

димости учета принципа компаративизма, обучения фоновым знаниям, разработки творческих упражнений для обучения переводу.

V.Konovalova

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGIC BASIS OF TRANSLATION AND
TEACHING METHODS FORMATION**

The article deals with psychological and pedagogical foundations of the formation of translation and translation teaching methods within the teaching of translation. The conclusion about the necessity of taking into account the background knowledge, developing creative activities for teaching translation have been made.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2012

УДК 159.923:37

*Кравченко Д.А.
м. Харків, Україна*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯ-
ЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТА**

У наші дні проблеми профілактики і керування стресами на роботі стають найбільш актуальними тому, що швидко змінюються соціально-економічні і політичні ситуації, збільшуються нервово-психічні й інформаційні навантаження, постійно росте конкуренція і загострюється боротьба за робочі місця і ринки збуту.

Вимоги сьогодення у держави та суспільства до ефективності будь-якої професійної діяльності зростають. Однак порівняно невелика кількість теоретичних та практичних робіт по виявленню негативних психологічних станів, що виникають у особистості в процесі професійної діяльності, психологічних проявів професійного стресу та методик подолання його наслідків не дозволяє задовольнити ці вимоги у повній мірі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження такого важливого й недостатньо вивченого у вітчизняній психології явища, як синдром „емоційного вигорання“.

Стаття присвячена дослідженню впливу синдрому емоційного вигорання на ефективність професійної діяльності журналістів. В даний час набуло поширення в літературі обговорення питання професійного вигорання працівників, в першу чергу, "комунікативних" і "соціальних" професій, специфіка роботи яких полягає у постійній взаємодії і спілкуванні з іншими людьми, як позитивно, так і негативно забарвленому. Професія журналіста одна з таких професій, де професіоналові доводиться постійно працювати з людьми, що володіють різними психологічними особливостями.

Журналістика вимагає оперативності мислення в роботі і великого творчого потенціалу, тому що потік інформації з кожним днем збільшується. По-

дібна робота вимагає від журналіста підвищеного емоційного та інтелектуального напруження, поступово це може призводити до стресових станів, які, викликають в особистості процес вигорання в професійній діяльності.

Проблема синдрому “емоційного вигорання” знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених присвячених змісту та структурі цього синдрому (Г.В.Ложкін, М.П.Лейтер, С.Д. Максименко, Л.Малець, Е.Махер, В.Є.Орел, М.Л.Смульсон, Т.В.Форманюк та ін.), а також методам його діагностики (В.В.Бойко, Н.Є.Водоп’янова, Т.І. Ронгинська, О.С.Старченкова та ін.).

Емоційне вигорання - це вироблений людиною механізм захисту з метою економії ресурсів організму, що виявляється в нервовому виснаженні, втрати зацікавленості та відповідальності при виконанні професійної діяльності.

В основу визначення змісту феномену емоційного вигорання покладено підхід Х.Дж. Фрейденбергера який у 1974 році охарактеризував синдром “емоційного вигорання”, як особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

В даний час існує декілька моделей вигорання, що описують даний феномен. Однофакторна модель (вигорання - це стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно переважаних ситуаціях), двохфакторна модель (вигорання - двомірна конструкція, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації), трифакторна модель (вигорання - тривимірний конструкт, що включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію редуцію особистих досягнень), чотирифакторна модель (вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація або редуковані персональні досягнення) поділяється на два окремих фактора).

Наша робота базується на тримірній моделі синдрому, запропонованій В.В.Бойко. Кожен із компонентів синдрому емоційного вигорання (напруження, резистенція та виснаження) супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому.

Згідно класифікації Бойка В.В., синдром емоційного вигорання розвивається поетапно і кожному етапу характерні певні ознаки, які викликаються певними чинниками.

У результаті аналізу літератури виявлено, що існує багато підходів до визначення структури синдрому “емоційного вигорання”.

Метою цієї роботи є теоретичне та емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання у журналістів.

1. проаналізувати наукову літературу з проблеми емоційного вигорання та психологічних чинників, що впливають на розвиток його симптомів.

2. емпірично дослідити рівень розвитку емоційного вигорання у журналістів, що працюють у друкованих виданнях.

