

*Заключение.* Так как испытуемые, которые получили реальную стимуляцию во второй пробе, улучшили свои результаты по отношению к испытуемым, которые получили реальную стимуляцию в первой пробе, мы можем сделать вывод о том, что электрическая стимуляция позволяет улучшить уже имеющийся навык.

### Литература

1. *Филимонова А. Е., Борсуков А. В.* // Использование транскраниальной электростимуляции в клинике // Вестн. Смоленск. гос. мед. академии. 2009. С. 130–133.
2. *Clark V. P., Coffman B. A., Mayer A. R., Weisend M. P., Lane T. D.* // TDCS guided using fMRI significantly accelerates learning to identify concealed objects. TD, Calhoun VD, Raybourn EM, Garcia CM, Wassermann EM. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21094258>.
3. *Cerruti C1., Schlaug G.* // Anodal transcranial direct current stimulation of the prefrontal cortex enhances complex verbal associative thought. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18855556>.

УДК 159.9

**Алиса Игоревна Качесова,**  
студентка 3-го

Уральский федеральный университет

## СВЯЗЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИОННОГО ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Рассматривается проблема влияния личностного потенциала на эмоциональное выгорание. Целью работы является выявление особенностей связи самоактуализационного личностного потенциала и эмоционального выгорания педагогов. Основное содержание исследования составляет анализ работ, посвященных личностному потенциалу педагогов, самоактуализации и эмоциональному выгоранию. Автор приходит к выводу, что самоактуализационный потенциал способствует активному процессу сопротивления выгоранию и самореализации в профессиональной деятельности педагога.

**Ключевые слова:** личностный потенциал педагога; самоактуализация; эмоциональное выгорание педагога.

## CONNECTION BETWEEN THE SELF-ACTUALIZING PERSONAL POTENTIAL AND THE EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

The problem of influence of personal potential on emotional burning out is considered. The aim of the work is to identify the specific features of the connection between the self-actualizing personal potential and the emotional burnout of teachers. The main content of the study: an analysis of works on the personal potential of teachers, self-actualization and emotional burnout. The author comes to the conclusion that the self-actualizing potential contributes to the active process of resistance to burnout and self-realization in the professional activity of the teacher.

**Keywords:** personal potential of the teacher; self-actualization; emotional burnout of the teacher.

*Введение.* В ряде профессий, в том числе в профессии педагога, описан «синдром эмоционального выгорания». Он выражается в таких негативных последствиях влияния профессиональной деятельности, как снижение эффективности профессиональной деятельности, проблемы в межличностных отношениях, разочарование в профессии и профессиональная деформация [1]. Существует предположение, что синдром эмоционального выгорания сопряжен с особенностями процессов самоактуализации личности.

Мы сталкиваемся со следующей проблемой: необходимость определения и конкретизации личностных ресурсов преодоления эмоционального выгорания находится в противоречии с недостаточностью исследований этого вопроса в методологическом и социально-психологическом аспекте. Теоретическая значимость исследования состоит в раскрытии особенностей влияния самоактуализационного потенциала личности на устойчивость педагога к эмоциональному выгоранию. Практическая значимость заключается в выявлении системообразующих личностных ресурсов преодоления эмоционального выгорания, позволяющих более целенаправленно строить систему профилактики этого синдрома у педагогов. Цель исследования заключается в выявлении особенностей связи

самоактуализационного личностного потенциала и эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза: высокий самоактуализационный личностный потенциал существенно снижает риск эмоционального выгорания педагога.

*Материалы и методы.* Использовался метод теоретического анализа и обобщения научной литературы и периодических изданий, посвященных вопросам личностного потенциала педагогов, самоактуализации и эмоционального выгорания.

*Результаты.*

1. В отечественной психологии самоактуализация личности рассматривается как комплекс качеств личности, ценностей, составляющих внутренний потенциал, определяющих устойчивость человека к неблагоприятным психофизиологическим состояниям в профессиональной деятельности [2].

2. Под самоактуализационным потенциалом личности педагога понимают интеграцию ценностных и смысловых особенностей личности, обеспечивающих ее самоактуализацию и влияющих положительно на устойчивость профессионала к эмоциональному выгоранию. В регуляции состояния профессионала важную роль играет внутренняя детерминация [2].

3. Структура высокого самоактуализационного личностного потенциала педагогов основывается на самоуважении и спонтанности, креативности и самопринятии, уверенности в себе и саморуководстве. С другой стороны, для педагогов с низким самоактуализационным потенциалом характерны признаки внутренней дезадаптации: самообвинения, неудовлетворенность профессией, внутренняя конфликтность. Наличие данных характеристик является фактором развития эмоционального выгорания [3].

*Заключение.* Теоретический этап исследования показал: самоактуализационный потенциал способствует активному процессу сопротивления выгоранию и самореализации в профессиональной деятельности. Перспективы работы видятся в разработке программы и проведении эмпирического исследования, направленного на создание модели самоактуализационного потенциала личности педагога. В случае успеха мы получим теоретически и эмпирически обоснованный конструкт для разработки методики развития данного потенциала.

## Литература

1. Залевский Г. В., Галажинский Э. В., Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) // СПЖ. 2001. № 14–15. С. 68–71.
2. Наличаева С. А. Связь самоактуализации и профессионального выгорания у педагогов // Вестн. Адыгейск. гос. ун-та. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 1.
3. Дикая Л. Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 3. С. 75–88.

УДК 159.955

**Ирина Олеговна Куваева,**  
старший преподаватель

**Анастасия Олеговна Сергеева,**  
студентка 4-го курса

Уральский федеральный университет

### ОРГАНИЗАЦИЯ КОНЦЕПТА «СТРЕСС» У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

Проанализирована полевая структура и содержательная разработанность концепта «стресс» у первокурсников университета ( $n = 83$ ). Получены данные о понимании стресса студентами и определены основные направления стресс-менеджмента для данной группы молодежи.

**Ключевые слова:** стресс; представления; студенческая молодежь; юристы.

**Kuvaeva Irina Olegovna,**  
**Sergeeva Anastasia Olegovna,**  
Ural Federal University

### STRESS REPRESENTATIONS AMONG LAW UNIVERSITY STUDENTS

Field structure and content of stress representations among students were analyzed. Interpretation of stress and direction of stress-management to students were demonstrated.

**Keywords:** stress; concept; representations; students; youth; law.