

гика способствует максимальной творческой самореализации личности как преподавателя, так и студента.

3. Максимально использовать в образовательном процессе технологии самоуправления познавательной деятельностью, которая наиболее эффективна в приобретении личностью навыков саморегуляции, столь необходимых для достижения акмеологических профессиональных высот.

Список литературы

1. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М., 1986.
2. Маслоу, А. Самоактуализация. Психология личности / А. Маслоу. – М., 1982.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

*Р.В. Загорюлько
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Эмоции и чувства, отличаются от сознательного отражения тем, что «выражают состояние субъекта и его отношение к объекту». Сами по себе, в отрыве от потребностей человека и окружающих его обстоятельств чувства не могут быть «хорошими» или «плохими». Их роль в жизнедеятельности человека зависит от того, чем они вызваны и на что направлены и как человек переживает их. Этим во многом определяется сущность личности. И как утверждает Б.П.Вышеславцев, «страсти совсем не плохи сами по себе, они хороши в руках ревнителей доброй жизни», «порок создан из того же материала, что и добродетель»... Это означает, что горе и страдание несут человеку определенный опыт, могут стать очищающими, возвышающими, ведущими к пониманию собственных ошибок, к постижению новых смыслов.

Учитывая высокую степень автономности, неуправляемость, но корригируемость эмоций и чувств сознанием, алгоритм «сознательно-волевого» самовоспитания не может быть перенесен на эмоционально-чувственную сферу. Сознание призвано опосредовать их влияние на поведение, но полное разумное подчинение ведет к тому, что нереализованная потребность грозит прорваться наружу либо «заявить» о себе каким-либо нарушением в психике человека так же как и чувство, подчиненное «твердой» воле.

Развитие эмоционально-чувственной сферы в юношеском возрасте происходит естественно, достаточно бурно, посредством переживания жизненных ситуаций и проблем. Поэтому важнейшим направлением воспитательной работы является содействие естественным переживаниям учащихся.

Переживание – это про-живание, про-хождение по жизни, пере-преодоление чего-то важного, лично значимого. Переживание может быть состоянием внутри устойчивого чувства и углублять его, а так же своего рода оболочкой, умаляющей значимость чувства как субъективного отношения личности. Понимая под переживанием «особую форму деятельности, направленную на восстановление душевного равновесия, производство смысла», следует иметь ввиду, что это прежде всего напряженная внутрен-

няя работа, «труд душевный» и при определенных условиях может вести к изменению себя в мире и мира в себе.

Переживание возникает при изменениях предмета чувства либо жизненного отношения с ним. Актуальное переживание проявляет устойчивое эмоциональное отношение, которое вне данной ситуации по мнению П.М.Якобсона может иметь инактуальный характер.

Ф.Е.Василюк в зависимости от уровня развития личности и соответственно типологии жизненных миров (внешне легкий и внутренне сложный, внутренне сложный и внешне легкий, внутренне легкий и внешне сложный, внутренне сложный и внешне трудный) выделяет различные виды переживания: гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое.

Разрабатывая технологию содействия нравственно возвышающему переживанию, мы осознавали неизбежность использования гедонистического (соответствующего способам психологической защиты, способствующего понижению эмоционального напряжения) и реалистического (с принятием реальности и механизмом терпения) в различных ситуациях с различными учащимися. Но основной задачей выступала ориентация на ценностное переживание с возможным переходом в творческое.

В качестве основных этапов содействия были выделены:

- ✓ понижение эмоционального напряжения, но не путем создания иллюзии решенности проблемы или ее отсутствия (1-ый уровень);
- ✓ принятие реальности, терпение по отношению к событию (2-ой уровень);
- ✓ переосмысление собственных ценностей, преобразование нарушенного жизненного отношения (3-ий уровень);
- ✓ самосозидание, самостроительство, освоение пересмотренных ценностей и чувственно-практическое утверждение их (4-ый уровень).

Воспитательным средством, реализующим на практике данное содействие, был избран диалог как один из видов педагогического взаимодействия, схематично описываемого формулой «субъект - субъект». Его основной задачей является не выведение учащегося из состояния переживания, а помощь в самостоятельном выходе из него. Поэтому он должен быть построен таким образом, чтобы со стороны воспитателя вносилось в сознание собеседника как можно меньше от себя, а осуществлялся переход внешнего диалога во внутренний диалог учащегося.

Это предполагает наличие у педагога особого мастерства общения с «доминантой» на собеседнике, ценностного принятия его таким, как он есть, умения эмпатического слушания, способности чувствовать бытие другого. Создается ситуация единого «эмоционального» события, когда учащемуся не предлагаются рецепты мучающих его вопросов, а показывается ограниченность и односторонность предлагаемых им самим решений. Развивается творческий процесс, развивающий собственные мысли учащегося, способствующий открытию его других Я, ведущий через самопознание, самоанализ, самоуглубление к самоопределению в данной ситуации. Этот

совместный поиск сложен, противоречив, сопряжен с сомнениями, но призван помогать продвижению вперед.

