

что у студентов контрольной группы значения по всем четырём критериям изменились незначительно в сравнении с констатирующим этапом эксперимента.

Заключение. Предложенная модель формирования компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов способствует расширению представлений педагогической теории в области формирования компетенции самоанализа педагогической деятельности в процессе профессиональной подготовки будущего учителя начальных классов. Дано характеристика процесса формирования компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов, включающая мониторинг сформированности компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов и организационно-методическое обеспечение модели формирования этой компетенции, а также учитывая структурные компоненты компетенции самоанализа педагогической деятельности (самоконтроль, самодиагностика, осознание затруднений, самооценка); разработана и внедрена в образовательный процесс университета модель формирования компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов, способствующая совершенствованию процесса профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов; внедрены в образовательный процесс университета учебно-методические материалы [2; 3], в которых представлена характеристика процесса формирования компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов.

Список использованной литературы:

1. Загороднюк, А.Н. Формирование компетенции самоанализа педагогической деятельности будущего учителя начальных классов ... дисс. ... канд. пед. наук / А.Н. Загороднюк. – Архангельск: ФГАОУВО «Балтийский федеральный университет имени И.Канта», 2024. – 143 с.
2. Загороднюк, А.Н. Самоанализ педагогической деятельности: рабочая тетрадь. Учебно-методические материалы / А.Н. Загороднюк. – Архангельск. – 2023 – 124 с.
3. Загороднюк А.Н. Теория и методика обучения и воспитания (дополнительные главы): учебное пособие / А.Н. Загороднюк, И.Г. Маракушина; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2025. – 109 с.

Маркач Д.Г.

магистрант,

Dasha_Zh_G@mail.ru

Космач В.А.

профессор, доктор исторических наук,

v.kosmach@mail.ru

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

УДК 159.922.736.4:159.942:159.944.4

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ЦЕННОСТНЫЙ АСПЕКТ

Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания обучающихся среднего специального образования в контексте ценностно-смысловой сферы личности. Рассматриваются особенности эмоционального выгорания и ценностно-смысловой сферы обучающихся среднего специального образования. Приведены результаты эмпирического изучения взаимосвязи эмоционального выгорания и ценностной сферы личности обучающихся.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, обучающиеся, ценностная сфера, образовательная среда, профессиональное становление.

FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN SECONDARY SPECIAL EDUCATION STUDENTS: A VALUE ASPECT

The article is devoted to the problem of emotional burnout of secondary special education students in the context of the value-semantic sphere of personality. The features of emotional burnout and the value-semantic sphere of students of secondary special education are considered. The results of an empirical study of the relationship between emotional burnout and the value sphere of students' personality are presented.

Keywords: emotional burnout, students, value sphere, educational environment, professional development.

Введение. Современная образовательная среда, характеризующаяся высокой динамикой и интенсивными требованиями, создает предпосылки для развития эмоционального выгорания у обучающихся системы среднего специального образования. Данная категория студентов находится в особой ситуации, совмещающей учебную деятельность с профессиональной подготовкой, что порождает психоэмоциональные нагрузки, способствующие возникновению данного явления [1]. Эмоциональное выгорание оказывает деструктивное влияние на академическую успеваемость, профессиональное становление и личностное развитие обучающихся.

Феномен эмоционального выгорания изучался как зарубежными (Г. Фрейденбергер, К. Маслач, В. Шауфели), так и отечественными исследователями (В.В. Бойко, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников). В современной науке выгорание рассматривается как результат хронического профессионального и учебного стресса (А.Б. Баккер, К. Упадьяя) [2]. Особый научный интерес представляет исследование взаимосвязи эмоционального выгорания с ценностно-смысловой сферой личности (Р.Ф. Баумейстер, Д.А. Леонтьев) [3, 4].

Ценностно-смысловая сфера выступает важным регулятором поведения человека и может служить ресурсом преодоления трудных ситуаций. Исследования ценностных ориентаций молодежи, их динамики в процессе профессионального становления и роли в психологическом благополучии (Ш. Шварц, Е.С. Иванова) приобретают особую значимость в контексте профилактики эмоционального выгорания.

