

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ
(НА ПРИМЕРЕ ГУО «ГИМНАЗИЯ № 9 Г. ВИТЕБСКА»)**

Е.Н. Бусел-Кучинская, С.В. Лабусова,
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск
(e-mail: buselekaterina@mail.ru)

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) как феномен эмоциональной дезадаптации был описан американским психиатром Г. Дж. Фрейденбергером для обозначения состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации. С точки зрения ряда исследователей [1 – 5], чаще всего выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Вопреки распространенному мнению относительно того, что СЭВ присущ только лицам взрослого возраста, практика свидетельствует, что те или другие проявления эмоционального выгорания могут наблюдаться в подростковом возрасте. Эмоционально выгоревший ученик не способен полноценно обучаться и в будущем быть профессионалом в своем деле. Выявление, предотвращение и нивелирование СЭВ в школьном возрасте позволит подготовить школьников к будущим трудностям в учебе в высшем или среднем учебном заведении, профессиональной деятельности, давая возможности вовремя предпринять меры для предотвращения развития данного синдрома. Таким образом, мы считаем, что необходимо выявлять уровень эмоционального выгорания не только у взрослых людей, занятых в профессиональной деятельности, но начинать рассматривать данный вопрос уже в школьном возрасте, чтобы заниматься профилактикой синдрома эмоционального выгорания школьников. Это обуславливает целесообразность нашего исследования: выявить уровень эмоционального выгорания старшеклассников (на примере ГУ «Гимназия № 9 г. Витебска»).

С целью выявления проявлений СЭВ у старшеклассников нами организовано эмпирическое исследование, которое проводилось на базе ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска». В нем приняли участие ученики 11 классов в составе 30 человек. Для достижения цели были использованы следующие методы: теоретические (методы работы с научной литературой); логические; эмпирические – «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс), опросник САН(самочувствие, активность, настроение), разработанный В.А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой; методы статистической обработки информации.

Результаты и обсуждение. Подросток стоит на пороге взрослой жизни и сталкивается со множеством стрессовых ситуаций. В психологическом плане происходит трансформация сложившейся системы интересов и ценностных ориентаций, которая может быть обусловлена гормональной перестройкой организма, в частности, появлением первых сексуальных влечений. Отсюда внешне наблюдаемые отрицательные поведенческие особенности: снижение работоспособности, ухудшение усвоения знаний и выработки практических навыков в учебной деятельности, грубость и повышенная раздражительность во взаимоотношениях с окружающими, проявление недовольства самим собой и внутреннего беспокойства, тревожности. К этому добавляются наличие большого количества факторов стресса, сопровождающих учебный процесс – оценка успехов ученика преподавателем, экзамены в старших

классах (предэкзаменационный стресс), принятие решения в выборе будущей профессии и профессиональное самоопределение, подготовка к поступлению в вуз или устройству на работу и т.п. При этом негативная или несформированная Я-концепция, гипертрофированные поведенческие реакции (эмансипации, группирования, увлечения и т.п.) могут только усугублять психологическое самочувствие подростка и способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания уже в школьном возрасте.

Анализируя механизм данного явления, отечественные и зарубежные исследователи пришли к выводу о приспособительном назначении «сгорания», которое проявляется в снижении расходования энергетических ресурсов, предохраняя тем самым организм от угрозы истощения. Российский психолог В.В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Он понимает выгорание как стереотип эмоционального и профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Однако этот защитный механизм обладает лишь относительной целесообразностью, поскольку его негативные последствия проявляются в снижении успешности деятельности и ухудшении отношений с партнерами, друзьями и близкими, т.е. «защита» приводит к дезадаптации и нарушению контактов с другими людьми.

Выявляя уровень эмоционального выгорания старшеклассников ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска», проанализируем результаты исследования по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (рисунок 1). Мы видим, что в 11 классах ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска» 40% испытуемых высоко оценивают свое эмоциональное состояние, которое характеризуется высокими показателями по всем шкалам, а средняя оценка эмоционального состояния наблюдается у 60 % испытуемых.

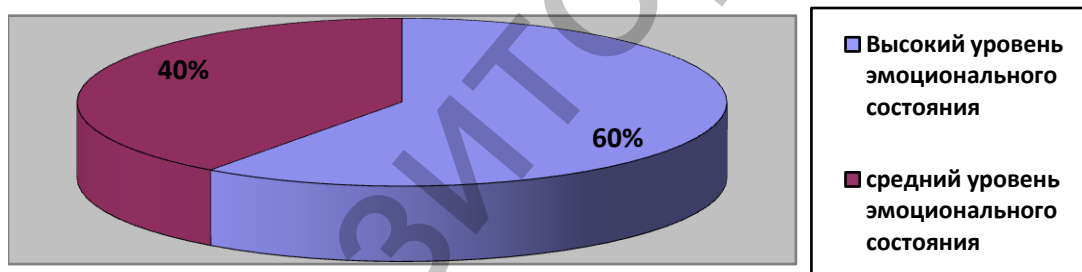


Рисунок 1 – Результаты «Самооценки эмоциональных состояний»

Более детальный анализ результатов по данной методике по шкалам представлен на рисунке 2.

