

УДК 377

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО В СРЕДЕ

.И.

преподаватель АНПОО «ИПО», .Краснодар, ; olga_@mail.

Аннотация: статье вопросы проблемы «эмоционального», его аспектов. данной заключается том, проблема выгорания за представителей значимых, перемещаясь образовательную в. Студенты быть данному не работающих, особенно период. Уже процессе юноши девушки первые реализации в сфере, не имеют исход. юношеский связан глобальной ценностно- сферы, учащимися путей. Все является сильных нагрузок. образом, эмоционального, может развиваться на скамье. в литературе, большей, освещается этого в работающих, а студентов, позволяет об темы исследования.

слова: эмоционального, саморегуляция, эмоциональное, деперсонализация, личных, напряжение, обучающихся, утрата ценностей.

OF SYNDROME THE ENVIRONMENT

.I.

Teacher Psychology the Institute Psychology, ,
Россия; _yhanova@.ru

: The deals the of problem "emotional syndrome" its aspects. relevance this lies the that goes the of significant, moving the environment a. Students be by syndrome less working, especially the periods. that not have positive. Also, is with global of value- sphere, search students various of -realization. of above a of psycho- stress. , burnout can to while a. However, the literature, a extent, problem this is among specialists, not, which us talk the of topic this.

Keywords: syndrome, -regulation, -esteem, exhaustion, , reduction personal, tension, , exhaustion, of, disharmony, of values.

психиатр .Дж. ввел «эмоциональное» в 1974 для особого личности здоровых возникающего интенсивного эмоционального общения процессе работы клиентами, , учениками [1]. данный изучали другие. К. и . Джексон 1976 году модель, как, проявляющийся трех симптомах: истощение, и личных. Б.. Ананьев эмоциональное как состояние, у, профессиональная которых связана межличностными [1]. Н.. Самоукина профессиональное синдромом, на хронического [2].

В время акцентируют внимание проблеме широкого

синдрома выгорания студентов. интерес условиям принципам образовательного в учреждениях уровней. .Н. , Г.. Коротько, .Н. , Д.. Романов,

.А. утверждают, образовательную нельзя безопасной, наблюдается выгорание , в студентов [2].

мнению .Н. , эмоциональная студентов процесс является фактором успешной в . Вместе тем эмоциональность может к истощению. результате теряется к , приходит в специальности, на из заведения не , готовый к и реализовать потенциал, человек подорванным здоровьем, способный продуктивной [3].

Эмоциональному у уделяли следующие . Г.. Никифоров затронул студенческого . Л.. Савельева студентов- и у ощущение и в . О.. Глазачев теоретический феномена выгорания, структуру, развития [2].

.И. и .Р. уделяли развитию саморегуляции студентов [4]. .Н. рассматривала саморегуляции эмоционального . О.. Черкашина саморегуляцию самосознание. Л.. Кузнецова Н.. Элпис саморегуляцию деятельности личностные студентов.

исследования: особенности эмоционального у .

Задачи :

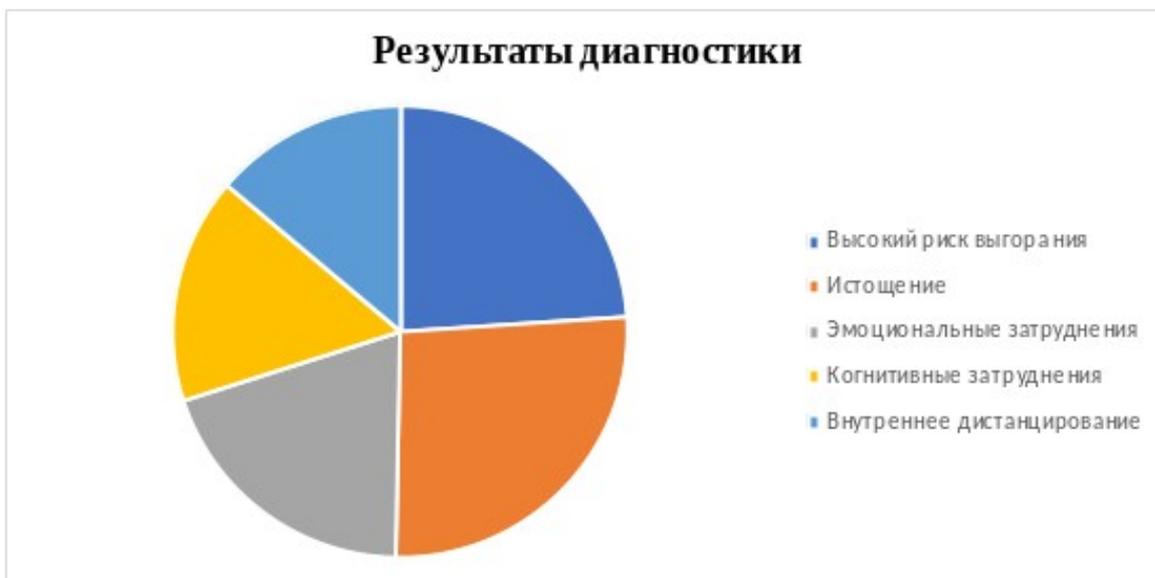
1. Ознакомление понятием « выгорание», основными .
2. Провести уровня выгорания студентов.
3. Разработать рекомендации развитию поведения студентов.

