Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №1505 «Преображенская»

**Реферат**

по психологии

Эмоциональное благополучие учащихся 9-11 классов

Автор ученица 9 класса Конгалёва Марина

Научный руководитель Смирнова О.М.

Рецензент к. псих. н. Савина О.О.

Москва

2021

Оглавление

[Введение 3](#_Toc72093740)

[Глава I. Эмоциональное благополучие в старшем подростковом и юношеском возрасте 5](#_Toc72093741)

[1.1. Эмоциональное благополучие и его показатели 5](#_Toc72093742)

[1.2. Проблемы эмоционального благополучия 22](#_Toc72093743)

[1.3. Приёмы и методы формирования и поддержания эмоционального благополучия личности 26](#_Toc72093744)

[1.4. Эмоциональная сфера и эмоциональное благополучие в подростковом и юношеском возрасте 27](#_Toc72093745)

[Выводы 35](#_Toc72093746)

[Заключение 39](#_Toc72093747)

[Литература 40](#_Toc72093748)

# Введение

**Актуальность.** Вопрос об эмоциональном состоянии и благополучии учащихся 9-11 классов стоит сейчас достаточно остро. Особенно в свете обязательной государственной итоговой аттестации (ГИА) и опыта дистанционного обучения, самоизоляции, из-за которого у учащихся наблюдались случаи снижения производительности, повышения уровня стресса и тревожности, снижение и нестабильность эмоционального фона. Гимназическая учебная программа требует намного больше усилий в связи с повышенным уровнем требований, сессиями и объёмом домашних заданий. На учащихся выпускных классов оказывает большое давление и поступление в колледжи и вузы. Всё это может стать рисками для эмоционального благополучия, в том числе приводить к эмоциональному выгоранию учащихся.

**Проблема.** Учащиеся не всегда уделяют должное внимание своему эмоциональному состоянию и развитию умения управления им, хотя оно напрямую связанно с усвоением знаний/материала во время учебного процесса и личностным благополучием. Помимо этого, многие подростки не имеют возможности (или желания) обращаться к психологу, чтобы улучшить своё состояние. В науке термин «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) применяется в профессиональной среде (чаще всего к профессиям системы «человек-человек»), поэтому в ученической среде он изучается недостаточно.

**Объект исследования**. Эмоциональная сфера.

**Предмет исследования**. Эмоциональное благополучие учащихся старшего подросткового и юношеского возраста (9-11 класс).

**Цель.** Изучить показатели эмоционального благополучия учащихся 9-11 классов.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить понятие эмоционального благополучия;
2. Охарактеризовать эмоциональное благополучие учащихся старшего подросткового и юношеского возраста (9-11класс);
3. Описать возможности сохранения эмоционального благополучия и профилактики СЭВ учащихся 9-11 класса.

**Разработанность темы**. Эмоциональное благополучие, его критерии, параметры и влияющие на него факторы описаны в работах Даниловой О.Ю. «Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности», Бондаревой М.Ю., Ткач Е.Н. «Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте». Методы сохранения, поддержания, восстановления эмоционального благополучия описаны в работах Даниловой О.Ю. «Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности», Бондаревой М.Ю., Ткач Е.Н. «Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте», Наливайко Т.Е., Шинкорук М.В. «Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни». Эмоциональная сфера в подростковом и юношеском возрасте охарактеризована Ильиным Е.П. «Эмоции и чувства»

# Глава I. Эмоциональное благополучие в старшем подростковом и юношеском возрасте

## 1.1. Эмоциональное благополучие и его показатели

Эмоциональная гармония является целью, к которой каждый человек стремится на протяжении всей своей жизни, и на каждом возрастном этапе эта гармония наполняется своим конкретным содержанием. Разработка проблемы эмоционального благополучия личности берет начало с работ Аристотеля, Гоббса, Декарта, Спинозы и других философов, в которых эмоциональное благополучие рассматривалось с точки зрения наслаждения (гедонизма), пользы, желаний и влечений (Данилова О.Ю., 2007). В настоящее время проблема эмоционального благополучия личности наиболее детально изучается по трем научным направлениям:

* социально-психологическому (Труфакин В.А.,1994; Аргайл М.,2003; Бернс Р.,1986; Фестингер Л., 2000; Мид Дж.,1994; Кули Ч.Х.,2000; Хорни К.,1997; Джеймс У., 1991; Эриксон Э.,1996, Фейдимен Дж., Фрейгер Р.,1996);
* психоаналитическому (Пайнз Д.,1997; Винникот Д.В.,1998; Оклендер В.,2001; Jacobson E.,1996; Mahler M.,1975);
* психофизиологическому (Бехтерев ВМ, 1991, Изард К.Э., 2000; Симонов П.В., 1996; Чистякова М.И., 1990; Экман П., Фризен У., 2004; Креизлер Л., 1994; Штерн Д.,1994; Mehrabian А.,1972; Hethermgton E., 1986). Психофизиологическое направление интегрирует фактически все базовые теории относительно эмоций и эмоционального благополучия, являясь фундаментальным и основополагающим (Данилова О.Ю., 2007).