Материал и методы. Для изучения ценностно-смысловой сферы личности обучающихся и уровня эмоционального выгорания использовались: опросник выгорания (MBI) К.Маслач (в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой методика «Профессиональное выгорание»), методика «Обзор ценностей» (SVS) Ш.Шварца в адаптации В.Н. Карандашева, «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева.

Результаты и их обсуждение. В связи с этим целью эмпирического исследования стало изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и ценностной сферы личности обучающихся среднего специального образования. В исследовании принял участие 201 обучающийся среднего специального образования в возрасте от 15 до 18 лет. Среди них 129 юношей и 72 девушки, обучающихся по разным специальностям.

Общий анализ показал доминирование редукции профессиональных достижений (56%) и деперсонализации (51%) при значимом уровне эмоционального истощения (34%), что свидетельствует о глубоком личностном кризисе, связанном с утратой профессиональной мотивации. При этом эмоциональное истощение, хотя и демонстрирует более сбалансированное распределение, все же остается значимым, затрагивая каждого третьего студента. У обучающихся девушек уровень эмоционального выгорания по всем компонентам выше, чем у юношей. Наиболее уязвимы они в сферах эмоционального истощения и деперсонализации, что может быть связано с большей эмоциональной вовлеченностью и высокими социальными ожиданиями.

Так же нами был проведен анализ распределения симптомов эмоционального выгорания по возрасту, который показал, что у обучающихся всех возрастов высок уровень деперсонализации – около половины студентов как младшей, так и старшей группы

демонстрируют циничное и обезличенное отношение к учебе. Однако с возрастом структура выгорания существенно меняется: если у студентов 15-16 лет несколько более выражено эмоциональное истощение (38,95% против 30,19%), что может отражать трудности первичной адаптации к образовательной среде, то к 17-18 годам на первый план выходит кризис профессиональной идентичности. Полученные данные позволяют говорить о том, что по мере обучения происходит трансформация синдрома – от преобладания эмоциональной усталости к развитию личностного отчуждения и потери веры в свои профессиональные перспективы, что указывает на углубление и хронификацию состояния выгорания к окончанию учебного заведения.

Выявленная картина эмоционального выгорания, в особенности доминирование редукции профессиональных достижений и деперсонализации, закономерно ставит вопрос о внутренних, личностных ресурсах, которые могли бы противостоять этому состоянию. В качестве ключевого психологического буфера, препятствующего развитию выгорания, рассматривается ценностно-смысловая сфера личности. Для проверки этого положения и углубленного понимания генеза выявленных симптомов был проведен анализ ценностно-смысловой сферы обучающихся, который выявил у обучающихся картину выраженной смысловой неопределенности. Хотя большинство студентов (60-80%) демонстрируют средний уровень по всем параметрам, что указывает на общую сохранность осмысленности жизни, низкой является доля тех, кто имеет четкие и устойчивые ориентиры.

Наибольший дефицит наблюдается в сфере целеполагания и личной ответственности: лишь около 7% опрошенных обладают ясными целями в жизни, и только 12% уверены в своей способности управлять собственной жизнью (локус контроля-Я). При этом текущий жизненный процесс оценивается несколько выше – 16% студентов имеют высокие показатели удовлетворенности настоящим.

Сложившаяся ситуация, где каждый десятый студент имеет осмысленные цели и верит в свои силы, напрямую соотносится с ранее выявлением кризисом профессиональных достижений и объясняет высокие показатели эмоционального выгорания. Отсутствие жизненных перспектив и чувства личного контроля над событиями создает психологическую основу для развития синдрома выгорания, проявляющегося в потере веры в себя и свою профессиональную компетентность.

