

работы, поддержку талантливых школьников, взаимодействие с сельскохозяйственными предприятиями, информационную поддержку и работу с родителями.

1. Выступление А.Г. Лукашенко на республиканском педсовете 28.08.2024 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.novaya.by/2024/08/27/aleksandr-lukashenko-na-respublikanskom-pedsoвете-sprosil-stala-li-shkola-xramom-i-prizval-netushirovat-problemy/>. – Дата доступа: 11.02.2025.

2. Методика для диагностики учебной мотивации школьников (методика М.В.Матюхиной) [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://defectolog.by/content/metodika-dlya-diagnostiki-uchebnoy-motivacii-shkolnikov-metodika-mvmatyuhinoy-v-modifikacii>. – Дата доступа: 12.01.2025.

3. Евсейчик, Т. Ю. Исследование мотивации учения подростков сельской школы / Евсейчик Т. Ю. ; науч. рук. Циркунова Н. И. // Психологическая студия [Электронный ресурс] : сборник статей лицейстов, студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – Вып. 17. – С. 76-77. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/43077>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ СИСТЕМЫ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

Маркач Д.Г.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Космач В.А., д-р ист. наук, профессор

Современный мир предъявляет высокие требования к личности человека в разных ее проявлениях и деятельности. Одной из важных видов деятельности человека является учебная, для которой все более часто становится характерно эмоциональное выгорание. Данный психологический феномен имеет свои особенности, однако неизменным остается его негативное влияние на психическое состояние человека, нарушения в котором могут привести к негативным последствиям, отражающимся на профессиональном развитии молодежи. В связи с этим большую актуальность приобретает необходимость оказания психологической помощи обучающимся с эмоциональным выгоранием.

Целью нашего исследования является выявление особенностей понимания феномена эмоционального выгорания среди учащейся молодежи в психологической литературе, а также нахождение актуальных форм оказания психологической помощи обучающимся с эмоциональным выгоранием.

Материал и методы. Теоретический анализ феномена эмоционального выгорания, а также форм оказания психологической помощи обучающимся с эмоциональным выгоранием.

Результаты и их обсуждение. Термин «выгорание» был введен в 1974 году Г.Фрейденом, и определялся как состояние работника сферы «человек-человек», вызванное эмоциональным перенапряжением при работе с людьми. Актуальность выявленного феномена, а также его негативное влияние на профессиональную деятельность активизировали исследования выгорания. Так, в 1976 году К. Маслач опубликовала работу, в которой был описан синдром эмоционального выгорания. По мнению К. Маслач данный феномен включает в себя ощущение эмоционального истощения, симптомы деперсонализации, негативное восприятие самого себя, утрату работником профессионального мастерства [1]. Б.Пельман и Е.Хартман обобщили имеющиеся на тот момент исследования эмоционального выгорания, выделив главные составляющие и стадии процесса выгорания. В. Шауфелли, Д. Энзмэнн предложили классификацию симптомов эмоционального выгорания, выделив 132 его проявления. С. Гринсберг разработал и предложил пятиступенчатую модель, где эмоциональное выгорание начинается с незначительных симптомов снижения удовольствия от работы, и заканчивается симптомами, которые могут спровоцировать негативные последствия для здоровья человека.

В отечественной психологии изучением эмоционального выгорания занимались многие ученые. Так, эмоциональное сгорание Б.Г. Ананьевым понималось как некоторое отрицательное состояние работника, чья деятельность связана с межличностными взаимодействиями. А.А. Рукавишников рассматривал данный феномен как совокупность психоэмоционального истощения, личностного отдаления, снижение или отсутствие профессиональной мотивации и развитие негативных установок. Большой вклад в развитие исследований эмоционального выгорания привнес В.В. Бойко, разработавший процессуальную модель эмоционального выгорания; выделил симптомы и описал личностные факторы, внутренние и внешние предпосылки, влияющие на развитие данного феномена. И.С. Алексейчук, В.А. Абрамов, А.И. Алексейчук под термином эмоционального выгорания понимают негативный психологический процесс, вызывающий эмоциональное истощение человека, возникающее в процессе длительной растраты собственной эмоциональной энергии без последующей возможности ее пополнить.

Первые исследователи выделяли феномен эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, однако на современном этапе развития данный феномен становится характерным для образовательной среды. Так, согласно исследованиям С. Джекобса и Д. Додда, до 40% студентов колледжей имеют эмоциональное выгорание разной степени выраженности. В. Г. Маралов и Т. П. Маралова указывают на то, что у обучающихся ближе к середине срока обучения возникает намерение не работать по выбранной специальности из-за ощущения личностной несостоятельности, психологического неблагополучия, что в большинстве случаев является следствием развития эмоционального выгорания [2]. Обучающиеся, принимающие участие в исследованиях эмоционального выгорания, среди факторов развития данного феномена выделяют: 1) большая учебная нагрузка, 2) страх перед будущим, 3) нежелание учиться или разочарование в профессии. В то же время Г. А. Зелезинская, П. Н. Коренько, М. А. Кравченко выделяют следующие факторы: высокая интенсивность учебных нагрузок, монотония, стрессогенные ситуации зачетов и экзаменов, низкий уровень психологической культуры, личностные девиации, психофизиологические особенности, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции [3]. A. Chowb, T. Hofkensa, Y.-Ch. Huang, Sh.-H. Lin, K. Salmela-Aroc, M.-T. Wanga сосредотачивают внимание на неакадемических причинах, среди которых финансовые трудности, бытовые сложности, социально-психологические проблемы.

