



Рисунок 3 - Содержание конфликтов по мнению студентов

Мнение воспитателей общежитий равномерно разделилось на каждую обозначенную проблему (по 25%): студенты не слышат своего оппонента; неадекватная самооценка студентов («я такой хороший, а меня ругают»); разница в возрасте; разные взгляды на вещи и излишняя разговорчивость студентов, когда «следовало бы промолчать» (Рисунок 4).

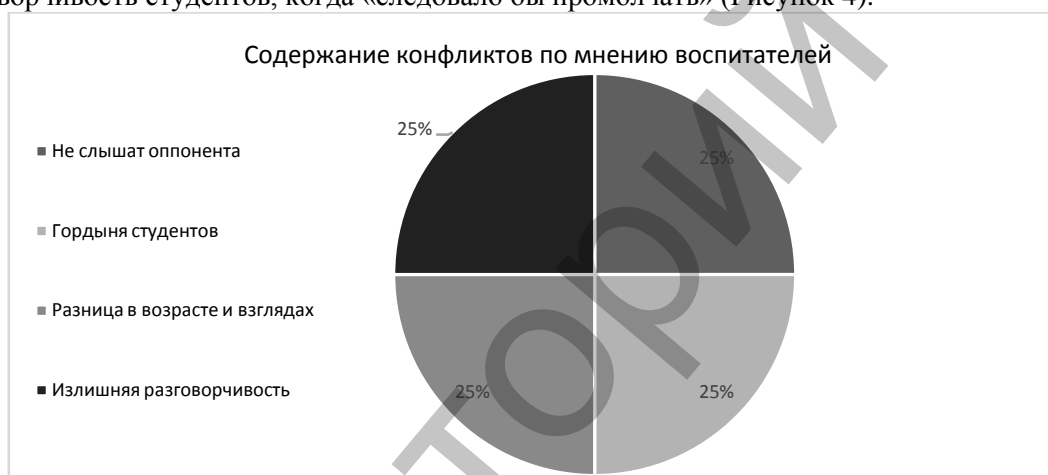


Рисунок 4 - Содержание конфликтов по мнению воспитателей

Заключение. Итогом проведенного нами исследования были разработанные психолого-педагогические рекомендации для воспитателей общежитий, а также предложен блок занятий с элементами тренинга для студентов по предупреждению конфликтных ситуаций в общежитии.

1. Шейнов, В.М. Управление конфликтами: теория и практика / В.П. Шейнов. – Минск: Харвест, 2010. – 912 с.
2. Конфликтология: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. Ж.Л. Данилова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 119 с.

АРТ-МЕТОДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

*Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Традиционно при изучении деятельности специалистов социально ориентированных профессий рассматриваются позитивные аспекты работы с людьми. Вместе с тем, такие виды работ из-за предъявляемых высоких требований, ответственности и эмоциональных нагрузок содержат вероятность возникновения хронического профессионального стресса, что ведет к так называемому «синдрому эмоционального выгорания» (СЭВ). Данный термин используется для характеристики психологического состояния людей, находящихся в вынужденном, интенсивном общении с клиентами, в эмоционально перегруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Общепринятым является определение выгорания, данное К. Маслач

(1984), которая под психическим выгоранием понимает состояние эмоционального, умственного и физического, истощения. Подход, предложенный В.В. Бойко, представляет СЭВ как динамический процесс, возникающий в соответствии с механизмом развития стресса, и проходящий три фазы: «напряжение» (запускающий механизм СЭВ); «резистенция» (сопротивление нарастающему стрессу и мобилизация ресурсов); «истощение» (характеризуется в разной степени выраженным падением энергетического тонуса) [1].

Исследования отечественных психологов показывают, что к основным факторам, приводящим к выгоранию педагогов, относят: ежедневные эмоциональные перегрузки, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и вознаграждением за труд, внутренние конфликты при выполнении разнородных ролевых требований, поведение трудных учащихся [2].

Цель нашего исследования – обоснование принципов и форм профилактической и коррекционной работы, обеспечивающих условия для преодоления педагогами эмоционального выгорания.

Материал и методы. Эмпирическое исследование проводилось в 2015–2017 гг. среди педагогических работников учреждений образования г. Витебска. Всего было охвачено 120 респондентов в возрасте от 23 до 50 лет со стажем работы от 1 до 30 лет. В работе использовался теоретико-методологический анализ научных работ по проблеме СЭВ; методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В. В. Бойко), арт-методы, сравнительный анализ данных.

Результаты и их обсуждение. Изучение психологического состояния педагогов, показало, что примерно 24% респондентов имеют синдром эмоционального выгорания, 28% учителей имеют I и II фазы СЭВ и только у 2% симптомов СЭВ не обнаружено. У остальных респондентов наблюдаются проявления отдельных симптомов по фазам.

Один из основных симптомов у учителей – «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» – отражает изменения эмоционального реагирования в межличностном взаимодействии. Неспособность педагога осознавать собственные эмоции и неадекватное их выражение, приводит к тому, что учитель становится отстраненным, равнодушным, не способным к организации успешного педагогического общения. Часто эмоциональные реакции педагога на проблемные ситуации становятся причиной психосоматических заболеваний и межличностных конфликтов.

