

ально приемлемые способы выражения негативных эмоций, связанных с экзаменационными испытаниями, пытаются находить рациональное объяснение проблемам. При этом студенты с позитивным отношением к экзаменационным испытаниям чаще склонны отрицать факт наличия проблемы и отыскивать положительные стороны в проблемах, в том числе связанных с сессией. Студенты с негативным эмоциональным отношением к сессии чаще стараются не думать о проблемах и, как следствие, не прилагают усилий для их решения, демонстрируя инфантильное поведение в проблемных ситуациях и избегая ответственности за их решение.

Полученные данные, на наш взгляд, позволяют прогнозировать поведение студентов в период экзаменационных испытаний и оказывать психологическую помощь студентам, испытывающим эмоциональные и мотивационные трудности в процессе осуществления учебно-профессиональной деятельности.

#### **Список использованной литературы**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов н/Д : Феникс, 1997. – 480 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Акад. проект, 2009. – 943 с.

#### **О. В. ВОРОВКО**

Беларусь, Минск, Национальный институт образования

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ**

В процессе длительной, напряженной работы у людей, работающих в системе «человек – человек», часто возникает синдром эмоционального выгорания, сопровождающийся снижением работоспособности, мотивации к труду, эмоциональным истощением, потерей смысла, поэтому для них важно найти источник вдохновения для дальнейшей трудовой деятельности.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1, с. 140].

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний, предшествующих развитию синдрома эмоционального выгорания, существует ряд способов. Одним из таких способов является смена деятельности, а именно занятие художественным творчеством.

В исследовании, которое проводилось на базе торговых предприятий г. Минска, приняли участие 1000 человек. Часть из них относится к «творческим» (те, кто самовыражается в творчестве, путем участия в самодеятельности), остальная часть – «нетворческие», т. е. те, кто творчеством не занят. Сравнивались обе группы с целью выяснить, кто более подвержен эмоциональному выгоранию – те, кто самовыражается в творчестве, или те, кто творчеством не занят.

Количественно-качественный анализ данных по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко [1, с. 153–160] позволяет сделать следующие выводы. При рассмотрении симптомов, характеризующих *фазу напряжения*, выясняется, что у подавляющего большинства работников торговли, выражающих себя в творчестве, они не являются сложившимися. Это характерно для 79,84 % «творческих» испытуемых по переживанию психотравмирующих обстоятельств, для 84,58 % – по неудовлетворенности собой, для 82,21 % – по загнанности в клетку и для 87,35 % – по тревоге и депрессии. Переживание психотравмирующих обстоятельств стало постоянным у 7,11 % «творческих» работников торговли, неудовлетворенность собой не проходит у 4,35 % «творческих» работников. Непреходящее чувство загнанности в клетку испытывают 7,91 %, от хронических тревоги и депрессии страдают 5,53 %.

В группе работников торговли, не выражающих себя в творчестве, также большинство составляют испытуемые, у которых симптомы фазы напряжения не сложились. Далее идут респонденты со складывающимися симптомами напряжения. Менее всего представлены испытуемые с уже сложившимися симптомами. Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» складывается у 25,03 % «нетворческих» испытуемых, уже сложился у 15,8 % «нетворческих» испытуемых. Симптом «неудовлетворенность собой» складывается у 20,88 % испытуемых из «нетворческой» группы, сложился у 7,63 % испытуемых из этой группы. Симптом «загнанность в клетку» складывается у 17,67 % испытуемых из данной группы, сложился у 14,99 % испытуемых из данной группы. Симптом «тревога и депрессия» складывается у 18,21 % испытуемых из группы, сложился у 10,17 % испытуемых из группы.

В группе «творческих» работников преобладают респонденты, у которых симптомы, относящиеся к *фазе резистенции*, не сложились. Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» не сложился у 51,78 % респондентов, складывается у 28,46 % респондентов, сложился у 19,76 % респондентов. Симптом «расширение сферы экономики эмоций» не сложился у 84,58 % респондентов, складывается у 10,28 % респондентов, сложился у 5,14 % респондентов. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» не сложился у 51,38 % респондентов, складывается

у 28,85 % респондентов, сложился у 19,76 % респондентов. Что касается симптома «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», то здесь больше всех оказалось испытуемых, у которых он находится в процессе формирования. Таких респондентов насчитывается 44,27 %. У 36,36 % этот симптом практически отсутствует. У 19,37 % его можно считать сложившимся.

