

тационный ресурс. Вместе с тем, 28,9% студентов, участвовавших в обследовании, могут иметь проблемы, связанные с адаптацией и соответственно будут остро и длительно переживать стрессовые ситуации.

Заключение. Анализ структуры и содержания адаптационного потенциала личности даёт возможность его развивать, является ключом к прогнозированию адаптации, способствует профилактике стресса. Развитие адаптационного потенциала студентов основывается на: формировании адекватной мотивации, направленной на достижение успехов в учебе, в освоении будущей профессии; формировании навыков эффективной коммуникации через оптимизацию стиля психологического общения и выработку новых личностных свойств, которые его обеспечивают; выработке навыков уверенного, активного (ассертивного) поведения, достижения личностного роста, развитии профессионального самосознания; закреплении позитивных когнитивных и поведенческих проявлений личности в процессе межличностного взаимодействия.

Список литературы

1. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67-73.
2. Никишина В.Б., Василенко Т.Д. Психодиагностика в системе социальной работы. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 208 с.

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ

*С.Л. Богомаз
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе понятие «профессиональное выгорание» появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века (Maslach, Yackson, Jones, Freidenberger и др.).

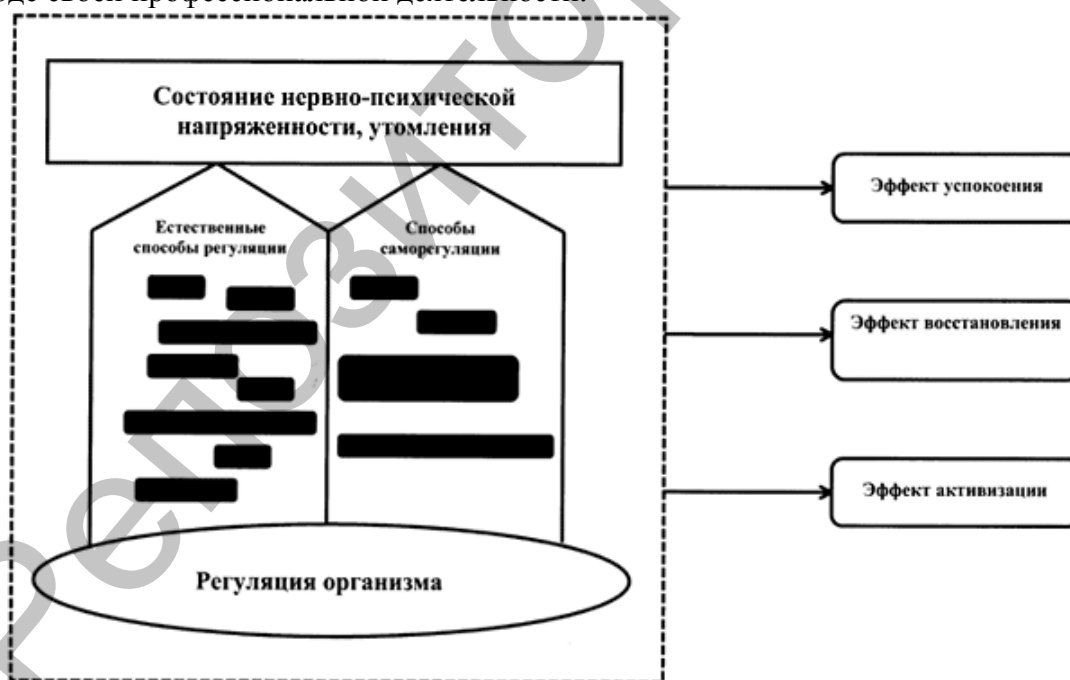
Явление выгорания проявляется в виде целого ряда симптомов, которые образуют так называемый синдром профессионального выгорания. В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, и организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека.

Как показывает наш опыт, признаки синдрома могут развиваться быстрее у специалистов службы занятости, милиции, системы здравоохранения, социального обеспечения – то есть всех тех, кто имеет дело с клиентами, находящимися в негативном эмоциональном состоянии, имеющими различные физические и психические дефекты (безработные, мигранты, люди с тяжелыми или хроническими заболеваниями, инвалиды, преступники). У педагогов и психологов, которые работают с детьми, этот синдром обычно развивается медленнее.

Обобщение данных, а также результатов наших исследований позволило выделить **три основные стадии синдрома**.

Первая стадия – на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена нужная запись или нет в

документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет. На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с полоборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет. **Третья стадия** – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет. Опыт работы автора показывает, что эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения «симптома профессионального выгорания» является **использование способов саморегуляции и восстановления себя**. Это своего рода **техника безопасности** для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.



Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми. Специалисты, занимающиеся проблемами регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют

специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции, или способами самовоздействия, подчеркивая в них активное участие человека.

К естественным способам регуляции организма относятся: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности); эффект восстановления (ослабление проявлений утомления); эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности). Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Ниже приводим некоторые способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, хотя иногда для их освоения требуется немного терпения.

Хороший результат дает ведение дневника для концентрации внимания на событиях с положительной эмоциональной окраской. «Хорошее» любого уровня должно ежедневно вечером заноситься в дневник и т.д.

Еще один современный способ – провести time-management (управление временем): надо научиться выделять главное. Начать следует с хронометража дня, оценив, сколько времени тратится на дела первостепенной важности, сколько – на второстепенные. Полезно ответить на вопрос, «что бы вы изменили, если бы могли заново прожить прошедший день». Сообразуясь с результатами такого самоконтроля целесообразно перераспределять время;

- полезно классифицировать свои дела по степени важности;
- в графике работы должен оставаться небольшой запас времени;
- время и место запланированных встреч необходимо фиксировать;
- умение «делегировать полномочия».

Проблема профессионального выгорания педагогов и психологов в нынешних условиях должна стать не просто значимой, но особо актуальной. От того, насколько «здоров» и личностно профессионально развит педагог либо психолог, зависит качество обученности и развитости подрастающего поколения. Именно поэтому организация систематического психолого-педагогического сопровождения профессионального развития педагогов и психологов обретает особый смысл.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

*Н.И. Бумаженко, И.М. Прищепя
Витебск УО «ВГУ им. П. М. Машерова»*

Слишком большое количество работы или частые фрустрации при выполнении профессиональных обязанностей могут приводить к синдрому физического и эмоционального истощения. Наиболее распространённое название этого синдрома – выгорание. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция на стресс на работе, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Эмоциональное выгорание представляет собой при-