

разования. Наиболее общая задача педагогической деятельности в образовательном процессе состоит в создании условий для гармоничного развития личности, в подготовке подрастающего поколения к труду и иным формам участия в жизни общества. Исследователи указывают направления, по которым должна осуществляться профессиональная подготовка учителей. Среди этих направлений в качестве главных называются следующие: совершенствование знаний педагогов по дисциплине, которую он ведет; развитие коммуникативных способностей учителя; развитие способности педагога к рефлексии, прежде всего, как способности оценивать качество и недостатки собственной деятельности. Особое внимание отводится проблеме более глубокой психологической подготовки учителя-профессионала. Речь идет о необходимости специального обеспечения формирования у учителя компетентности в отношении различных сторон его многофункциональной деятельности как педагога-профессионала (И.А. Зимняя).

Высшим компонентом личности является профессиональная компетентность. Под профессиональной компетентностью принято понимать интегральную характеристику деловых и личностных качеств специалистов, отражающую уровень знаний, умений и навыков, опыта, достаточных для осуществления определенного рода деятельности, которая связана с принятием решений.

Основными компонентами профессиональной компетентности являются:

- социально-правовая компетентность – знания и умения в области взаимодействия с общественными институтами и людьми, а также владение приемами профессионального общения и поведения;

- персональная компетентность – способность к постоянному профессиональному росту и повышению квалификации, а также реализации себя в профессиональном труде;

- специальная компетентность – подготовленность к самостоятельному выполнению конкретных видов деятельности, умение решать типовые профессиональные задачи и оценивать результаты своего труда, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения по специальности;

- аутокомпетентность – адекватное представление о своих социально-профессиональных характеристиках и владение технологиями преодоления профессиональных деструкций;

- экстремальная компетентность – способность действовать во внезапно усложнившихся условиях, при авариях, нарушениях технологических процессов.

Профессиональная компетентность оценивается уровнем сформированности профессионально-педагогических умений.

Кроме того, исследователями обозначены основные направления, по которым должна осуществляться профессиональная подготовка педагогов. Это не только совершенствование знаний педагогов по дисциплине, которую он будет вести, но и развитие коммуникативных способностей учителя, а также развитие у него способности оценивать качества и недостатки собственной деятельности. Особое внимание постоянно отводится необходимости более глубокой психологической подготовки учителя-профессионала. Однако вопрос о том, как конкретно это может быть обеспечено – остается открытым. Так, в настоящее время остается актуальным поиск путей эффективной профессиональной подготовки и переподготовки педагогов.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991

2. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1997.

3. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. – М: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

4. Леонтьев А.Н. Образ мира // Избр. психол. произв.: в 2-х т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 2.

5. Психологические аспекты формирования профессионально-педагогического сознания в процессе подготовки специалистов в вузе / Под ред. Г.В. Аюпова. – Куйбышев. – 1989.

АНАЛИЗ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГОВ

Карандина Ю.А., Иванова В.А.

*Технический институт, филиал Северо-Восточного
федерального университета им. М.К. Аммосова, Нерюнгри,
e-mail: nollon@rambler.ru*

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) современных педагогов – одна из актуальных проблем на сегодняшний день. Педагоги по статистике немецкого психолога М. Грабе находятся на 2 месте по синдрому эмоционального выгорания: профессии, связанные с оказанием помощи – 40%; учителя – 30%; прочие профессии – 20%; управленцы – 10% [2].

Проведенное нами исследование эмоционального состояния педагогов начального звена МОУ Гимназии № 1 г. Нерюнгри выявило у 50% респондентов синдром эмоционального выгорания.

Основной фактор вызывающий СЭВ – это стресс. Стресс – это ответ организма на любое воздействие. Ганс Селье ввел понятия «дистресс» и «эустресс». При дистрессе ухудшается соматическое состояние человека, при эустрессе – повышается работоспособность, позитивный жизненный настрой в целом.