Анализ смысложизненных ориентаций так же выявляет гендерные различия. У юношей по всем параметрам значительно выше доля лиц с высоким уровнем осмысленности жизни: по показателю общей осмысленности жизни (17,1% против 11,1% у девушек-студенток), наличию целей (10,1% против 4,2%), удовлетворенности процессом жизни (17,8% против 13,9%) и результативностью жизни (21,7% против 12,5%). Наиболее выраженный разрыв наблюдается в сфере личной ответственности – высокий уровень локуса контроля-Я у юношей в 4,5 раза выше, чем у девушек (19,4% против 4,2%). При этом у девушек преобладают средние показатели по всем шкалам, что свидетельствует об отсутствии выраженных смысловых ориентиров при относительной внешней адаптации.

Анализ возрастной динамики смысложизненных ориентаций выявил противоречивую картину личностного развития. У старшекурсников (17-18 лет) наблюдается прогресс в осмысленности жизни – доля с низким уровнем снизилась с 47,4% до 25,5%, что свидетельствует о развитии рефлексии. Однако системной проблемой для обеих групп остается кризис целеполагания: высокий уровень по шкале «Цели в жизни» составляет лишь 6,3% в младшей и 9,4% в старшей группе, что отражает трудности профессионального самоопределения. Выявлен внутренний конфликт в сфере субъектного контроля: при росте веры в собственные силы (локус контроля-Я увеличился с 15,8% до 20,8%) снижается уверенность в управлении жизненными обстоятельствами (локус контроля-жизнь уменьшился с 20% до 16%). Это противоречие усугубляется снижени-

ем эмоциональной насыщенности текущей жизни – по шкале «Процесс жизни» высокий уровень сократился с 15,8% до 12,3%.

Таким образом, на фоне общего прогресса в осмысленности жизни наблюдается углубление кризиса профессиональной идентичности и рост экзистенциальной неопределенности, что создает психологические предпосылки для развития эмоционального выгорания в старших курсах.

Что касаемо ценностных ориентаций, то их анализ выявил как общие тенденции, так и выраженные гендерные различия в ценностной сфере обучающихся. В целом для всех студентов характерна выраженная ориентация на Достижения (67,2% с высоким уровнем), Самостоятельность (72,6%) и Гедонизм (71,6%), что соответствует возрастным задачам самоутверждения и стремления к успеху. При этом ценность Безопасности также занимает высокое положение (64,2%), отражая потребность в стабильности. Гендерный анализ показывает значимые различия: у юношей статистически выше выражены ценности Власти (41,1% против 25,0%) и Стимуляции (34,9% против 33,3%), что свидетельствует о большей ориентации на социальное доминирование и поиск новых ощущений. У девушек доминируют ценности Доброты (65,3% против 58,1%) и Безопасности (70,8% против 60,5%), что отражает традиционную женскую социализацию с акцентом на альтруизм и стабильность. Особого внимания заслуживает противоречие между декларируемой ценностью Самостоятельности (72,6% в среднем) и реально низкими показателями личного контроля в смысложизненных ориентациях (всего 12,4% с высоким уровнем). Это свидетельствует о внутреннем конфликте между стремлением к автономии и недостаточной сформированностью навыков самостоятельного жизненного управления.

Обнаруженная ценностная структура, где гедонистические ориентации преобладают над ориентацией на знания и саморазвитие, создает психологические предпосылки для развития эмоционального выгорания, особенно в условиях учебной нагрузки, требующей систематических усилий и отсрочки удовлетворения.

Анализ выявил противоречивую возрастную динамику ценностных ориентаций. У старшекурсников (17-18 лет) усиливаются гедонистические установки (81,1%) при одновременном росте социально ориентированных ценностей – Универсализма (62,3%) и Доброты (66,0%). Сочетается усиление потребности в Стимуляции (49,1%) с возрастанием консервативных ценностей Традиций (34,9%). При этом снижается ориентация на Достижения (с 70,5% до 64,2%), что отражает разочарование в профессиональных перспективах. Обнаруженная ценностная амбивалентность создает психологическую уязвимость и может являться значимым фактором развития эмоционального выгорания в условиях профессионального становления.

