

Соловьёва Т. П.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПРОФЕССИЙ ТИПА "ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК"

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2007/1/107.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2007. № 1 (1). С. 233-235. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2007/1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

ция сформировала предпосылки для перехода от феодализма к капиталистическим отношениям. Появился человек с иной системой ценностей, для которого значимым является добросовестный труд, который выдвигает принцип “Человек сам – смертный бог”. На смену сословному достоинству человека приходит представление о том, что личность должна быть активной, что человек сам “кузнец своего счастья”. В это время следует говорить о смене типов цивилизаций – от традиционной к техногенной, когда человек из созерцателя природы превращается в ее активного пользователя, завоевателя, потребителя. Студентам предлагается оценить данный факт, показать собственное отношение к нему, рассказав о последствиях такого перехода. Таким образом, в результате применения подобной формы семинарского занятия повышается заинтересованность студентов в получении знаний, осуществляется активный диалог с “преподавателем”, затрагивается ряд проблем, которые студент не всегда готов обсудить с реальным педагогом, устанавливается неформальный вид общения, более тесный контакт между студентами, а также студентами и преподавателем, проявляются личностные качества учащихся.

Таким образом, мы определили несколько форм проведения занятий по культурологии, каждое из которых обладает особым потенциалом в раскрытии и актуализации личностной сферы студента, его аксиосферы. Необходимо помнить, что реализовать личностный подход в преподавании культурологии возможно лишь в результате построения целостной модели лекционных и семинарских занятий, выработке педагогических средств и методов, что является предметом нашего научного поиска и экспериментальной работы.

Для создания системы личностно-развивающих педагогических ситуаций, выступающих в нашем исследовании средством, развивающим личность, были использованы личностно-развивающие педагогические технологии – задачный, диалоговый, игровой подходы. Мы показали, что личностно-развивающие педагогические технологии существуют не только в педагогической теории, но имеют апробацию и в практической деятельности, в частности в преподавании курса культурологии в техническом вузе. Особенностью предложенных примеров является то, что все они взяты из реальной практики.

Таким образом, технология создания личностно-развивающих ситуаций, представленная в нашем исследовании, основывается на учете теоретических закономерностей процесса формирования педагогического самосознания, на применении технологического комплекса концепции личностно ориентированного образования.

Список использованной литературы

1. Белова, С.В. Функции учебного диалога в усвоении старшеклассниками ценностно-смыслового содержания гуманитарных предметов: Автореф. ... канд. пед. наук / С.В. Белова. – Волгоград: Перемена, 1995.
2. Крюкова, Е.А. Личностно-развивающие образовательные технологии: природа, проектирование, реализация: Монография / Е.А. Крюкова. – Волгоград: Перемена, 1999.
3. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии: Учебно-методическое пособие / В.Ю. Питюков. – М.: “Гном и Д”, 2001.
4. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: “Логос”, 1999.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ ПРОФЕССИЙ ТИПА «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»

Соловьёва Т. П.

Международный гуманитарно-лингвистический институт

В последние годы все более актуальной становится не только проблема профессионального стресса, но и связанного с ним синдрома «эмоционального выгорания» работников. Синдром «эмоционального выгорания» в литературе обозначается также понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, то есть тех людей, чья деятельность невозможна без общения.

Главной причиной синдрома «эмоционального выгорания» считается психологическое переутомление, когда требования длительное время преобладают над ресурсами.

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Н. Freudenberger в 1974 г., который описал феномен, характеризующий психологическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

«Синдром сгорания» - сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной нагрузки [2].

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание — это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома — стадия истощения [3].

В значительной степени подвержены развитию синдрому «эмоционального выгорания» педагоги. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Это одна из профессий альтруистического типа, где вероятность возникновения психического выгорания достаточно высока. Способность к переживанию и сопереживанию признается одним из профессионально важных качеств учителя и воспитателя. Все эти особенности могут способствовать формированию синдрома «эмоционального выгорания».

Профессия психолога-консультанта или психотерапевта также требует большой эмоциональной нагрузки и имеет весьма неопределённые критерии успеха, что способствует возникновению «выгорания».

Некоторые авторы, рассуждая о «синдроме выгорания», считают, что люди с определёнными чертами личности (беспокойные, чувствительные, эмпатичные, склонные к интроверсии, имеющие гуманистическую жизненную установку, склонные отождествляться с другими) больше подвержены этому синдрому [4].

Личность человека - достаточно целостная и устойчивая структура, и ей свойственно искать пути защиты от негативных воздействий. Как способы такой психологической защиты, Бойко В.В. рассматривает следующие *симптомы* «эмоционального выгорания»:

1. Симптом "эмоционального дефицита". К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные, такие как резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы.

2. Симптом "эмоциональной отстраненности". Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Человек постепенно научается работать как робот. Может быть демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает «наплевать на вас».

3. Симптом «личностной отстраненности». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку - субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций - с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Возникает защитный антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Мысль или контакт с клиентами вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний [1].

