

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Сборник материалов  
Республиканской научно-практической конференции  
студентов и магистрантов

Брест, 26 мая 2020 года

Брест  
БрГУ имени А.С. Пушкина  
2020

***Рецензенты:***

доцент кафедры социальной работы  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
кандидат педагогических наук, доцент

**Н.А. Леонюк**

доцент кафедры педагогики начального образования  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,  
кандидат педагогических наук, доцент

**М.П. Михальчук**

***Редакционная коллегия:***

**Л.А. Силюк** (отв.ред.), кандидат педагогических наук, доцент

**В.В. Ильяшева**, кандидат педагогических наук

**Р.И. Чичурина**, старший преподаватель

Профессиональное сопровождение развития личности: сборник материалов республиканской науч.-практ. конф. студентов и магистрантов; Брест, 26 мая 2020 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; Л.А. Силюк [и др.]. – Брест : БрГУ, 2020. – 179 с.

В сборнике представлены материалы республиканской научно-практической конференции, посвященные актуальным проблемам профессионального сопровождения развития личности в онтогенезе, современным психолого-педагогическим технологиям социально-педагогической и психологической работы с различными категориями населения.

Материалы адресуются студентам, магистрантам и преподавателям высших учебных заведений, а также педагогам, специалистам социально-педагогических и психологических служб учреждений образования и специалиста социальных служб.

Ответственность за содержание и языковое оформление статей несут авторы.

3. Никифорова, О. И. Психология восприятия художественной литературы / О. И. Никифорова. – М. : Книга, 1972. – 152 с.

4. Васильева, М. С. Актуальные проблемы методики обучения чтению в начальных классах / М. С. Васильева, М. И. Оморокова, Н. Н. Светловская. – М. : Педагогика, 2000. – 215 с.

5. Шпунтов, А. И. Когда художественное произведение может быть воспринято младшими школьниками полноценно / А. И. Шпунтов // Начальная школа. – 2005. – № 10. – С. 20–24.

### **И. П. БУДНИК**

БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест

Научный руководитель – В. В. Ильяшева, канд. пед. наук

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ОПЕРАТОРОВ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ С РАЗНЫМ ТРУДОВЫМ СТАЖЕМ**

Актуальность исследования проблемы профессионального (эмоционального) выгорания обусловлена тенденцией постоянного повышения требований общества к уровню профессионализма в условиях профессиональной деятельности в системе ценностей современного человека.

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека [1]. Многочисленные исследования показывают, что синдром выгорания вызывает депрессивные настроения, ощущение беспомощности и бессмысленности собственного существования, низкую оценку собственной профессиональной компетентности, что в конечном итоге сказывается на собственной работоспособности и, следовательно, снижает производительность труда [2].

Особенно подвержены эмоциональному выгоранию специалисты помогающих профессий, в том числе операторы почтовой связи, так как основной характеристикой таких профессий является довольно большое количество эмоционально насыщенных и познавательно сложных межличностных контактов, которые требуют от специалистов значительного личного вклада в повседневные профессиональные дела. Вышесказанное подчеркивает актуальность исследований по выявлению особенностей эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий и разработке соответствующих профилактических мероприятий.

Целью нашего исследования стало выявление особенностей эмоционального выгорания у операторов почтовой связи с разным трудовым стажем. Базой исследования выступили отделения почтовой связи г. Бреста

№ 1, № 5, № 7, № 10, № 13, № 20, № 24 и участок центральной доставки. В исследовании приняли участие 60 человек. Для более дифференцированного подхода к исследованию эмоционального выгорания операторов почтовой связи вся выборка была поделена на две группы: 30 операторов со стажем работы до пяти лет, 30 – более пяти лет. Для достижения цели исследования были использованы методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко и методика выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач.

Анализ полученных результатов по методике В. В. Бойко позволил установить следующее. Первая фаза эмоционального выгорания (напряжения) у большинства респондентов первой группы (70 %) не сформирована, почти у трети специалистов со стажем менее пяти лет (30 %) находится на стадии формирования. У половины респондентов второй группы фаза напряжения находится на стадии формирования, у второй половины данная фаза уже сформирована. Таким образом, установлено, что для работников со стажем более пяти лет характерен более высокий уровень напряжения.

Вторая фаза эмоционального выгорания (резистенции) у половины специалистов со стажем менее пяти лет не сформирована, у 40 % находится на стадии формирования, у 10 % сформирована. У второй группы респондентов – ситуация противоположная, только у 20 % не зафиксированы признаки, характерные для фазы резистенции, у большинства же респондентов стадия резистенции либо формируется (40 %), либо уже сформирована (40 %).

Третья фаза эмоционального выгорания (истощения) у большинства представителей первой группы (80 %) не сформирована, а у 20 % находится на стадии формирования. Напротив, среди респондентов второй группы нет тех, у кого отсутствуют признаки истощения, более чем у половины (60 %) истощение уже сформировано, у 40 % находится в стадии формирования.

