальным; выработать принципы в работе и уметь говорить «НЕТ», когда от вас требуют лишнего.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. М., 1996.

2. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. – М., 2004.
3. Киршева Н.В. Психология личности. Тесты, вопросники, методики. – М., 1995.
4. Семенова Е.Н. Тренинг эмоциональной стойкости педагога. – М., 2005.
5. Райгородский Д.Я. практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М., 2002.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. *Статья*, 1978.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. С.-Пб., 2002.

САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ

Журавель А.В., СДПУ ім. А.С. Макаренка

Повсякденні проблемні ситуації, з якими стикаються більшість із нас, потребують певних навичок та вмінь в наданні психологічної допомоги самому собі. До особистісних дисгармоній призводять психологічні проблеми, які неадекватно вирішуються людиною, або інші патогенні події чи фактори: рольові конфлікти, несприятливі поведінкові комплекси, негативний досвід рольової поведінки, неадекватні уявлення про рольові очікування, неприйняття ролей та інші [3; 82].

З точки зору змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, що спричинили проблемну чи кризову ситуацію, а також з точки зору особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають, можна виділити кілька типів життєвих криз: 1. *Кризи становлення особистості*. Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, що вважаються нормативними, тобто викликаними змінами, необхідними для нормального процесу становлення особистості. Ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т.д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини. 2. *Кризи здоров'я*. Часто людина переживає серйозні психологічні проблеми у зв'язку з втратою здоров'я, каліцтвом чи