Замечено также, что существует тесная взаимосвязь между профессиональным выгоранием и мотивацией деятельности. Поэтому психическому выгоранию в большей степени подвержены люди - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс.

Выделяются следующие способы профилактики «синдрома сгорания»: [2]

- культивирование других интересов, не связанных с консультированием. Например, сочетать работу с учёбой, исследованиями, написанием научных статей;
- внесения разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;
- удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничтожения и агрессивности;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;
- чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;
- хобби, доставляющее удовольствие.

Консультанты К. Geldard и D. Geldard также рекомендуют применять различные физические упражнения и двигательную активность, чтобы поддерживать энергетический потенциал организма. А также они упоминают и о необходимости развлечений, которые тоже должны присутствовать в жизни (театр, кино, игры, хобби и т.п.), отдыха и о важности поддержании социальных и дружеских контактов с людьми [5].

Таким образом, только должным образом заботясь о своей жизни, можно оставаться эффективным в профессии, связанной с общением с людьми.

Список использованной литературы

1. **Бойко В.В.** Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. **Кочунас Р.** Основы психологического консультирования. – М., 1999.
3. **Селье Г.** Стресс без дистресса. – М., 1982.
4. **Edelwick J., Brodsky A.** *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions.* N.Y.: Human Sciences Press, 1980.
5. **Geldard K. и Geldard D.** *Counselling skills in everyday life.* New York: Palgrave Macmillan, 2003.

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА ОСНОВЕ
КОНЦЕПЦИИ СИСТЕМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ**

Стайнов Г. Н.

Московский государственный агроинженерный университет им. В. П. Горячкина

Для эффективности повышения квалификации преподавателей, особенно имеющих отраслевое высшее профессиональное образование, но с отсутствием базовой педагогической подготовки, необходимо обратиться к *концепции системного педагогического проектирования* [1]. Концепция заключается в том, что педагогическое проектирование является приоритетной функцией преподавателя и представляет собой процесс прогностической образовательной деятельности, состоящей в разработке педагогической системы преподавания своего предмета с моделированием и технологизацией учебного процесса.

Системным педагогическое проектирование называется потому, что, во-первых, при разработке применяются системный подход к обучению и *системный анализ* на его основе, который требует комплексного проектирования всех составляющих элементов образовательного процесса, и, во-вторых, результатом проектирования является *педагогическая система* преподавания учебного предмета (или темы, раздела, модуля).

Педагогическая система – совокупность взаимосвязанных, взаимообусловленных элементов (цель, принципы дидактики, содержание, формы, методы, средства, субъекты учебного процесса, системообразующий фактор, обратная связь, результат обучения), предназначенных для достижения образовательной цели с прогнозируемым результатом посредством совместной деятельности преподавателя и студентов. Педагогическая система состоит из теоретической модели и педагогической технологии.

Модель педагогической системы – искусственное (условное) изображение педагогической системы в виде блок-схемы, адекватной реальному образовательному процессу, с целью его научного исследования и практической реализации, *фактически это модель образовательного процесса.*

Педагогическая технология – процесс реализации элементов модели с *обязательным* выполнением определенных научно обоснованных принципов, т.е. это «механизм» реализации системы для достижения гарантированного успеха.

Концепция предусматривает переход от традиционного планирования – к системному педагогическому проектированию. Разработанная педагогическая система состоит из 7 компонентов. Логическая интерпретация системы представлена схемой, выступающей в роли *концептуальной модели системного педагогического проектирования* (рис.1).

Аннотация сущности системного педагогического проектирования состоит в описании процесса следующим алгоритмом построения семикомпонентной конструкции.

Компонент 1. *Методологическая основа* педагогического проектирования выступает как предпосылка теории организации предстоящей деятельности, «стартовая площадка» преподавателя – проектировщика педагогической системы. Поскольку педагогическое проектирование – это процесс, то преподаватель-проектировщик должен разбить этот процесс на *этапы*, определить *методологические подходы*, выявить *функции* этого процесса, применить *принципы*, которыми следует руководствоваться при проектировании.

Компонент 2. Так как результатом педагогического проектирования является *педагогическая система*, то она должна иметь *системообразующий фактор* как концентрированное выражение основной идеи системы.

Компонент 3. Педагогическую систему нужно представить в виде условного изображения в форме *блок – схемы*, называемой *дидактической моделью педагогической системы*, которая включает все элементы системы (цель, содержание, формы, методы, средства и др.) и может считаться *универсальной моделью* педагогической системы преподавания предмета, модуля или темы.

Для построения модели руководствуются определенными принципами.

Компонент 4. *Реализация педагогической системы* в образовательном процессе – это тоже процесс, процесс реализации каждого элемента её модели, но не просто реализация, а реализация с выполнением определенных условий, предписанных требований, *принципов* и поэтому называемый *педагогической технологией*, которая обеспечивает достижение цели и предполагаемый результат. При разработке *педагогической технологии* также руководствуются определенными *принципами*.