Общезвестно мнение, что «болезнь легче предупредить, а не лечить». В связи с чем, целью нашего исследования является анализ профилактических мероприятий синдрома эмоционального выгорания современных педагогов.

В различных источниках представлено большое разнообразие методов и средств профилактики стресса. Условно их можно распределить в 3 группы. Первая группа – аутогенная. Вторая группа – включает способы, использующие физические факторы воздействия. Третья группа способов повышения общей устойчивости организма связана с биологически активными веществами [9].

Анализ медицинских и психологических научно-методических источников, а также интернет-форумов выявил ряд средств и методов наиболее эффективных для профилактики стресса, которые мы распределили по группам.

К первой группе мы отнесли: медитацию (М.Е. Коробкова); аутогенную тренировку (В. Леви); ароматерапию, смехотерапию (О.Н. Полякова).

Вторая группа методов: мышечная релаксация по Е. Джекобсону (Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко); зарядка (А. Каменюкин, Д. Ковпак).

Третья группа методов: антидепрессанты, анксиолитики, ноотропы (О.Н. Полякова).

Рассмотрим, вышеприведенные методы более подробно.

Медитация – расширяет сознание человека. Человек начинает осознавать многое из того, что раньше лежало в голове мертвым грузом, открывает для себя новые причинно-следственные связи, осознает взаимовлияние, казалось бы, совершенно независимых событий, совершает бесценные открытия в собственной жизни [5].

Ароматерапия – практически все эфирные масла обладают сильным антисептическим, бактерицидным и в разной степени выраженным анальгетическим эф-

фактами. Некоторые ароматические композиции прекрасно справляются с задачей снять стресс, дневную усталость, успокоить «расшатавшиеся» нервы [6, 7].

Смех – находясь в хорошем настроении, человек, лучше мыслит, меньше раздражается, хорошо спит и продуктивнее работает. Сердце активно качает кровь, которая расходясь по сосудам, без проблем наполняет все ткани организма, улучшая работу всех систем и органов. Преобладание положительных эмоций усиливает защитные силы организма. Что, как не юмор помогает в нужный момент поднять настроение, переключиться на положительную волну. Юмор повышает энергетику человека, делает его увереннее в себе, сильнее [8].

Мышечная релаксация – тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, порочный круг «мозг-мышцы-мозг», разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц. Важно помнить, что расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание [1, 4].

Зарядка – улучшает работу сердца, увеличивает количество вырабатываемого мозгом эндорфина, который приводит к естественному подъему настроения. Энергичные упражнения всегда улучшают настроение. Если у вас депрессия, они снимут ее, если вы чувствуете себя хорошо, они придадут вам дополнительную энергию. Физические упражнения уничтожают вредные гормоны стресса. И чем лучше вы себя чувствуете благодаря регулярным занятиям гимнастикой, тем лучше ваш организм будет противостоять стрессу [3].

Фармакологическая – использование лекарственных препаратов в коррекции эффектов стресса. Ноотропы – производные ГАМК (гамма-амино масляной кислоты, тормозного нейромедиатора). Ноотропы поддерживают на высоком уровне энергетические и пластические процессы в ЦНС, сохраняют внимание и когнитивные функции мозга, повышают пассивную устойчивость организма, оказывают нормализующее действие на организм при длительных стрессах и посттравматических состояниях. Анксиолитики (транквилизаторы) – лекарственные средства, которые обладают способностью устранять состояния беспокойства, тревоги, психо-эмоционального напряжения. Обладают седативным эффектом, угнетают функции ЦНС и психическую активность. Не обладают снотворным эффектом, но изменяют структуру сна. Антидепрессанты – средства, улучшающие настроение. Оказывают положительное влияние на аффективную сферу человека, что сопровождается улучшением настроения и общего психического состояния [7].