Для экспериментального подтверждения теоретических положений содействия самосовершенствованию эмоционально-ценностной, чувственной сферы личности нами были выделены основные групповые и индивидуальные ситуации, вызывающие эмоционально-чувственные, ценностные переживания (грусти, печали, страдания и др.), требующие преодоления в себе и вне себя, тягостные для самочувствия личности.

Учащимся необходимо было выбрать из предложенных субъективно наиболее значимые ситуации и переживания. Наибольшая частота выборки выпала на адаптацию к условиям учебы и быта в колледже, отдаленность от родительского дома – 23%, проблемы в общении со сверстниками или близкими по возрасту – 19%, разочарование в избранной профессии – 16% из всех выборов ситуаций; обида – 23%, разочарование, уныние, отчаяние – 19%, неудовлетворенность собою – 18% из выборов чувств.

Дальнейшая экспериментальная работа была направлена на педагогическую помощь преодолению этих ситуаций в соответствии с выше указанными основными этапами содействия и диалоговым методом взаимодействия в основе.

В случае ситуации адаптации к условиям учебы и быта в колледже по нашим наблюдениям воспитатели, классные руководители, преподаватели уделяют значительное внимание этому периоду в жизни учащихся. В большинстве случаев работа ведется по пути «замещения» эмоционального переживания через обращение к позитивному в новых условиях жизни и учебы, интересной организации досуга, а так же через механизм долженствования, необходимости, связанные с принятием новой реальности. Тяготение к родному и близкому со временем проходит и уже с середины периода обучения учащиеся не всегда спешат с отъездом домой, иногда даже во время каникул страдают для села пору. И такое важное, жизненно необходимое эмоционально-ценностное отношение к родительскому дому, составляющее необходимый элемент 3-его уровня, претерпевает разрыв и возобновляется вновь в более зрелом возрасте с новыми переживаниями либо в негативных случаях так и остается не восстановленным.

Не отрицая наличного опыта (первых двух этапов содействия), нами был избран несколько иной путь – не вытеснение тоски и грусти по прошлому, не замещение ее чем-то лучшим, а понимание, содействие тому, чтобы она перешла в добрую и благодарную, деятельную память. Тем самым осуществлялся подъем на 3-ий уровень содействия – преобразование нарушенного отношения. В воспитательной работе с этой целью использовались разнообразные педагогические средства и методы: классные часы «Мой приезд домой и маленькие радости близким», «Дом, где ты нужен и тебя ждут»; беседы и сочинения «История моей малой родины», «Моя родословная», «На кого из своих родственников или близких людей я хотел бы быть похожим?» и др.

При этом особое внимание уделялось такой педагогической деятельности, которая учитывала бы наличие всех уровней при их переходе от

низшего к высшему и взаимодействию. Например, снятие эмоционального напряжения (интересный досуг, преимущества новых бытовых условий) не должны доминировать над принятием реальности, терпением и волевыми усилиями (ответственность за сделанный выбор и усилия для решения поставленной задачи приобретения избранной специальности). Третий уровень, описанный выше, сочетался одновременно с самосозиданием, самосовершенствованием (4-ым уровнем) в настоящем и будущем, с принятием того, что общежитие – второй дом, но уже с иными правилами и нормами, самосозиданием себя в нем и обстоятельств вне себя, а так же с проективным осмыслением того, что дом – это мир человека в его жизнетворчестве.

Экспериментальные данные о повышении уровня субъективного контроля, свидетельствующие о возрастании эмоциональной устойчивости личности, ощущения ею своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, связанных с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности подтвердили наше предположение, что содействие учащимся в ситуациях тягостных переживаний может реализовать потенциал эмоционально-чувственного самосовершенствования личности.

СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СТРЕССА

*Г.А. Качан
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Взаимодействие человека с миром профессий определяет его биографию, придает его жизни личностный смысл, позволяет реализовать себя. Труд в основном положительно влияет на человека и его личностные особенности. Однако профессиональное развитие может носить и нисходящий характер. Проявлением негативного влияния профессии на личность является появление самых разных профессиональных деформаций или специфических состояний: ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, враждебности, агрессивности, разочарования в профессии, изменения в мотивационной сфере. Наиболее заметны профессиональные деструкции в профессиональной сфере «человек – человек», в которой основу труда составляет межличностное взаимодействие и где имеют место частое столкновение с негативными сторонами жизни, трудности оказания реальной помощи клиенту, невысокий престиж профессии в обществе. Названные условия способствуют развитию синдрома выгорания и общей деформации личности специалиста. В отличие от депрессий, выгорание не сопровождается чувством вины и подавленностью, а напротив возбуждением, раздражительностью. Исследования показывают, что профессиональное выгорание приносит обществу серьезные убытки – как экономические, так и психоэмоциональные.

Цель данной работы: выделить некоторые ключевые этапы изучения проблемы профессионального выгорания и выявить факторы, приводящие к профессиональному стрессу.