В результате проведенного анализа данных с использованием **U**-критерия Манна-Уитни установлено, что существуют статистически значимые и достоверные различия в уровне профессионального выгорания, профессионального стресса и психического стресса между коррекционной группой после проведения коррекционной работы и контрольной группой. На основании ранее полученных данных можно судить о том, что после проведения программы коррекции профессионального стресса и профессионального выгорания военнослужащих, проходящих службу по контракту, наблюдается снижение изучаемых показателей, что говорит об эффективности проведенной программы.

И. А. Хомченко
Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОБЛЕМА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматривается проблема психологической готовности студентов-психологов к дальнейшей профессиональной деятельности. Рассматриваются вопросы создания оптимальных социальных и психологических условий для обеспечения успешности личностного роста и дальнейшего формирования готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психологическая готовность, студенты-психологи, психологическое сопровождение, эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, личностная позиция.

На современном этапе учреждения образования в целом и учреждения высшего образования в частности переживают непростые времена. Примером может служить возможный выход Беларуси из Болонского процесса, что повлечет за собой ряд проблем, с которыми могут столкнуться студенты после выпуска. Также огромное влияние на психологическое состояние студентов оказывает сокращение срока обучения, так как это привело к необходимости осваивать полный объем учебного материала, но в более сжатые сроки. Помимо этого, психологи, в связи со спецификой своей профессии, в большей степени склонны к профессиональному и эмоциональному выгоранию, что связано с наличием знаний о механизмах функционирования психики и большей склонности к самоанализу.

Эти и другие причины являются обоснованием необходимости развития и совершенствования психологического сопровождения в учреждениях высшего образования специалистами социально-педагогической и психологической службы студентов-психологов и оптимизации учебного процесса преподавательским составом с целью повышения степени готовности будущих психологов к выполнению профессиональной деятельности.

К. К. Платонов определяет психологическую готовность как временное или стойкое состояние, как результат психологической мобилизации или психической подготовки в данный период, определяемый наличием потребности в труде [1, с. 32]. Анализируя различные источники, можно сформулировать основные структурные компоненты психологической готовности студентов-психологов, позитивное и устойчивое сочетание которых определяет успешность формирования готовности:

– мотивационный аспект (позитивное отношение к дальнейшей профессиональной деятельности);

– рефлексивный аспект (позитивная самооценка своих профессионально важных характеристик, а также оценка этих качеств окружающими);

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

– ориентационный аспект (позитивная оценка количества и качества имеющихся теоретических и практических знаний и умений).

Рассматривая ориентационный аспект, следует отметить, что в современной отечественной системе образования применяется, в большей степени, информационная модель обучения студентов-психологов, которая заключается в усвоении учебного материала и дальнейшей демонстрации его усвоения. Использование подобной модели приводит к закреплению у студентов-психологов пассивной роли в процессе обучения, формированию у студентов мотива «избегания неудачи», в большей степени направленного на приобретение необходимого набора теоретических знаний для успешной сдачи экзаменационной сессии. Информационная модель в меньшей степени направлена на формирование психологической готовности к дальнейшей профессиональной деятельности, и скорее напротив, формирует неуверенность студентов-психологов в собственной компетенции [2, с. 1728].

Данным проблемным вопросом занимались такие ученые, как О. С. Анисимов, А. А. Бодалев, А. К. Макарова, Л. М. Митина, Е. А. Климов и другие. По мнению ученых, одним из ключевых моментов успешного формирования психологической готовности студентов-психологов является их личностная позиция, которая выступает в качестве целостной устойчивой системы взглядов и отношений студента-психолога к себе и окружающим, в качестве готовности реализовывать эти отношения в своей профессиональной деятельности.

Развитая, сформированная личностная позиция студента-психолога выражается в готовности нести ответственность за события его личной и социальной жизни, в способности адекватно адаптироваться к меняющимся условиям внешней и внутренней среды, в контролировании себя и ситуации.