3. розробити психологічні рекомендації щодо запобігання ризику емоційного вигорання у старшокласників.

У ході дослідження брали участь 30 журналістів-репортерів, які працюють у друкованих виданнях віком від 21 до 50 років. Дослідження проводилося протягом трьох місяців.

У дослідженні були використані такі емпіричні методи, як методика В. В. Бойко «Емоційне вигорання», спрямована на дослідження емоційного вигорання журналістів-репортерів, які працюють у друкованих виданнях, анкета «Професійно важливі якості журналіста», метод суб'єктивного шкалювання для виявлення емоційної задоволеності професійною діяльністю.

Аналізуючи результати емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання у журналістів, ми виявили, що фаза «резистенції» показала найбільші показники га групу – 55 балів. У цій фазі людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень, відгородити себе від стресових ситуацій. Усі показники симптомів перевищують нормальні, що говорить про те, що ця фаза є найбільш вираженою.

Домінуючим симптомом у цій фазі є «неадекватне виборче емоційне реагування» - 15,5 балів (обмежуються діапазон і інтенсивність включення емоцій у професійне спілкування). На другому місці показник симптому «емоційно-морально дезорієнтація» - 12,5 балів, це є нездатність контролювати емоції у рамках мольно-етичних норм. При формуванні симптому «розширення сфери економії емоцій» людина намагається уникнути ситуацій, коли необхідно проявляти емоції, уникає участі, співпереживання. І останній симптом, який теж знаходиться у стадії формування - «редукція професійних обов'язків» - 11,6 балів. У професійній діяльності редукції проявляється спробами полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Ця фаза є найбільш небезпечною для формування емоційного вигорання. Для того щоб уникнути симптому емоційного вигорання слід зосередити свою увагу на цій фазі і вжити засоби профілактики або корекції даної проблеми.

Домінуючим симптомом у фазі «напруга» є «переживання психотравмуючих обставин» - 13,1 балів, він демонструє собою відповідну реакцію на чинники, які сприяють формуванню емоційного вигорання.

Домінуючим симптомом у фазі «виснаження» є «емоційний дефіцит» - 13,6 балів. Професіонал майже повністю виключає емоції зі сфери своєї професійної діяльності. Він не в змозі увійти в положення, співчувати та співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні зачіпати, спонукати до збільшення інтелектуальної та вольової віддачі.

Фази «напруга» та «виснаження» є менш небезпечним, але деякі показники свідчать про те, що необхідно також вживати засоби профілактики, щоб запобігти формуванню симптому емоційного вигорання.

У роботі ми вивчали емоційну задоволеність працею за допомогою методу суб'єктивного шкалювання, як чинник, який може сприяти формуванню емоційного вигорання.

Середнє значення рівня емоційного задоволення професійною діяльністю по всій вибірці складає + 63%. Ми розглянули емоційну задоволеність працею жінок окремо від чоловіків.

За результатами суб'єктивного шкалювання, ми можемо відзначити, що і у чоловіків і у жінок переважає високий рівень емоційної задоволеності. Абсолютно незадоволеність відсутня в нашій вибірці. Низький рівень задоволеності більше виражений у чоловіків, ніж у жінок. Це може бути пов'язано, за даними психологічних показників, з тим, що жінки більш стійкі до стресів, тому що відчувають їх величезну кількість і з тих приводів, які ніколи не зачепили б чоловіків.

Результати, які ми отримали у методиці В.В. Бойко не показали, що у групі є сформовані фази. Ще одним доказом правомірності дослідження за методикою В.В. Бойко є перевага високого та середнього рівнів задоволеності.

Одним з методів, якими ми користувалися був анкетування, за допомогою цього методу ми змогли визначити ряд професійно важливих якостей для діяльності журналіста, які є також чинниками успішної діяльності журналіста та їх наявність може запобігти труднощам, виникаючим в ході праці.

Ми проаналізували журналістів з високим рівнем задоволеності працею, та виявили ті якості, які вони відзначили якнайважливіші. До цих якостей у жінок та чоловіків увійшли інтелект, працездатність, товарицькість, відповідальність та ерудованість. На думку наших респондентів, володіючи саме цими якостями можна стати хорошим фахівцем. Ці якості співпадають з результатами загального ранжування. Можна стверджувати, що дійсно їх наявність у професіонала може впливати на задоволеність працею, її продуктивність, запобігти впливанню деяких стресів та запобігати появі емоційного вигорання.