В группе «нетворческих» работников выраженность симптомов фазы резистенции следующая. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование как уже сложившийся симптом установлен у 40,56 % «нетворческих» испытуемых. У 36,81 % респондентов он еще только складывается. У 22,62 % респондентов данный симптом явно не наблюдается. Такой признак, как эмоционально-нравственная дезориентация, сильно выражен у 38,55 % «нетворческих» работников. Слабо выражен или вовсе не выражен он у 31,99 % испытуемых. Как складывающийся симптом эмоционально-нравственная дезориентация отмечается у 29,45 % испытуемых. Симптом «расширение сферы экономии эмоций» не наблюдается у большинства «нетворческих» респондентов, а именно у 66,27 %. 18,74 % испытуемых из этой группы только начинают расширять границы сферы экономии своих эмоций. У 14,99 % респондентов этот признак уже можно считать сформировавшимся симптомом. Редукция профессиональных обязанностей как складывающийся симптом характерна для 36,01 % «нетворческих» испытуемых. Доли респондентов в этой группе, у которых данный симптом уже сложился и еще не сложился, примерно одинаковы и составляют соответственно 32,93 % и 31,06 %.

Симптоматика, имеющая место в *фазе истощения*, проявляется в группе работников торговли, находящих самовыражение в творческой деятельности, и в группе работников торговли, не находящих его, на первый взгляд, одинаково. Однако группы «творческих» и «нетворческих» работников различаются тем, что в них по-разному представлены респонденты со складывающимися либо сложившимися симптомами: в группе «творческих» доли таких испытуемых значительно меньше, чем в группе «нетворческих». Симптом «эмоциональный дефицит» складывается у 23,72 % работников торговли, самовыражающихся в творчестве, и у 25,97 % работников торговли, не самовыражающихся в творчестве. Этот же симптом уже сложился у 7,51 % «творческих» работников и у 17 % «нетворческих» работников. Симптом «эмоциональная отстраненность» складывается у 25,3 % испытуемых из группы «творческих» и у 31,99 % испытуемых из группы «нетворческих». Данный симптом сложился у 8,3 % испытуемых из группы «творческих» и у 15,53 % испытуемых из группы «нетворческих». Симптом «личная отстраненность» как складывающийся выявлен у 10,67 % респондентов из группы выражающих себя

в творчестве и у 19,41 % респондентов из группы не выражающих себя в творчестве. Личная отстраненность как уже сложившийся симптом отмечается у 3,56 % «творческих» испытуемых и у 11,24 % «нетворческих» испытуемых. Формирование психосоматических и психовегетативных нарушений установлено у 7,91 % респондентов, принадлежащих к группе работников, выражающих себя в творчестве, и у 14,99 % респондентов, относящихся к группе работников, не выражающих себя в творчестве. Как устойчивые данные нарушения наблюдаются у 2,77 % «творческих» испытуемых и у 7,5 % «нетворческих» испытуемых.

Все полученные данные говорят о том, что работники нетворческих профессий (в нашем случае работники торговли), занимающиеся творчеством, меньше подвержены синдрому эмоционального выгорания. У них менее выражена вся симптоматика. Это лишний раз подтверждает, что творчество как хобби является своего рода профилактикой профессионального выгорания.

#### **Список использованной литературы**

1. Бойко, В. В. Психоэнергетика / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 416 с.

#### **В. Ю. ВОРОНОВ**

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

#### **ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЗАКЛЮЧЕННЫХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

На данный момент в белорусском обществе наряду с экономическими, общественными, демографическими трудностями отмечается рост преступности, который, в свою очередь, ведет к увеличению числа осужденных за различные виды преступлений (по данным интернет-портала судов общей юрисдикции Республики Беларусь, в 2021 г. в республике осуждено 36 536 человек, или 105,16 % к уровню 2020 г.) [1]. Вместе с тем до сих пор методические подходы к изучению феномена «преступности» сводятся к попыткам или создать очередную концепцию «процесса криминализации личности» в условиях свободы, или объяснить его с социолого-философских позиций. Целью нашей работы стало изучение особенностей процессов изменения смысложизненных ориентаций структур личности осужденных с разными типами темперамента.

Интерес и внимание ученых к изучению типов человеческого темперамента не утихают столетиями, ведь тип темперамента человека является