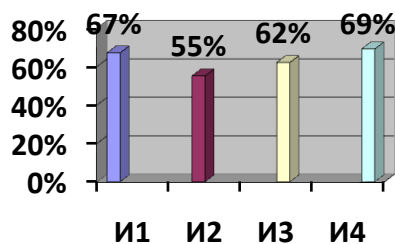


Рисунок 2 – Анализ данных методики «Самооценка эмоциональных состояний»

По шкале И1 «Спокойствие – тревожность» у 67% испытуемых оценки выше 5 – 6 баллов, что свидетельствует о преобладании «Спокойствия», которое проявляется в выдержанности, сдержанности, терпеливости, степенности, благоразумности, уравновешенности, невозмутимости и терпимости. По шкале И2 «Энергичность – усталость» 55% старшеклассников оценивают себя как личностей энергичных (инициативных, деятельных, предприимчивых, одержимых, устремленных, активных, кипучих, пробивных, расторопных). По шкале И3 «Приподнятость – подавленность» у 62% школьников оценки также выше 5 – 6 баллов. Иными словами, испытуемые оценивают себя как темпераментных, задорных, порывистых, энергичных, раскрепощенных, живых, подвижных, бойких и т.п. По шкале И4 «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности» 69% одиннадцатиклассников также высоко оценили себя, что свидетельствует об их уверенности. Таким образом, у большинства обучающихся 11 классов ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска» выявлена выраженная степень эмоционального подъема, что говорит о здоровом эмоциональном климате в классных коллективах и создании психологически комфортной обстановки для успешной работы с обучающимися.

По результатам опросника САН(самочувствие, активность, настроение) мы видим, что общий балл в 11 классах ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска» по всем шкалам составляет 4,7, что также говорит о благоприятном состоянии испытуемых. Результаты данной методики мы рассматривали по трём шкалам: самочувствие, настроение, активность (рисунок 3).

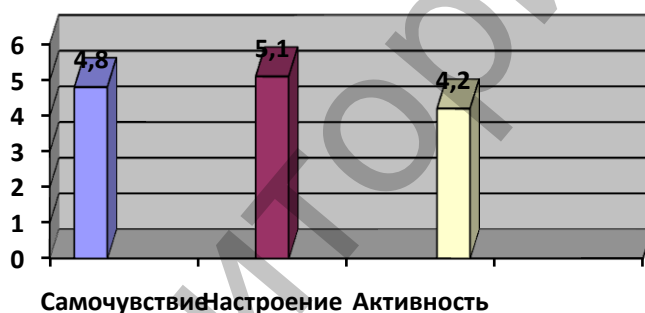


Рисунок 3 – Результаты методики САН.

Средний балл по шкале «Самочувствие» у 69% испытуемых равен 4,8. Это значит, что у старшеклассников средний показатель телесного и духовного состояния, но мы можем предположить, что в учреждении образования созданы все условия для комфортного пребывания обучающихся.

Средний балл по шкале «настроение» равен 5,1 (73% опрошенных). Можно говорить о том, что старшеклассникам в гимназии интересно, они ощущают уверенность и проявляют активность. При условии волевого усилия они зачастую достигают намеченной цели, получая удовольствие от учебного процесса и обычно спокойно переживают собственные неудачи. Приподнятое настроение у них, как правило, связано с интересом к учебной деятельности. Иными словами, от удовлетворения или неудовлетворения человеком своих потребностей зависит его эмоциональное состояние. Так, человек, занятый делом, которое нравится и приносит определенные успехи, чаще всего проявляет уверенность, ощущает творческие силы и эмоциональную приподнятость, легко справляется с трудностями, испытывает радость от собственных достижений, комфортно себя ощущает.

У 59% старшеклассников средний балл по шкале «Активность» составляет 4,2, что свидетельствует о среднем уровне ее проявления. Поскольку активность есть показатель жизненных сил школьника, следовательно, ее можно считать предпосылкой и результатом развития подростка. Всякая деятельность, которую совершает человек, способствует проявлению его физической и психической активности. Иными словами, активность у школьников может быть выражена через разнообразную деятельность – трудовую, познавательную, общественную, волонтерскую и т.д. Можно предположить, что старшеклассники в гимназии активны, но не во всех сферах жизнедеятельности учреждения образования.

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что у обучающихся 11 класса ГУО «Гимназия № 9 г. Витебска» не выявлен синдром эмоционального выгорания. Мы полагаем, что педагогическим персоналом и администрацией гимназии созданы необходимые условия для комфортного обучения и самореализации старшеклассников. Возможно, этому способствует целенаправленный отбор учащихся в 10 – 11 профильные классы учреждения образования. Наше исследование не претендует на исчерпывающее решение проблемы эмоционального выгорания старшеклассников. Избранная нами методика требует доработки по другим параметрам СЭВ и апробации на более широкой выборке обучающихся.

Список использованных источников:

1. Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации: учебник / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. – Москва: Юрайт, 2014. – 512 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С.Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Коленда, А. Н. Основы психологии и педагогики: учебно-методическое пособие / А. Н. Коленда. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 66 с.
4. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Котова. –Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2013 г. – [74] с.
5. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2009. – 349 с.

УДК 159.944:364-43

УГАСАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Е.Н. Бусел-Кучинская, А.А. Фролова,
ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск
(e-mail: buselekaterina@mail.ru)

Одной из важнейших характеристик обучения является наличие профессионального интереса. Внутренние качества, взгляды, установки, сформированные у человека, характеризуют его интерес к той или иной профессиональной деятельности. Соотношение интереса и возможностей индивида являются наиболее оптимальными для его целостного развития и последующего освоения профессиональных знаний, умений и навыков. Профессиональному интересу отводится особое место в жизни человека, поскольку степень заинтересованности студента влияет на эффективность освоения будущей профессии. Формированию такого вида интереса предшествует правильная организация обучения [2, с. 195].

Профессиональный интерес может отсутствовать в самом начале процесса обучения, при этом он постепенно формируется с годами. Намного сложнее, когда интерес к