М.И. Лисина определяет *эмоциональное благополучие как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических*. И.Ю. Ильина, А.Д. Кошелева, Е.П. Арнаутова понимали под эмоциональным благополучием *комфортное положительно-эмоциональное самочувствие личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью.* Г.А. Урунтаева определяет феномен эмоционального благополучия как *ощущение уверенности, безопасности, которое ведет к гармоничному развитию личности, формированию у него позитивного отношения к предметам окружающей действительности.* Н.В. Дмитриева определяет эмоциональное благополучие как *интегральную характеристику личности, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности*.

Эмоциональное благополучие влияет на специфику внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания стрессовых ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими (Наливайко Т.Е., 2014).

Существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим каждое из них.

1. Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков (О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.В. Зиновьева, О.А. Идобаева, В.Р. Лисина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова, Л.С. Славина и др.). В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как *положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия*. При этом исследователи эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия, понимая благополучие как его противоположность.
2. Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека, их функций (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева, В.Р. Сары-Гузель). Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как *показатель успешности эмоциональной регуляции человека* (т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека).
3. Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как *неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом* (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов). В русле этого подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только знак (полярность) тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Вслед за психологическим благополучием эмоциональное благополучие получается тесно связано с такими характеристиками, как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни».
4. В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как *синоним эмоционального здоровья*, которое стало разрабатываться относительно недавно. Л.В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «…единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного». Эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания (Никулина Д.С., 2008).

Таким образом, эмоциональное благополучие тесно связано с психологическим здоровьем (термин И.В. Дубровиной). Психологическое здоровье влияет как на адаптацию, так и в конкретные жизненные периоды опосредует качество жизни человека, является важной предпосылкой полноценного становления и функционирования человека в процессе онтогенетического развития (Наливайко Т.Е., 2014).

*Психическое здоровье – состояние душевного (эмоционального) благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения, деятельности*. Его характеристиками называют эмоциональное благополучие, сравнительную свободу от тревожности и других симптомов некомпетентности, а также способность устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требования жизни (Пожиткина Н.В., 2012).

Категория эмоционального благополучия в целом более объемна, чем категория эмоционального здоровья (Никулина Д.С., 2008). Психическое здоровье свидетельствует о наличии душевных сил, необходимых для жизни в обществе: человек ясно мыслит, его воля не парализована, он способен контролировать свое поведение, ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность и т.п. Состояние психологического здоровья является производным от процесса поэтапного приобщения индивида к родовой человеческой сущности, в процессе социализации личности. Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, жизненная сила, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата. *Психологическое здоровье, по сути, есть единство жизнеспособности и человечности индивида*. Человечность индивида понимается как становление и манифестация субъективного духа, следование высшим образцам человеческой культуры, нравственным принципам, утверждение ценностей родового бытия человека, созидательное преобразование действительности, основанное на любви к качеству жизни и воле к совершенству во всех ее областях. Основу психологического здоровья человека составляет нормальное развитие субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. Понятие «норма» в данном случае указывает на возможности высших достижений для каждого возраста (Пожиткина Н.В., 2012).Согласно данным ряда специалистов (С.В. Воликова, Н.Г. Гаранян, В.В. Николаева, С.В. Малыхина, А.Б. Холмогорова и др.), наблюдается возрастание нарушений эмоционального здоровья современного человека.

Психическое здоровье личности определяет присутствие внутренних сил, которые нужны человеку для жизни в социуме: способность человека логично мыслить, развитый самоконтроль, непоколебимая воля, способность к целеполаганию, планированию и организации собственной деятельности. Это жизненная сила человека, зависящая от гармоничного развития и функционирования его психического аппарата. В то же время способность выживать, адаптироваться и развиваться в изменяющихся, не всегда благоприятных, но естественных для большинства условиях окружающего мира, считается предпосылкой психологического здоровья человека. Данное понятие традиционно используют для характеристики человека как субъекта своей жизни, активно изменяющего себя, свои характеристики и способности. (Наливайко Т.Е., 2014).

Психологическое здоровье осмысливается как состояние, формирующееся у индивида через его приобщение в ходе социализации к человечности как родовому качеству. Человечность в свою очередь характеризуется как воплощение в своей жизни нравственных принципов, духовных ценностей, как созидательное преобразование окружающей действительности и самого себя. Психологическое здоровье заключается в неразрывном единстве жизнеспособности человека и его человечности (Наливайко Т.Е., 2014).