В результате проведения корреляционного анализа установлены достоверные положительные взаимосвязи стажа деятельности с выраженностью названного симптома, который проявляется в сужении диапазона и интенсивности эмоций в профессиональном общении.

Склонность начинающих работать учителей к выгоранию объясняется стрессом, который они испытывают при столкновении с реальностью, во многом не соответствующей их ожиданиям. Непростым оказывается и процесс адаптации к избранной профессии. Однако выявленные не высокие показатели в этой группе могут косвенно свидетельствовать о достаточно благополучном протекании адаптации.

При этом обнаружено снижение количества лиц с выраженным СЭВ в группе со стажем более 20 лет. Этот факт можно объяснить тем, что у специалистов зрелого возраста сформированы приоритеты, в значительной степени достигнуты профессиональные цели, сформированы способы профессионального самосохранения. При перегрузках «помогающие» специалисты неосознанно стремятся к уменьшению контактов — меньше вовлекаются во взаимодействие, чаще прибегают к формальным действиям и способам работы.

Поскольку в развитии СЭВ задействована прежде всего эмоциональная составляющая то, методами профилактики и психокоррекции эмоционального выгорания могут являться арт-методы. Под термином арт-терапия в узком смысле понимается использование форм искусств визуального ряда (рисунков, лепка, живопись, пластика и т.д.); при этом можно применять уже готовые произведения (картины, музыку, скульптуру) и/или индивидуальное и групповое самостоятельное творчество. А. Копытин предлагает определять арт-терапию как систему методов психологического воздействия, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики и тренинга для людей с различными проблемами, а также для представителей групп риска [3].

Применение арт-методов в коррекции и профилактике СЭВ обусловлено функциями арт-терапии, среди которых основными являются: катарсическая (освобождающая от негативных состояний); регуляторная (на уровне организменных процессов, моделирование позитивных

психологических состояний); коммуникативная (обеспечивающая коррекцию общения, формирование адекватного межличностного поведения).

Авторами статьи разработана и апробирована программа семинара-практикума «Арт-методы в педагогической деятельности и профессиональном саморазвитии личности» в рамках работы отдела развития личности и практической психологии ВГУ имени П.М. Машерова.

Цель программы: повышение компетентности специалистов в использовании арт-методов с профессиональными целями, а также для саморазвития, саморегуляции, посредством формирования знаний и умений в процессе практико-ориентированного обучения. Контингент: педагоги, студенты. Условия проведения: программа предполагает 48 часов тренинговых занятий (4 модуля по 12 часов). Количество человек в группе – 10-14 участников. При образовании групп уровень сформированности СЭВ не учитывался, однако, преимуществом методов арт-терапии, является универсальность их использования разными категориями клиентов и высокий уровень безопасности. Одним из достоинств арт-методов является то, что они не требуют активной вербализации чувств, что обеспечивает более свободное отреагирование, раскрытие внутреннего мира, защищенность и комфорт в процессе занятий. Часто эффекты применения арт-методов могут проявляться за счет объективирования (например, в рисунке) проблемного момента и дистанцирования от него, с возможностью дальнейшей рефлексии. Деятельность в группе создает возможности для осознания общности переживаний участников, что ведет к преодолению тревожности, чувств одиночества, агрессивности, проработке внутриличностных конфликтов, изменению представлений о себе и других и укреплению групповых отношений.

По окончании программы, в рефлексии участники отмечали, что занятия способствуют снятию напряжения, активизируют внутренние личностные ресурсы, облегчает социальную адаптацию. Метафорическое отражение проблемных моментов, сложных переживаний позволило участникам программы более полно осмыслить, пережить и наглядно увидеть результат и перспективы личной истории и варианты изменений.

Заключение. Полученные в работе данные могут быть использованы для оказания психологической помощи специалистам с признаками эмоционального выгорания. Психологическая профилактика с использованием арт-методов позволяет предупредить профдеформации, сохранить здоровье профессионала.

1. Безносов, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П.Безносов. – СПб.: Речь, 2004. – С. 202–249.
2. Водопьянова, Н.Е. Старченкова, Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд., СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
3. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Речь, 2002. – 284 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ НЕГАРМОНИЧНОГО ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

*Н.В. Кухтова, А.И. Чайченко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Детско-родительские взаимоотношения являются одним из основных линий развития качеств личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.С. Кон, Л.И. Божович и др.). При этом в ряде случаев, наблюдается позитивное влияние родителей на развитие личности детей (С.А. Беличева, А.С. Белкин, Р. Бернс, М.И. Буянов, Е.А. Леванова, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и др.). При негативном воздействии родителей на детей возникают и развиваются негативные личностные особенности у ребенка (упрямство, тревожность, лживость, агрессивность). Результаты такого влияния трудно изменить и они воздействуют на дальнейшую жизнь ребенка [6, с. 705].

Следует отметить, что современные зарубежные работы по изучению родительско-детских отношений демонстрируют зависимость родительского стиля и поведения ребенка (E.S. Shaeffer, R.A. Bell, 1958 и др.). В свою очередь, в российской психологии исследователи изучают родительское отношение в рамках качественного анализа в двух аспектах: благоприятные типы отношений и неблагоприятные для ребенка как отцовские, так и материнские типы отношений.