Выявленные особенности ценностно-смысловой сферы личности обучающихся ставят вопрос о том, как именно эти глубинные личностные образования связаны с проявлениями эмоционального выгорания. Для установления характера и силы этих взаимосвязей был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена взаимосвязи эмоционального выгорания и ценностно-смысловой сферы личности обучающихся среднего специального образования.

Проведенный анализ выявил статистически значимые связи между параметрами эмоционального выгорания и показателями ценностно-смысловой сферы обучающихся. Наиболее сильные отрицательные связи наблюдаются между эмоциональным истощением и показателями осмысленности жизни ($r_s = -0.54$), результативности жизни ($r_s = -0.57$) и локусом контроля-жизнь ($r_s = -0.48$). Это означает, что студенты, испытывающие хроническую усталость и опустошенность, склонны воспринимать свою жизнь как лишенную смысла и целей, веря, что они не могут контролировать происходящие с ними события. Аналогичная, хотя и чуть менее выраженная, картина наблюдается для параметра депрессия. Индекс синдрома перегорания (интегральный показатель) демонстрирует самые тесные обратные связи с параметрами теста осмысленности жизни. Особенно ярко это проявляется в связи с общей осмысленностью жизни ($r_s = -0.65$)

и результативностью жизни ($r_s = -0.66$). Полученные данные позволяют утверждать, что эмоциональное выгорание приводит к личностным изменениям, выходящим за рамки простого снижения функциональности. Выгорание вызывает личностный кризис, характеризующийся утратой веры в осмысленность жизненного пути и результативность собственной деятельности.

Обнаруженные слабые статистически значимые отрицательные корреляции между ключевыми компонентами выгорания и социально ориентированными ценностями (Доброта, Конформность, Безопасность, Традиции) указывают на трансформацию ценностной иерархии: в состоянии выгорания у обучающихся снижается значимость альтруизма, следования нормам и стабильности, что потенциально дестабилизирует их социальные связи.

Обнаружена специфическая динамика по компонентам выгорания: хотя истощение и деперсонализация закономерно снижают осмысленность жизни, редукция достижений демонстрирует положительную связь с целеполаганием и локусом контроля-Я. Это отражает компенсаторный механизм – при переживании профессиональной несостоенности студенты активизируют поиск глобальных жизненных смыслов. Аналогично, слабая положительная связь с ценностями «Достижения» и «Власть» может отражать реактивное стремление к успеху и влиянию как способу преодоления чувства некомпетентности.

Заключение. Таким образом, эмоциональное выгорание оказывает комплексное деструктивное воздействие на личность обучающегося, влечет за собой глубокую личностную трансформацию, которая выражается в утрате жизненных целей, снижении осмысленности существования и изменении системы ценностей, что усугубляет состояние будущей профессиональной дезадаптации. Полученные результаты определяют необходимость разработки программ психолого-педагогического сопровождения, направленных на развитие целеполагания, формирование личной ответственности и гармонизацию ценностно-смысловой сферы обучающихся.

Список использованной литературы:

1. Орел, В.Е. Феномен выгорания в образовательной среде / В.Е. Орел // Психологія. – 2019. – № 3. – С. 28-35.
2. Schaufeli, W.B. The Measurement of Engagement and Burnout / W.B. Schaufeli, D. Enzmann // Journal of Happiness Studies. – 2019. – Vol. 3. – P. 71-92.
3. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2019. – 487 с.
4. Baumeister, R.F. The Self in Social Psychology / R.F. Baumeister. – N.Y.: Psychology Press, 2020. – 356 p.

Марченко В.А.

выпускник,

vika.marchenko.03@gmail.com

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

УДК 159.9:128

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ ПО РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена проблеме развития психологической резильентности у подростков в условиях современных социальных и образовательных вызовов. Рассматривается эффективность специально разработанной программы по развитию психологической резильентности.

Ключевые слова: психологическая резильентность, психологическая устойчивость, подростки.