Е. Е. Чернухина, Т. Н. Афонина определяют психическое здоровье человека через эмоциональное благополучие, которое характеризуется полным отсутствием аномальных психических состояний, а также успешной саморегуляцией человеческого поведения согласно условиям окружающей действительности. Эмоциональное благополучие, являясь компонентом психологического здоровья личности, предполагает полное удовлетворение потребности в межличностном общении, формирование благожелательных семейных отношений, доброжелательных отношений в учебном, трудовом коллективах между учащимися и учителями, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств. Негативное эмоциональное самочувствие вызывает появление эмоциональной отстраненности, разрыв межличностных взаимоотношений, вызывает одиночество и снижает жизненный тонус личности. При этом употребление понятия «эмоциональное благополучие» как независимой, настоящей и полноценной категории, позволяющей комплексно изучать эмоциональные проблемы личности, затруднительно, ввиду того что, в психологической науке изучение эмоционального благополучия личности носит не четкий характер, не систематизировано в полной мере (Наливайко Т.Е., 2014).

Эмоциональное благополучие как компонент психологического здоровья предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и воспитателями в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах. Отрицательные эмоциональные состояния понижают жизненный тонус личности и являются причиной возникновения эмоциональной отстраненности человека, характеризующейся разрывом межличностных отношений. В современной культуре эмоциональное благополучие является одной из целей жизнедеятельности, а также условием достижения других задач. Стремление к эмоциональной гармонии характерно для всей жизни человека, но в каждый период образ эмоционального благополучия наполняется конкретным содержанием (Пожиткина Н.В., 2012).

При определении здоровья Всемирной организацией здравоохранения использовалось именно понятие благополучия, так как оно помогает отойти от дихотомии «здоровье» – «болезнь» и рассматривать человека и его проблемы системно. Однако в самой психологии исследования эмоционального благополучия/неблагополучия носят нечеткий и несистематизированный характер (Никулина Д.С., 2008).

В настоящее время можно выделить следующие основные проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

* выработка единого подхода в определении эмоционального благополучия, которое бы носило системный характер;
* выделение и разграничение (если возможно) критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия;
* выделение и разграничение (если возможно) основных факторов, которые определяют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости;
* возможная диагностика (прямая и/или косвенная) эмоционального благополучия;
* выработка и выбор из уже известных практических рекомендаций и методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия (Никулина Д.С., 2008).

Таким образом, эмоциональное благополучие представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение (если возможно) критериев эмоционального благополучия (неблагополучия) (Никулина Д.С., 2008).

Так, наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

* доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
* присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
* подавленность;
* отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
* психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
* преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления.

Эмоциональное благополучие определяют через следующие содержательные характеристики:

* преобладающий положительный эмоциональный фон;
* доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
* нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги;
* субъективное переживание счастья;
* направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.
* оптимальный уровень активности и работоспособности;
* возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях;
* умение распознавать эмоциональное состояние другого человека;
* хорошее самочувствие;
* наличие четких жизненных планов.

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще те, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой:

* осознание человеком переживаемых им эмоций;
* возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака);
* нормативный уровень самопринятия (Наливайко Т.Е., 2014; Никулина Д.С., 2008; Пожиткина Н.В., 2012).

Эмоциональное благополучие гарантирует адекватную самооценку личности, высокоразвитый самоконтроль, направленность на успех в достижении поставленных целей, гармоничные комфортные отношения в семье и за ее пределами. В связи с этим эмоциональное благополучие считается наиболее точным понятием для определения успешности развития личности ребенка (Пожиткина Н.В., 2012).

В экзистенциально-гуманистической парадигме К. Роджерс связывает неприятные или возбуждающие эмоции с «поисковым поведением», вводит понятие «хорошая жизнь», подразумевая под этим один из аспектов процесса движения от полюса защитных реакций к открытости своему субъективному опыту — субъективным переживаниям, в том числе душевной боли, страданиям, чувству страха и разочарования и т.д. Речь идет об осознавании своей жизни в настоящий момент. Погружение в поток, содержание настоящего обеспечивает переживание полноты, обогащенности собственного бытия. Важно разрешить своему «я» быть «текучим», когда «я и личность возникает из опыта, а не опыт толкуется или искажается, чтобы соответствовать заранее представленной Я-структуре». Выражение своих чувств в ситуации «здесь и сейчас» позволяет личности субъективно переживать эмоциональное благополучие. Д. Бьюджентал утверждает, что необходимо уделять внимание всем своим эмоциям, включая неприятные переживания боли, печали и др., называя субъективное переживание эмоционального благополучия «шестым чувством», «внутренним осознаванием», «быть живым». Осознание роли переживаемой эмоции в выживании, деликатное обращение со своими эмоциями и управление ими, а не подавление их являются основными условиями эмоционального благополучия личности (Бондарева М.Ю., 2014).