Таким образом, в обучении студентов-психологов необходимо давать некоторое пространство для личностного роста студента, скорректировать сложившуюся информационную модель обучения таким образом, чтобы давать возможность студентам проявлять собственную инициативу в обучении, творчески подходить к решению поставленных задач, увеличить количество возможностей апробирования получаемых знаний на практике.

Оптимальными условиями формирования готовности студентов-психологов к дальнейшей профессиональной деятельности также являются:

– поддержание активности студентов в получении профессионально важных знаний;

– активное взаимодействие преподавательского состава со студентами, учет индивидуальных особенностей студентов в организации учебного процесса;

– укрепление у студентов-психологов представлений о себе как об полноправных субъектах профессиональной деятельности;

– развитие умений эмоциональной саморегуляции психических процессов в ходе будущего профессионального взаимодействия психолога и клиента.

Необходимо достаточное внимание уделять психопросвещению будущих психологов, информировать о профессиональных и эмоциональных проблемах, с которыми могут столкнуться студенты в процессе обучения и в дальнейшей профессиональной деятельности, обучать студентов-психологов методам саморегуляции психических процессов.

Отдельного внимания заслуживает синдром эмоционального выгорания студентов-психологов в процессе обучения, как одна из причин несформированной готовности к дальнейшей профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, которая наиболее характерна для социальных профессий (тип человек – человек), связанных с активной коммуникацией между людьми, которая может привести к возникновению отторжения к профессии и другой деятельности, дегуманизации личности, формированию психосоматических симптомов, перерастающих на поздних стадиях в синдромы [4, с. 112].

Согласно результатам исследования феномена эмоционального выгорания студентов 1–2 курсов, проведенного С. М. Мальцевой с коллегами, можно сформулировать основные причины появления эмоционального выгорания: экзаменационная сессия; монотон-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ность обучения; недооценка преподавателями некоторых выполненных работ; личные проблемы [3, с. 49].

Воздействие всех перечисленных факторов на студентов-психологов в сочетании с невозможностью применять свои теоретические знания на практике в период первых лет обучения в университете негативно сказываются на мотивации обучения и готовности к будущей профессиональной деятельности.

Для минимизации вероятности возникновения синдрома эмоционального выгорания и снижения профессиональной мотивированности необходимо проводить мероприятия психологического просвещения среди студентов-психологов, обучающих студентов методам саморегуляции психических процессов, самоанализа, проработки собственных психологических затруднений, поддержания позитивной мотивации учебной и профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1 Дьяченко, М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1976. – 176 с.

2 Калинина, Т. В. Проблема формирования психологической готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности в условиях вуза / Т. В. Калинина, А. В. Першина // Молодой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 1728–1730.

3 Мальцева, С. М. К вопросу о соотношении содержания и формы в современном образовании: философский аспект / С. М. Мальцева, В. В. Гришнев, Н. С. Шиловская // Современное образование. – 2019. – № 3. – С. 44–49.

4 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.

Д. А. Ширма
Научный руководитель: А. Н. Редюк
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПАРИКМАХЕРОВ

В статье отображено влияние постоянного стресса и появления синдрома эмоционального выгорания у работников парикмахерских. Приведены результаты эмпирического исследования 30 парикмахеров г. Гомеля 18–58 лет, проведенного с помощью методики по выявлению степени выраженности синдрома эмоционального выгорания (С. Маслач и Дж. Джексон), а также теста на оценку уровня стрессоустойчивости (методика Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусовой).

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, уровень стрессоустойчивости личности, эмоциональное истощение, самооценка личности, психологические особенности.

В последние годы проблема синдрома эмоционального выгорания становится одной из наиболее актуальных в науке и практике, поскольку в современных условиях многие профессии приобретают стрессогенный характер. Люди теряют уверенность в гарантированности рабочего места, в стабильности своего социального и материального положения, обостряется конкуренция за престижную и высокооплачиваемую работу. Как следствие – растет эмоциональное напряжение, которое связано со стрессом на рабочем месте, что оказывает отрицательное воздействие на межличностные отношения. Эти факторы неизбежно приводят к резкому увеличению числа психических и психосоматических заболеваний, снижению

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