Нами було проведено дослідження, спрямоване на вивчення прояви емоційного вигорання у професійній діяльності журналістів-репортерів, які працюють у друкованих виданнях. Дослідження та виявлення рівня емоційного вигорання у журналістів у нашій роботі проводилося за методикою В.В. Бойко. Результати показали, що жодна з трьох фаз не знаходиться у стадії сформованості. Фаза, яка показала найбільші показники, це фаза «резистентції», у цій фазі людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень, відгородити себе від стресових ситуацій. Найменші показники ми отримали у фазі «Напруга».

Була вивчена емоційна задоволеність працею за допомогою методу суб'єктивного шкалювання. Ми розглянули задоволеність професійною діяльністю як фактор, який може сприяти формуванню емоційного вигорання. За результатами суб'єктивного шкалювання ми можемо відзначити, що і у чоловіків і у жінок переважає високий рівень емоційної задоволеності. Абсолютно незадоволеність відсутня в нашій вибірці. Низький рівень задоволеності більше виражений у чоловіків, ніж у жінок.

За результатами дослідження ранжирування було виявлено ті якості, які на думку респондентів-журналістів є найбільш важливими. Перші п'ять найважливіші якості, які визначили журналісти – це інтелект, працездатність, об'єктивність, відповідальність та об'єктивність.

За допомогою проведених методик ми змогли вивчити і проаналізувати особливості емоційного вигорання журналістів-репортерів, які працюють у друкованих виданнях. Ми розглянули вплив на емоційне вигорання такого чинника, як емоційна задоволеність працею і виявили найбільш важливі якості для професійної діяльності журналіста, які дозволять продуктивно і якісно виконувати свої професійні обов'язки в даній категорії професіоналів. Нами були виконані всі поставлені завдання, зроблені висновки, отримані та інтерпретовані кількісні результати. Мета поставлена в нашій роботі була досягнута.

Слід зазначити, що емоційне вигорання дуже сильно впливає на людину, підриваючи його здоров'я і бажання працювати.

З метою профілактики симптому емоційного вигорання слід намагатися розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження, вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший, простіше ставитися до конфліктів на роботі, не намагатися бути кращим завжди й у всьому.

Подальші дослідження з питання емоційного вигорання необхідні для розробки нових методів профілактики цього явища і корекції його наслідків у даної категорії професіоналів.

Тому результати нашого дослідження слід включити в раніше отримані дані в якості ще одного джерела інформації для створення нових шляхів вирішення проблеми емоційного вигорання.

Список літератури: 1. Dimensionality and validity of the Burnout Measure [Text] / D. Enzmann, W. B. Schaufeli, P. Janssen, A. Rozeman // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 1998. – Vol. 71. – P. 331–351. 2. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – С. 137–138. 3. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – С. 130. 4. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – С. 87–91. 5. Толочек, В. А. Современная психология труда [Текст] : учебное пособие / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2005. – С. 108–110. 6. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и

на других [Текст] / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – С. 86. 7. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с. 8. Большой толковый психологический словарь [Текст] : в 2 т. / сост. А. Ребер ; [пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева]. – Т. 2 : П-Я. – М. : Вече ; АСТ, 2003. – 559 с. 9. Боронова, Г. Х. Психология труда: конспект лекций [Текст] / Г. Х. Боронова, Н. В. Прусова. – М. : Эксмо, 2008. – 160 с. 10. Общая психология [Текст]: учебник / под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1976. – 479 с. 11. Психологический словарь [Электронный ресурс] : 2500 статей из области психологии // InterNet-версия изданных на CD-дисках психологического справочника "Психология – идея, ученые, труды" и "Психология 2000" в серии «Мультимедийная энциклопедия знаний» Центрального регионального отделения РАО. – Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/> 12. Сингач, Т. Я. Интеграционная основа синдрома "эмоционального выгорания" [Электронный ресурс]: статья / Т. Я. Сингач // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Разд.: Школьная психологическая служба. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/521980/>