В теории о доминанте А.А. Ухтомский называет состояние удовольствия и неудовольствия в душевной жизни человека потоком чувствования, который можно только субъективно пережить, но невозможно перевести на объективные представления. И само по себе чувствование как состояние — всегда положительно, так как дает нам полноту переживания эмоционального благополучия. Удовольствие и страдание в потоке чувствования безотносительны между собой. Эмоция, вне зависимости от ее модальности, углубляет наличную доминанту, придает ей устойчивость и живость, что в конечном итоге свидетельствует о субъективном переживании эмоционального благополучия личности (Бондарева М.Ю., 2014).

Переживание эмоционального благополучия в отечественной психологии часто рассматривается как субъективный феномен (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, В.К. Вилюнас, Ф.Е. Василюк, С.Л. Рубинштейн, Л.М. Веккер, А. Лэнгле, В.И. Слободчиков и многие другие). Л.С. Выготский переживание трактует как что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде, показывающее, чем данный момент среды является для личности. Переживание является определяющим с точки зрения воздействия того или иного момента среды на развитие ребенка. В переживании всегда имеют огромное значение социальные отношения; даже если в событии отсутствуют другие люди, всегда присутствует их отношение (реальное или предполагаемое) (Бондарева М.Ю., 2014).

Эмоциональное благополучие является индикатором, обнаруживающим показатели качества жизни по каждому из критериев. Качество жизни, безусловно, является более широким понятием, чем эмоциональное благополучие, но качество жизни включает в себя и невозможно без эмоционального благополучия (Наливайко Т.Е., 2014).

**Многоуровневый подход к представлению об эмоциональном благополучии** **(Данилова О.Ю., 2007)**

Идея В.М. Бехтерева о том, что положительные эмоциональные переживания продуцируют стенические чувства и вызывают улучшение жизнедеятельности организма. (Данилова О.Ю., 2007).

Эмоциональное благополучие личности это комплексное и многоаспектное психическое образование, изучение его психологической природы и условий, влияющих на его формирование возможно только с точки зрения многоуровнего подхода к представлению об эмоциональной сфере человека. 5 основных эмоциональных уровней (эмоциональных фаз), на которых проявляются эмоции:

1. чувственно-переживательный;
2. телесный;
3. вегетативный;
4. эмоционально-психологический;
5. социально-психологический.

Эти уровни и фазы включают в себя содержание, проявления и критерии эмоционального благополучия и образуют взаимосвязанную, взаимодействующую и взаимозависимую структуру (см. Таблицу 1) (Данилова О.Ю., 2007).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Категориальный аппарат эмоционального благополучия в рамках эмоциональных уровней (Таблица 1) | | | |
| Уровни проявления эмоций | Содержание | Проявления | Критерии |
| Чувственно-переживательный уровень (I) | Эмоциональные переживания человека | Наличие определенных эмоциональных состояний, чувств и эмоций | Субъективная оценка человеком своего эмоционального состояния, осознание своих переживаний и самоотчет об этих переживаниях |
| Телесный уровень (II) | Эмоциональная экспрессия, способы выражения человеком своих чувств и переживаний, их выразительность | Мимика, жесты, телодвижения и голосовая активность (речь и вокально-мимические проявления) | Характер и индивидуальные особенности мимики, жестов, телодвижений и речи (прямой, открытый выразительный взгляд, плавные, мягкие жесты и телодвижения, выразительные свойства речи) |
| Вегетативный уровень (III) | Вегетатика | Вегетативные изменения (покраснение-побледнение кожных покровов, частота сердечных сокращений, пульс, температура тела, артериальное давление, величина зрачка) | Характер вегетативных изменений и степень их выраженности (сильное-слабое покраснение кожных покровов, учащенный-умеренный ритм дыхания или сердцебиения, наличие-отсутствие сухости во рту, сильный-слабый пульс, увеличенный-суженный зрачок, наличие слез и потоотделения) |
| Эмоционально-психологический уровень (IV) | Эмоциональные переживания человека | Плач, улыбка, агрессивность, гнев, печаль и т.п. | Наличие или отсутствие этих проявлений, характер и степень их выраженности (громкий-тихй плач, искренняя-неискренняя улыбка, лукавая улыбка, ухмылка) |
| Социально-психологический уровень (V) | Объективные социально-психологические характеристики личности Я-концепция личности, идентичность и самооценка. | Адекватная и устойчива самооценка, уверенное поведение, позитивное и конструктивное отношение к себе, другим людям и миру в целом | Степень сформированности самооценки, Я-концепции и идентичности личности |

Чувственно-переживательный уровень является первичным и включает в себя эмоциональные переживания человека (радость, гнев, страх, печаль и т.д.). Критерий этого уровня - субъективная оценка человеком своего эмоционального состояния, осознание своих переживаний и самоотчет об этих переживаниях. Этот уровень является наиболее глубоким и поэтому труднодоступным для психологического вмешательства. Проявление эмоций на этом уровне является признаком завершенности эмоционального цикла и как следствие - эмоциональном благополучии (Данилова О.Ю., 2007).