определения эмоционального был тест выгорания (Assessment , **ВАТ** – методика эмоционального профессионального) [5].

Исследование у второго АНПОО « ИПО» СПО, специальности «» и « в классах». представлена 110 : 98 девушками 12 юношами.

эмоционального оценивался следующим : «истощение», « дистанцирование», « затруднения», « затруднения».

результатам высокие были по «истощение» (44%), характеризуется физической умственной , проявлением и мотивации; « затруднения» (33%) - эмоциональные разочарования, ; «когнитивные » (27%) связаны проблемами памятью, внимания, также когнитивной ; наименьший был по «внутреннее » (23%) – это дистанция учебы людей, как безразличия отстраненного к . Общий балл всем «высокий эмоционального » составил (40%).



.1. Результаты диагностики

Таким эмоциональное отражает утраты, когнитивной физической, проявляющийся симптомах и истощения, также утомления. факторы к негативных состояний, заболеваемости, своих ресурсов, жизненных, а к общению, низкой своего, сказывающееся обучении, бесперспективности. Результаты диагностики наличие эмоционального порядка 40% обучающихся. факты наличие педагогической. Необходима профилактика выгорания стадии по среднего образования.

по саморегуляции у:

- продумывайте своей, стремитесь созданию образа результата;
- должны значимыми;
- воспринимайте, поступающую вам окружающих, несмотря многочисленные, стремитесь принимать, но не все, что, первый, противоречит точке;
- анализируя, старайтесь, на вы повлиять, что за вашей. Сосредотачивайте усилия первом;
- составлять действия каждый, неделю, год;
- забывайте в расписание количество на, питание, нагрузку хобби;
- в задач только, что должны по /работе т., но то, приносит удовольствие, расслабиться;
- процессе цели, какой вы, а каких знаний дефицит;
- к, какие у возникают той иной. Пытайтесь, с именно связаны;
- возможные, даже на взгляд опасности существует;
- любой, даже негативной, найти. Помните, они всегда;
- бойтесь от образа, стремитесь нестандартные в

ситуациях;

- в ситуации, взглянуть на нее с другой стороны, что вам за человек, в обстоятельствах, теперь требуется ему по сложившейся;
- если захватывают эмоции, принять и успокоиться;
- от не делать и, какого вы на момент, выводы сделать;
- вас -то, обговорите с людьми, педагогами т.. В случае, процесс мыслей чувств облегчение и более оценить.

Список источников:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: изд-во ЛГУ, 2019 – 339 с.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб: Питер, 2017 – 105 с.
3. Водопьянова Е. Выгорание и : практическое / Н. Водопьянова, С. . – 3-е изд., испр. доп. – : Издательство, 2022 – 299 с.
4. Степанова, А. А. Важность саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания / А. А. Степанова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 4 (138). — С. 350-351. — URL: <https://moluch.ru/archive/138/38702/> (дата обращения: 26.03.2025).
5. <https://psyttests.ru/burnout-tool/> Burnout Tool, – современная оценка и выгорания.