

создавать такие условия студентам, при которых организация внеаудиторной самостоятельной работы была бы эффективной и результативной. Так, психолого-педагогические условия осуществления внеаудиторной самостоятельной работы студентов, создаваемые преподавателем в ходе его профессионально-педагогической деятельности, должны содержать учебные и учебно-методические пособия, формы, методы и средства организации и контроля этой работы.

Таким образом, рассматривая методологические проблемы акмеологии высшего профессионального образования необходимо учитывать их сложность и многофакторность.

Г.М. Соломина
(РГППУ, Екатеринбург)

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет судить о том, что в науке нет однозначного определения понятия «синдром эмоционального выгорания», что, естественно, затрудняет изучение данного явления и осложняет поиск продуктивных способов и средств оказания помощи лицам, его испытывающим.

Термин «синдром эмоционального выгорания» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Сначала этот термин обозначал состояние изнеможения, истощения, сопряженное с ощущением собственной бесполезности.

В последние годы понятие выгорание («burnout») стало использоваться для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого

длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, которые, в свою очередь, наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких эмоциональных затрат с хроническими ситуационными стрессами.

Бойко В.В. рассматривает синдром эмоционального выгорания как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения, который позволяет педагогу дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать ситуации, когда «эмоциональное выгорание» может отрицательно сказываться на исполнении профессиональной деятельности, и тогда это понятие относят к профессиональным деформациям.

Профессиональные деформации связаны с симптомами усталости, физического утомления, истощения, бессонницы, ухудшения общего состояния здоровья, у человека может проявляться цинизм и черствость в работе или личной жизни, раздражительность, агрессивность, уменьшение интереса к новым теориям и идеям в работе, безразличие к новшествам, нововведениям, формальное выполнение работы, ограничение социальных контактов только работой.

Эмоциональному выгоранию подвержены педагоги, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие (более 7-10 лет, занимаясь одним и тем же видом профессиональной деятельности без роста профессиональной карьеры), стремящиеся к неперемennomу успеху; не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало; уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу. Появление эмоционального выгорания может провоцировать стресс, вызванный множеством требований, которые непрерывно

суммируются в разных сферах жизнедеятельности; беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения, не всегда разумная организации труда; невнимание к своему здоровью.

На основе анализа причин возникновения «эмоционального выгорания» выделяются возможные пути его профилактики, которые прежде всего связаны с реализацией намеченного сценария профессиональной жизни; с активной позицией; готовностью к постоянному самосовершенствованию, знанием собственной индивидуальности и использованием её в профессиональной жизни; освоением индивидуальной системы адекватных средств преодоления негативных состояний (необходим оптимистический настрой), противодействием профессиональному старению. Важным моментом является наличие коммуникативных качеств, эмпатии, гибкости, умения быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, ощущать и поддерживать обратную связь в общении; умение управлять собой, своим психическим состоянием, голосом, мимикой, умение управлять настроением, мыслями, чувствами, умение прогнозировать возможные педагогические ситуации, последствия своих воздействий.

На факультете повышения психолого-педагогической квалификации педагогов высшего и среднего профессионального образования проводятся лекционные и практические занятия (с использованием диагностических методик) по теории и практике проявления профессиональных деформаций с целью обратить внимание слушателей на эту проблему.

Диагностика эмоционального выгорания проводилась по методике, в основу которой положена трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслоу и С. Джексона. В соответствии с данной моделью, «эмоциональное выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции своих личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается

как основная составляющая «выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая – деперсонализация – проявляется в деформации отношений с другими людьми. Третий компонент – редукция личных достижений – может проявляться в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, в ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Использование этой методики позволяет выявлять наличие синдрома «эмоционального выгорания» у преподавателей с достаточно большим педагогическим стажем работы, которые испытывают перегрузки, чувствуют усталость, не занимаются своим здоровьем и теряют интерес к педагогической работе. Чаще всего выраженность «эмоционального выгорания» (особенно редукция личных достижений) наблюдается у преподавателей учреждений среднего профессионального образования. По-видимому, условия работы, а возможно и личные качества у некоторых преподавателей способствуют формированию этой профессиональной деформации. Обсуждение результатов применения диагностической методики обычно сопровождается достаточно большим количеством вопросов, касающихся возможностей преодоления профессиональных деформаций.

Е.Б. Тетерин
(КУПК, Каменск-Уральский)

ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ: ОБУЧЕНИЕ – ВНЕДРЕНИЕ

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации, охватывающей период до 2025 г., определены основные цели и задачи модернизации российского образования. Главная цель модернизации состоит в создании механизма устойчивого развития системы образования,