Для достижения человеком максимальной степени эмоционального благополучия его эмоция должна проявиться на всех пяти уровнях. При этом социально-психологический (личностный) уровень является как бы «надстройкой» над первыми четырьмя и одновременно служит общим социальным критерием психической стабильности личности, в то время как признаки, проявляющиеся на предыдущих уровнях, в большей степени относятся к психофизиологическим проявлениям Другие уровни как бы нанизываются на него, он их держит, являясь своеобразным личностным стержнем Без этого уровня невозможно нормальное функционирование остальных (это может проявляться в серьезных эмоциональных расстройствах, неуправляемости, аутичности и т п) (Данилова О.Ю., 2007).

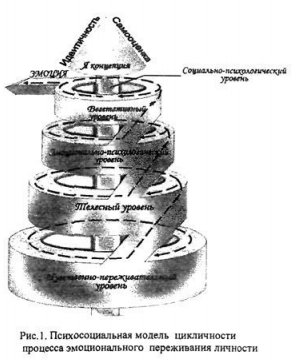
Другими словами, если на социально - психологическом уровне «все хорошо» (имеются стабильные показатели по самооценке, Я-концепции и т.п.), то и на других уровнях складывается благоприятная психологическая картина.

Завершенность указанного цикла обеспечивает эмоциональное благополучие личности (или, иначе говоря, ее эмоциональный комфорт). Если этого не происходит в силу различных обстоятельств (социальные запреты, стереотипы и убеждения, негативные сценарные предписания, семейные правила или установки и т д), то эмоция «застревает» на промежуточных уровнях. По этой причине образуются телесные и психические «зажимы» (Ричардсон Р.У., 1994). Эмоции, не получившие вегетативного «выхода», повышают риск возникновения эмоциональных нарушений и психосоматических заболеваний (Данилова О.Ю., 2007).

Главная задача эмоции - выйти на уровень вегетатики и проявиться в виде покраснения-побледнения кожных покровов, слез, изменений со стороны дыхания, пульса и т.д. Если она не находит этого выхода, то «крутится» (застревает) на основных или промежуточных уровнях (возникает замкнутый круг). В результате человек испытывает либо физический, либо психологический дискомфорт. Самой опасной для психического и эмоционального здоровья личности является ситуация, когда эмоция «застревает» на чувственно-переживательном уровне, так как этот уровень является самым труднодоступным для психологического вмешательства и воздействовать на него непросто. Проявление эмоции на вегетативном уровне является признаком завершенности цикла эмоционального переживания и критерием эмоционального благополучия личности. Эмоциональные реакции обязательно находят какой-либо вегетативный выход (слезы, потоотделение, покраснение кожных покровов и т.д.), достигая тем самым освобождения от аффекта или эмоциональной разрядки (Данилова О.Ю., 2007).

**На основании этого эмоциональное благополучие понимается как результат адекватного завершения циклического процесса эмоционального переживания личности, необходимым условием которого является прохождение эмоции (положительной или отрицательной) по указанным уровням, начиная с чувственно-переживательного и заканчивая вегетативным.** Поэтому задача психологической помощи заключается в том, чтобы «вытащить эмоцию» на уровень вегетатики посредством осознания и повторного переживания вытесненной травматической ситуации. В рассмотренной системе представлений работают такие психотерапевтические школы, как психоанализ, гештальттерапия, телесно-ориентированная терапия и др. (Данилова О.Ю., 2007).

Существуют четыре основных базовых группы психологических средств, приемов и методов (Рис. 1. Психосоциальная модель цикличности процесса эмоционального переживания личности).



|  |  |
| --- | --- |
| Уровни проявления эмоций и психологические средства формирования эмоционального благополучия (Таблица 2) | |
| Уровни проявления эмоций | Психологические средства |
| Чувственно-переживательный уровень (I) | Сочетание правополушарных и левополушарных методов (молитвы, мантры, элементы музыкальной психотерапии) Методы арт - терапии, драма - терапии и терапии творческим самовыражением (ТТС) Метод направленных фантазий В Оклендер |
| Телесный уровень (II) | Методы телесно - ориентированной терапии Модифицированные методы телесно - ориентированной терапии (М И Чистякова, В В Петрусинский, В Ю Большаков) Методы невербальной коммуникации (А Пиз, Л Кроль, M Чехов, К Станиславский) |
| Вегетативный уровень (III) | - |
| Эмоционально-психологический уровень (IV) | Мимические средства формирования эмоционального благополучия (улыбка) Необходимым условием эффективности улыбки как средства формирования эмоционального благополучия являются способность личности к эмоциональной экспрессии, особенности протекания раннего периода развития и личностные характеристики (базовое доверие по Э Эриксону, позитивная Я - концепция и самооценка, общительность и т п) Плач как средство формирования эмоционального благополучия Необходимым условием плача как средства формирования эмоционального благополучия являются психологические свойства и особенности личности человека автономность (независимость), контактность, искренность, позитивная Я - концепция и самооценка (позиция актуализатора по Э Шострому), уверенность, правополушарная стратегия мышления (открытость и непосредственность в выражении чувств и эмоций, внушаемость, способность к эмпатии и тонкому восприятию действительности), гипертимная, истероидная и лабильная акцентуации характера (по А Е Личко) |
| Социально - психологический уровень (V) | Приемы и методы игровой психотерапии Детская игровая психотерапия ПЛ.Лендрета Психоаналитическая игровая терапия (А Фрейд, Э Джекобсон, М Кляйн) Игровая терапия отреагированием или игровая гештальт - терапия (Д. Леви) Игровая терапия отношений (Ф Ален, Дж Тафта) Недирективная игровая терапия (К Роджерс) Семейная игровая терапия (Р Ричардсон) Игровая терапия со взрослыми (X Кэдьюсон, Ч Шефер) Отечественная школа игровой терапии (С А Шмаков, Л С Выготский, А Н Леонтьев, Д Б Эльконин, А В Запорожец, В П Зинченко) Использование рациональных (левополушарных) методов на фоне методов и приемов игровой терапии Методы рационально- эмотивной терапии (РЭТ-метод) |

