

Пацей А.В. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

Введение. Синдром эмоционального выгорания проявляется в виде нарастающего безразличия к своим обязанностям, происходящего в учёбе, работе, ощущении собственной несостоятельности, неудовлетворенности работой, явлениях деперсонализации, и, в конечном итоге, в резком ухудшении качества жизни. В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания.

Развитию данного состояния способствует необходимость работы в одном и напряженном ритме с большой эмоциональной нагрузкой личностного взаимодействия с трудным контингентом. Вместе с этим развитию синдрома способствует отсутствие должного вознаграждения (не только материального, но и психологического) за выполненную работу, что заставляет человека думать, что его работа не имеет ценности для общества [1].

Синдром эмоционального выгорания проявляется в чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам); негативном самовосприятии в профессиональном плане.

Синдром эмоционального выгорания впервые был описан в исследованиях американских психиатров и психологов (С. Джексон, К. Маслач, Б. Пелман, Е. Хартман и др.) во второй половине XX века. В исследованиях В.В. Бойко синдром эмоционального выгорания рассматривается как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Цель данной работы – изучить эмоциональное выгорание у студентов в период обучения.

Материал и методы. Исследование проводилось в ВГУ имени П.М. Машерова (факультет социальной педагогики и психологии). В исследовании принимали участие 20 испытуемых, из них 15 девушек и 5 юношей, 3 курс (19–21 лет). Форма исследования – групповая. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: методика диагностики уровня эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона для выявления уровня эмоционального выгорания у испытуемых, методика самооценки психических состояний Г. Айзенка, которая направлена на изучение психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Результаты и их обсуждение. Процентная доля уровня эмоционального выгорания распределилась следующим образом (рис.1): у 34% испытуемых – эмоциональное истощение, у 14% – деперсонализация, у 52% – редукция личных достижений.

В эмпирической выборке 20 испытуемых, самый высокий показатель эмоционального состояния был выявлен по шкале – редукция личных достижений. Редукция личных достижений проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности; в безразличии к работе, учёбе



Рисунок 1 – Выраженность эмоционального выгорания

На втором этапе мы диагностировали уровень самооценки психических состояний с помощью методики Г. Айзенка. Процентная доля распределилась следующим образом: у 20% испытуемых выражена агрессия, у 17% – тревожность, у 26% – ригидность, у 37% – фрустрация.

Полученные результаты представим в виде диаграммы (рис. 2).



Рисунок 2 – Выраженность психических состояний в эмпирической выборке

В эмпирической выборке 20 испытуемых, самый высокий показатель психических состояний был выявлен в шкале – фрустрация. Это говорит о том, что умеренно выраженный психологический стресс обусловлен невозможностью удовлетворения своих потребностей при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к достижению поставленных целей. Может проявляться

в негативно окрашенных переживаниях неудовлетворенности, разочарования, неудачи, тревоги, раздражительности, гнева, отчаяния, чувства вины. Эффективность деятельности при этом снижается.

Заключение. Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения.

Список использованной литературы:

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

Петрович А.А. (Научный руководитель – Милашевич Е.П., старший преподаватель)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Фундаментальная значимость проблемы становления и развития межличностных отношений у детей привлекала внимание многих психологов (Т.В. Антонова, Я.Л. Коломинский, С.В. Корницкая, Т.А. Репина, А.А. Рояк, Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова). Изучение закономерностей формирования межличностных отношений чрезвычайно актуально, так как большое число негативных и деструктивных явлений среди современной молодежи (жестокость, повышенный уровень агрессии, отчужденность и грубость), зарождаются в раннем и дошкольном детстве. Исследования показали, что у детей подросткового возраста установлена взаимосвязь с враждебностью и агрессивностью, проявляющиеся в поведении и сопряженные с глубокими чувствами обиды, подозрительности, вины и страха у детей в системе межличностных отношений [1]. Потому очень важно понимать возрастные особенности взаимоотношений детей, так как развитие социальной компетентности является фундаментом для дальнейшего становления личности ребёнка и во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, поведение и самочувствие среди людей. В связи с этим целью исследования стало изучение особенностей межличностных взаимоотношений детей старшей дошкольной группы.

Материал и методы. Межличностные отношения в детской группе представляют собой достаточно сложное социально-психологическое явление и подчиняются определенным закономерностям. Несмотря на достаточную теоретическую разработанность проблемы взаимоотношений детей дошкольного возраста, современная действительность диктует необходимость уточнения особенностей проявления дружеских отношений у старших дошкольников. В исследовании принимали участие 14 детей (9 девочек и 5 мальчиков) старшей группы в возрасте 5 – 6 лет. Для изучения внутригруппового общения детей использовался метод наблюдения (методика Е. О. Смирновой). Чтобы определить круг значимого общения ребенка применялся социометрический метод (методика «У кого больше?», разработанная Я.Л. Коломинским) [2].