Таким образом, если у операторов почтовой связи со стажем работы до пяти лет имеются некоторые предпосылки развития синдрома эмоционального выгорания (отдельные симптомы), то у сотрудников со стажем работы более пяти лет синдром эмоционального выгорания в значительной степени уже сформирован. Дифференцированное исследование всех фаз эмоционального выгорания показало, что стаж работы оказывает значительное влияние на развитие каждой фазы и эмоционального выгорания в целом.

Анализ полученных результатов по методике эмоционального выгорания МВІ позволил установить следующее. Степень истощения увеличивается по мере увеличения стажа работы. Если у большинства респондентов первой группы признаки истощения практически отсутствуют (у 10 % крайне низкая и у 70 % низкая степень), то среди респондентов второй группы таких нет. Количество респондентов со средней степенью истощения во второй группе вдвое больше по сравнению с первой (40 % и 20 % соответственно). Большинство же работников со стажем работы более

пяти лет демонстрируют ярко выраженные признаки истощения (40 % высокая и 40 % крайне высокая степень).

Похожая ситуация наблюдается и в выраженности признаков деперсонализации у операторов с разным трудовым стажем. Если признаки деперсонализации практически отсутствуют у большинства респондентов первой группы (у 30 % крайне низкая и у 50 % низкая степень), то среди респондентов второй группы таких только 10 %. Количество респондентов со средней степенью деперсонализации варьируется от 20 % в первой группе до 30% во второй. Высокая и крайне высокая степени деперсонализации представлены только во второй группе и составляют 50 % и 10 % соответственно, т. е. более половины работников со стажем работы более пяти лет демонстрируют ярко выраженные признаки деперсонализации.

Аналогичная тенденция сохраняется и в отношении проявлений редукции у операторов с разным трудовым стажем. Если признаки редукции практически отсутствуют у большинства респондентов первой группы (у 20 % крайне низкая и у 50 % низкая степень), то среди респондентов второй группы таких меньшинство (только 10 %). Количество респондентов со средней степенью редукции в двух группах одинаковое и составляет 30 %. Высокая и крайне высокая степени редукции снова представлены только во второй группе и составляют 40 % и 20 % соответственно, т. е. более половины работников со стажем работы более пяти лет демонстрируют ярко выраженные признаки редукции.

Таким образом, исследование выявило, что если для большинства операторов почтовой связи с трудовым стажем менее пяти лет характерна низкая или крайне низкая степень истощения, деперсонализации и редукции, то для большинства операторов почтовой связи с трудовым стажем более пяти лет ситуация прямо противоположная, у них зафиксирована высокая и крайне высокая степень истощения, деперсонализации и редукции. Это подтверждает высказанное ранее предположение о том, что стаж работы оказывает значительное влияние на развитие эмоционального выгорания.

С нашей точки зрения, результаты исследования подчеркивают необходимость целенаправленной и дифференцированной работы с операторами почтовой связи с разным трудовым стажем по профилактике эмоционального выгорания. Такая работа должна быть направлена на снижение степени проявления симптомов эмоционального выгорания, а также на минимизацию влияния факторов, способствующих его развитию.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 2006. – 469 с.

2. Битюцкая, Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестн. Моск. ун-та. – 2011. – № 1. – С. 100–110.

**А. С. БУРЯК**

БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест

Научный руководитель – Р. И. Чичурина, старший преподаватель

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМИСТИЧЕСКОГО СТИЛЯ АТТРИБУЦИИ У РОДИТЕЛЕЙ КАК УСЛОВИЕ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ДЕТЕЙ**

В последние десятилетия в зарубежной и отечественной психологии достаточно активно исследуются различные личностные характеристики, связанные с мотивацией и успешностью деятельности. В числе таких характеристик важное место занимают стили атрибуции (атттрибутивные стили) личности и формирующиеся на их основе оптимизм/пессимизм. Данная проблема изучалась М. С. Замышляевой, И. А. Джидарьяном, В. М. Русаловым, М. Селлигманом, Е. А. Перовой, Д. А. Цирингом, Т. О. Гордеевой, М. М. Далгатовым и др.

Американский психолог М. Селигман, исследуя проблемы депрессии и выученной беспомощности, пришел к выводу о том, что людей, не подверженных этим проблемам, объединяет оптимистический стиль объяснения (атттрибутивный стиль) своих успехов и неудач.

Аттрибутивный стиль обозначает способ, которым человек в повседневной жизни привык объяснять самому себе причины тех или иных событий, особенно собственные достижения, успехи и неудачи [1].

М. Селигман отмечает, что оценка субъектом своих успехов и неудач является предпосылкой и следствием личностного оптимизма/пессимизма. Исследователь говорит не просто об оптимизме и пессимизме как позитивных или негативных ожиданиях человека от мира, ситуаций, будущего, но пытается выявить их причины. М. Селигман предположил, что в основе оптимизма лежит определенный стиль объяснения причин различных событий, привычка мыслить, сформированная человеком в раннем детстве [2].

Под оптимизмом Т. О. Гордеева понимает ожидание хороших результатов при столкновении с проблемами в важных для человека сферах жизни. Оптимизм помогает человеку активно использовать свой внутренний потенциал, чтобы достичь поставленной цели в период столкновения с препятствиями и трудностями.

Исходя из этого определения, можно предположить, что оптимизм является одним из факторов, влияющим на формирование социальной