**Основные типы эмоционального благополучия**:

1. Испытуемые с "позитивными тенденциями" показателя эмоционального благополучия.
2. Испытуемые с "пикообразными тенденциями" показателя эмоционального благополучия (уровень эмоционального благополучия людей этого типа либо резко повышается, либо резко снижается с определенной периодичностью).
3. Испытуемые со "стабильными тенденциями" показателя эмоционального благополучия.
4. Испытуемые со "стабильно высокими тенденциями" показателя эмоционального благополучия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологические характеристики и основные проблемные зоны каждого из выделенных типов эмоционального благополучия (Таблица 3) | | |
| Тип | Психологические характеристики | Основные проблемные зоны |
| Тип 1 | 1 Истероидные и артистические черты (повышенное стремление быть в центре внимания окружающих, жажда похвалы, внимания и восторгов) 2 Высокий уровень интеллекта 3 Завышенная самооценка. | 1 Склонность к притворству и манипулятивному поведению 2 Слабая мотивация к достижению успеха. 3 Низкие познавательные потребности |
| Тип 2 | 1 Высокая мотивация к достижению успеха 2 Стремление к лидерству 3 Высокий уровень интеллекта в сочетании со способностью хорошо воспринимать теоретическую информацию | 1 Потребность в физическом выражении гнева и агрессии 2 Сильная психологическая зависимость от окружающих, от их мнения и от их отношения к ним 3 Нестабильная Я-концепция и самооценка и как следствие этого-высокий уровень тревожности |
| Тип 3 | 1 Сензитивные и шизоидные черты 2 Стремление скрывать свои переживания 3 Для поведения этих испытуемых характерны два базовых стереотипа либо маска жестоких и циничных, либо язвительных и шутливых | 1 Сильный комплекс неполноценности, связанный с внешностью, своими достижениями и ближайшим окружением, иначе говоря, с Физическим - Я 2 Неконгруэнтность в проявлении эмоций (как положительных, так и отрицательных) 3 Сильная уязвимость и ранимость эмоциональной сферы при внешнем проявлении суровости и грубости 4 Потребность в глубоких эмоциональных связях |
| Тип 4 | 1 Сильно развитая интуиция и невербальный интеллект 2 Способность считывать невербальную информацию (владение языком жестов) и чувствовать эмоциональное состояние окружающих 3 Тонкое восприятие окружающей действительности 4 Суетливость, нервозность, повышенная речевая и двигательная активность | 1 Высокая тревожность и страх допустить ошибку 2 Проявления неконтролируемого гнева и ярости (склонность "держать камень за пазухой") 3 Низкая мотивация достижения успеха 4 Повышенная забота о своем здоровье (ипохондричность) и гиперчувствительность к стрессу |

Доступ к эмоциональной сфере каждого типа лежит не через сложность методов и средств, а через психологические особенности и основные проблемные зоны того или иного типа эмоционального благополучия **(Данилова О.Ю., 2007).**

Первым и главным психологическим условием является подбор адекватных психологических средств воздействия на психоэмоциональную сферу личности (Данилова О.Ю., 2007).

Эмоциональное благополучие, как было показано выше, зависит не только внешних, но и субъективных факторов, в частности, от эмоциональных свойств человека. Эмоциональными свойствами являются характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека. Их состав представлен на рис. 2

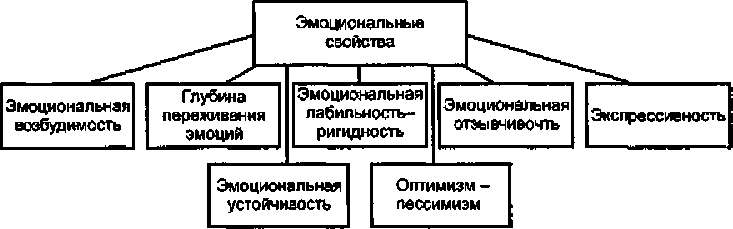


Рис. 2. Эмоциональные свойства человека (Ильин Е.П., 2001).