Таким образом, на основании проведенного анализа средств и методов профилактики стресса, нами будет составлена программа для педагогов МОУ Гимназии №1 г. Нерюнгри, содержащая средства из 1 и 2 групп методов, способствующая профилактики СЭВ.

Список литературы

1. Ахмедов Т.И. Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания – М.: АСТ / Харьков: Фолио, 2003. – 768 с.
2. Грабе М. Синдром выгорания болезнь нашего времени / под общ. ред. Л.Г. Лысок. – СПб.: Речь, 2008, – 96с.
3. Доктор Хауз. Всё о болезнях и лечении // Зарядка. Режим доступа: <http://haus.izh.biz/1723/>

4. Жизнь без стресса // Мышечная релаксация. Режим доступа: http://www.nostress.ru/22_relax.html/

5. Коробкова М.Е. Медитация – незаменимая помощь для профилактики стресса в организации // Психология. Пермь. – 2011. – № 22. – с 33–40.

6. Медицинская библиотека // Ароматерапия. Режим доступа: <http://www.nedug.ru/library/>

7. Полякова О. Н. Стресс причины, последствия, преодоление / под общ. ред. А.С Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 139 с.

8. Стресс, методы управления стрессом // Смех. – Режим доступа: <http://www.netstress.ru/smech-kak-profilaktika-stressa/>

9. Федорова Л. Методы профилактики стресса. – Режим доступа: http://www.nvpp1.ru/show_articles_214.htm.

МОЛОДЕЖНОЕ СООБЩЕСТВО

О «ДИАЛОГЕ КУЛЬТУР»

Корнилова В.Н.

*Технический институт, филиал ФГОУ ВПО
«Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: nollon@rambler.ru*

Актуальность темы обусловлена растущим усложнением общественных отношений, где диалог как особое социокультурное явление становится важным средством, обеспечивающим взаимопонимание на разных уровнях общения. В условиях культурного многообразия особенно актуальной становится проблема культурного диалога, как формы и способа равноправного общения культур.

Диалог – это понимание своего «Я» и общение с другими. Он всеобщ и всеобщность диалога общепризнанна [1].

Культура – это явление, органичное жизни человечества, её смысл определяется творческими усилиями человека по созданию «нового мира», «второй природы», или, как считал русский учёный Владимир Иванович Вернадский (1863–1945), «ноосферы», то есть сферы человеческой мысли и разума, неподвластных тлению и смерти [3].

Диалог культур – это общение с культурой, реализация и воспроизводство ее достижений, это обнаружение и понимание ценностей других культур, способ присвоения последних, возможность снятия политической напряженности между государствами и этническими группами [2].

Идея диалога культур как залога мирного и равноправного развития впервые была выдвинута М. Бахтиным. Она сформировалась у мыслителя в последний период его творчества под влиянием работ О. Шпенглера. Если, с точки зрения немецкого культуролога, мировые культуры есть в некотором смысле «личности», то по мнению Бахтина, между ними должен существовать нескончаемый, длящийся в веках «диалог». У Шпенглера обособленность культур приводит к непознаваемости чужих культур феноменов. Для Бахтина же «внезаходимость» одной культуры в отношении другой не является препятствием для их «общения» и взаимного познания или проникновения, как если бы речь шла о диалоге культур между людьми. Каждая культура прошлого, вовлеченная в «диалог», например, с последующими культурными эпохами, постепенно раскрывает заключенные в ней многообразные смыслы, часто рождающиеся помимо сознательной воли творцов культурных ценностей. В тот же процесс «диалогического взаимодействия», согласно Бахтину, должны быть вовлечены и современные культуры [2, 3].

«Диалог культур» – это не столько строгое научное понятие, сколько метафора, призванная обрести статус политико-идеологической доктрины, которой следует руководствоваться при чрезвычайно активизировавшемся сегодня на всех уровнях взаимодействия различных культур друг с другом. Панорама современной мировой культуры – сплав многих взаимодействующих