Перечисленные выше факторы ведут к возникновению эмоционального выгорания, следствием которого являются снижение успеваемости, мотивации, проблемы с физическим и психическим здоровьем, социальная изоляция. В связи с этим остро встает вопрос оказания психологической помощи обучающимся в борьбе с эмоциональным выгоранием.

В данной работе немаловажным видится развитие у обучающихся навыков эмоциональной включенности в процесс обучения, адекватного оценивания собственного психологического здоровья, овладение знанием о негативных состояниях эмоционального выгорания и его выявления, развитие компетентности в вопросах преодоления трудных и кризисных периодов, навыков регуляции собственного психоэмоционального состояния, развитие установок, ведущих к здоровому образу жизни, личностных качеств (устойчивость, сосредоточенность, осознанность, произвольность), а так же умения находить для себя в разнообразных обстоятельствах возможность комфортной деятельности [4].

Заключение. Эмоциональное выгорание как специфическое состояние, отличается малой осознанностью и высоким негативным воздействием, что создает угрозу для профессионального становления будущего специалиста. Работу с эмоциональным выгоранием необходимо выстраивать во всех направлениях

психологической помощи, начиная с психологического просвещения и заканчивая психологической коррекцией. От умения будущих специалистов противостоять особенностям профессиональной деятельности, вызывающим эмоциональное выгорание, зависит эффективность их работы, психическое состояние и профессиональное долголетие.

1. Богомаз, С. Л. Психологический анализ феномена профессиональное «эмоциональное выгорание» / С. Л. Богомаз. – Текст : электронный // Репозиторий ВГУ имени П. М. Машерова. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/15280> (дата обращения: 11.03.2025). – Электрон. версия ст. из: Фундаментальные и прикладные проблемы стресса : материалы междунар. науч.-практ. конф. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2010. С. 22–26
2. Маралов, В. Г. Готов ли студент-психолог быть психологом? / В.Г. Маралов, Т.П. Маралова // Психология в вузе. – 2011. – № 1. – С. 71-86
3. Зелезинская, Г. А., Коренько, П. Н., Кравченко, М. А. Качество жизни студентов-медиков и клинических ординаторов / Г.А. Зелезинская, П.Н. Коренько, М. А. Кравченко и др. // Медицинский журнал МГТУ. – 2006. – № 4. – С.20–26
4. Сигида, Е. А. Рефлексивно-контекстная модель формирования компетентности бакалавров / Е.А.Сигида, И.Е.Лукьянова // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2012. - №2. – С.82-86

КОММУНИКАбельНОСТЬ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕР

Молокова В.Н.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Савицкая Т.В., канд. пед. наук, доцент

В современном обществе коммуникативная культура играет ключевую роль для организации успешного взаимодействия специалистов, особенно в образовательной и социальной сферах. Коммуникативная культура как компонент профессиональной культуры личности специалиста представляет собой систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе и умение органично, естественно и непринужденно реализовывать их в деловом и эмоциональном общении [1]. Коммуникативная культура, помимо системы знаний, норм, включает в себя коммуникативные качества, в том числе коммуникабельность.

Коммуникабельность работников, их способность эффективно обмениваться информацией и устанавливать межличностные связи, напрямую влияет на качество работы и взаимодействие с клиентами. Коммуникабельность же относится к личностным качествам человека, определяющим его способность и готовность к общению. По мнению В.М. Шепеля, коммуникабельность есть особое умение личности в короткий срок устанавливать контакт и эффективно взаимодействовать с другим человеком [2].

Целью данного исследования является изучение коммуникабельности работников образовательной и социальной сфер.

Материал и методы. Нами было проведено исследование с использованием теста В.Ф. Ряховского «Коммуникабельны ли вы?», в котором приняло участие 73 респондента (54 работника образовательной сферы и 19 специалистов социальной сферы). Результаты позволяют сделать несколько ключевых выводов о состоянии коммуникабельности работников разных сфер.

Результаты и их обсуждение. Высокий уровень коммуникабельности был зафиксирован у 31 респондента, что составляет 42% от общего числа опрошенных. Из них 19 специалистов работают в образовательных учреждениях, а 12 – в социальной сфере. Это свидетельствует о значительном числе профессионалов, обладающих развитыми коммуникативными навыками.

Средний уровень общительности проявился у 28 респондентов (38% от общего числа). Среди них 24 специалиста образовательных учреждений и 4 специалиста социальной сферы. Данные результаты подчеркивают наличие группы специалистов, которым необходимо уделить внимание для повышения их коммуникационных умений.