С точки зрения физиологии, эмоциональная возбудимость есть не что иное, как *эмоциональная готовность,* т. е. готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители. Существенную роль в формировании этой готовности играет адреналин.

По В.В. Бойко, эмоциональная отзывчивость как устойчивое свойство индивида проявляется в том, что он легко, быстро и гибко эмоционально реагирует на различные воздействия - социальные события, процесс общения, особенности партнеров и т. д. Это готовность человека откликаться «на себя», «на других», «на дело», «на предметы», «на природу», «на произведения искусства» и т. д.

К.К. Платонов определяет впечатлительность как свойство личности, выражающееся в доминировании впечатлений над познавательной функцией восприятия мира. При этом впечатление он понимает как психическое явление, в структуру которого входит нечеткое восприятие, усиленное его эмоциональной окраской, в силу чего переживание доминирует в нем над познанием.

Сила чувствований как способность испытывать при некоторых наиболее благоприятных обстоятельствах такие интенсивные чувства, которые доступны сравнительно лишь немногим, равнозначна интенсивности, глубине переживаемой эмоции (Ильин Е.П., 2001).

Описывая особенности субъективного переживания эмоционального благополучия, разные исследователи используют различную терминологию, но практически все отмечают, что содержание эмоционального благополучия личности связано с такими феноменами, как рефлексивность, открытость жизненному пространству в контакте с Другим, осознанное принятие всех эмоций, в том числе и неприятно-болезненных (печаль, гнев, страх и т. д.) (Бондарева М.Ю., 2014).

Эмоциональное благополучие раскрывает степень самодостаточности личности, адекватность восприятия себя, окружающих людей и обстоятельств жизни. Эмоциональное благополучие может рассматриваться и как состояние удовлетворённости личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами. Названные категории составляют психологический аспект качества жизни, в котором эмоциональное благополучие выступает показателем удовлетворенности условиями жизни, позволяющими реализовывать потребности индивида. Качество жизни, являясь субъективной оценкой собственного благополучия, опирается на различные критерии оценивания: - социально-признанные для данной культуры на данном временном отрезке образцы жизни и деятельности; - субъективная иерархия жизненных ценностей и представлений о субъективном благополучии (Наливайко Т.Е., 2014).

## 1.2. Проблемы эмоционального благополучия

Во многих случаях причинами эмоциональных расстройств являются различные органические и психические заболевания, о которых будет сказано ниже. Однако эти причины носят индивидуальный характер. Есть, однако, причины, которые касаются целых слоев общества и даже нации. Такими причинами, как отмечают А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян (1999), являются специфические психологические факторы (табл. 5), в частности, особые ценности и установки, поощряемые в социуме и культивируемые во многих семьях. Становясь достоянием индивидуального сознания, они создают психологическую предрасположенность к эмоциональным расстройствам, в том числе к переживанию отрицательных эмоций и депрессивным и тревожным состояниям. Кросскультурные исследования депрессии показали, что число депрессивных нарушений выше в тех культурах, где особо значимы индивидуальные достижения и успехи и соответствие самым высоким стандартам и образцам (Ильин Е.П., 2001).

*Таблица 5 Многофакторная модель эмоциональных расстройств*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень исследования** | **Объекты исследования** | | |
|  | **Эмоциональные расстройства** | | |
|  | **депрессивные тревожные** | | **соматоморфные** |
| **Макросоциальный** | Социальные ценности и стереотипы, способствующие росту отрицательных эмоций и затрудняющие их переработку | | |
|  | Культ успеха и достижения | Культ силы и конкурентность | Культ рацио и сдержанность |
| **Семейный** | **Особенности семейной системы, способствующие индуцированию, фиксации и трудностям переработки отрицательных эмоций** | | |
|  | Закрытые семейные системы с симбиотическими связями | | |
|  | Высокие родительские требования и ожидания, высокий уровень критики | Недоверие к другим людям (вне семьи), изоляция, сверхконтроль | Игнорирование эмоций семейных отношений, запрет на их проявление |
| **Межличностный** | **Трудности в построении близких отношений с людьми и получении эмоциональной поддержки** | | |
|  | Высокие требования и ожидания от других людей | Негативные ожидания от других людей | Трудности самовыражения и понимания других |
| **Личностный** | **Личностные установки, способствующие негативному восприятию жизни, себя, других и затрудняющие самопонимание** | | |
|  | **Перфекционизм** | Скрытая враждебность | «Жизнь во сне» (алекситимия) |
| **Когнитивный** | **Когнитивные процессы, стимулирующие отрицательные эмоции и затрудняющие самопонимание** | | |
|  | Депрессивная триада | Тревожная триада | «Чувствовать опасность» |
|  | Абсолютизация | Преувеличение | Отрицание |
|  | Негативное селектирование, поляризация, сверхобобщение и т. д. | | Операторное мышление |

К. Хорни (1936), создав социокультурную теорию неврозов, обратила внимание на ту социальную почву, которая способствует росту тревожных расстройств:

* глобальное противоречие между христианскими ценностями, проповедующими любовь и партнерские равные отношения, и реально существующей жесткой конкуренцией и культом силы;
* культ силы и рационализма, ведущий к запрету на переживание и выражение негативных эмоций.