Bibliography (transliterated): 1. Dimensionality and validity of the Burnout Measure [Text] / D. Enzmann, W. B. Schaufeli, P. Janssen, A. Rozeman // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 1998. – Vol. 71. – P. 331–351. 2. Vodop'janova, N. E. Psihodiagnostika stressa [Tekst] / N. E. Vodop'janova. – SPb.: Piter, 2009. – S. 137–138. 3. Vodop'janova, N. E. Psihodiagnostika stressa [Tekst] / N. E. Vodop'janova. – SPb.: Piter, 2009. – S. 130. 4. Bojko, V. V. Jenergija jemocij v obwenii: vzgljad na sebja i na drugih [Tekst] / V. V. Bojko. – M.: Filin#, 1996. – S. 87–91. 5. Tolocek, V. A. Sovremennaja psihologija truda [Tekst] : uchebnoe posobie / V. A. Tolocek. – SPb. : Piter, 2005. – S. 108–110. 6. Bojko, V. V. Jenergija jemocij v obwenii: vzgljad na sebja i na drugih [Tekst] / V. V. Bojko. – M. : Filin#, 1996. – S. 86. 7. Bol'shoj psihologicheskij slovar' [Tekst] / pod red. B. G. Mewerjakova, V. P. Zinchenko. – M. : Prajm-Evroznak, 2003. – 672 s. 8. Bol'shoj tolkovyj psihologicheskij slovar [Tekst] : v 2 t. / sost. A. Reber ; [per. s angl. E. Ju. Chebotareva]. – T. 2 : P-Ja. – M. : Veche ; AST, 2003. – 559 s. 9. Boronova, G. H. Psihologija truda: konspekt lekcij [Tekst] / G. H. Boronova, N. V. Prusova. – M. : Jeksmo, 2008. – 160 s. 10. Obwaja psihologija [Tekst]: uchebnik / pod red. A. V. Petrovskogo. – 2-e izd., pererab. i dop. – M. : Prosvewenie, 1976. – 479 s. 11. Psihologicheskij slovar' [Jelektronnyj resurs] : 2500 statej iz oblasti psihologii // InterNet-versija izdannyh na CD-diskah psihologicheskogo spravochnika "Psihologija – ideja, uchenye, trudy" i "Psihologija 2000" v serii «Mul'timedijnaja jenciklopedija znanij» Central'nogo regional'nogo otdelenija RAO. – Rezhim dostupa: <http://psi.webzone.ru/> 12. Singach, T. Ja. Integracionnaja osnova sindroma "jemocional'nogo vygoranija" [Jelektronnyj resurs]: stat'ja / T. Ja. Singach // Festival' pedagogicheskikh idej «Otkrytyj urok». Razd.: Shkol'naja

psihologicheskaja sluzhba. – Rezhim dostupa:
<http://festival.1september.ru/articles/521980>.

Д.А. Кравченко

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТА

Автором досліджено вплив синдрому емоційного вигоряння на ефективність професійної діяльності журналістів. У статті уточнено визначення поняття «емоційне вигоряння», а також здійснено аналіз причин його виникнення та рівень розвитку емоційного вигоряння у журналістів, що працюють у друкованих виданнях. Розроблено рекомендації для запобігання виникненню та розвитку або усуненню цього явища з професійної діяльності зазначених фахівців.

Д.А. Кравченко

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕСИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖУРНАЛИСТА

Автором исследовано влияние синдрома эмоционального выгорания на эффективность профессиональной деятельности журналистов. В статье уточнено определение понятия «эмоциональное выгорание», а также осуществлено анализ причин его возникновения и уровень развития эмоционального выгорания у журналистов, что работают в печатных изданиях. Разработаны рекомендации для предотвращения возникновения и развития или устранения этого явления из профессиональной деятельности указанных специалистов.

D. Kravchenko

RESEARCH OF EMOTIONAL BURNING DOWN IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF JOURNALIST

By an author the influence of syndrome of the emotional burning down on efficiency of professional activity of journalists is explored. In the article the decision of notion is specified «emotional burning» down, and also the analysis of reasons of its origin and level of development of the emotional burning down is carried out at journalists, that work in printing editions. Recommendations for prevention of origin and development or removal of this phenomenon from professional activity of the indicated specialists are developed.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2012

УДК 372.891:159.96

*Вишнева І.М.,
м. Харків, Україна*