В результате происходит их постоянное накопление, и психика работает по принципу «парового котла без клапана».

АБ. Холмогорова и Н.Г. Гаранян выясняли различие установок на запрет четырех базовых эмоций у здоровых и больных мужчин иженщин. У первых запрет на отрицательные эмоции выражен больше. В то же время видны гендерные различия: у мужчин выше запрет на страх (образ мужественного человека), а у женщин - на гнев (образ мягкой женщины) (Ильин Е.П., 2001). Культ рационального отношения к жизни, негативная установка по отношению к эмоциям как явлению внутренней жизни человека реализуется в современном эталоне супермена – непрошибаемого, как бы лишенного эмоций человека. В лучшем случае эмоции сбрасываются как в помойную яму на концертах панк-рока и дискотеках. Запрет на эмоции ведет к вытеснению их из сознания, а расплата за это - невозможность их психологической переработки и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений (Ильин Е.П., 2001).

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов. Синдром эмоционального выгорания -это процесс постепенной утраты эмоциональной, умственной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального и умственного истощения, физического утомления, личной отстранённости и снижения удовлетворения исполнением работы. СЭВ - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Социальный психолог К. Маслак определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к окружающим (Сидоров П.И., 2013). СЭВ представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе (Скугаревская М.М., 2003). СЭВ рассматривается как результат неблагоприятно разрешения стресса на рабочем месте (Скугаревская М.М., 2003). Стресс на рабочем месте - несоответствие между личностью и предъявляемыми к ней требованиями - является ключевым компонентом СЭВ. К основным организационным факторам, способствующим выгоранию, относятся: высокая рабочая нагрузка; отсутствие или недостаток социальной поддержки со стороны коллег и руководства; недостаточное вознаграждение за работу; высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы; невозможность влиять на принятие решений; двусмысленные, неоднозначные требования к работе; постоянный риск штрафных санкций; однообразная, монотонная и бесперспективная деятельность; необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям; отсутствие выходных, отпусков и интересов вне работы (Сидоров П.И., 2013).

В настоящее время большинство психологов выделяют три ключевых признака этого синдрома — это предельное истощение, чувство личностной отстраненности от клиентов (пациентов, учеников) и от работы, и ощущение неэффективности и недостаточности своих достижений (Скугаревская М.М., 2003). Развитию СЭВ предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощён работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах, а затем наступает первый признак - истощение. Оно определяется как чувство перенапряжения и исчерпания эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после ночного сна. После отдыха эти явления уменьшаются, однако возобновляются по возвращении в прежнюю рабочую ситуацию. Вторым признаком СЭВ является личностная отстраненность. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Утрачивается интерес к ученикам, которые воспринимаются на уровне неодушевлённых предметов, само присутствие которых порой неприятно. Третьим признаком является ощущение утраты собственной эффективности, или падение самооценки в рамках выгорания. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности. Наблюдаются хроническая усталость, нарушения памяти, внимания, нарушения сна, личностные изменения. Возможно развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид. Общими соматическими симптомами являются головная боль, гастроинтестинальные (диарея, синдром раздражённого желудка) и кардиоваскулярные (тахикардия, аритмия, гипертония) нарушения (Сидоров П.И., 2013). СЭВ также имеет негативное влияние на личную жизнь людей. Это может возникать из-за того, что после эмоционально насыщенного дня, проведенного с клиентами или пациентами, человек испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание одиночества обычно реализуется за счет семьи и друзей (Скугаревская М.М., 2003).

Таким образом, можно выделить пять ключевых групп симптомов, характерных для СЭВ (Скугаревская М.М., 2003):

1. Физические симптомы (усталость, физическое утомление, истощение, расстройства сна и специфические соматические проблемы).

2. Эмоциональные симптомы (раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности).

3. Поведенческие симптомы (агрессивность, черствость, пессимизм, цинизм, зависимости от психоактивных веществ).

4. Симптомы, связанные с работой (прогулы, плохое качество работы, опоздания, злоупотребление рабочими перерывами).

5. Симптомы в межличностных отношениях (формальность отношений, отстраненность от клиентов, коллег, дегуманизация)

Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении.  
Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение СЭВ, но и достичь снижения степени его выраженности (Сидоров П.И., 2013).

• Определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пострадавший находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания).

• Использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы).

• Овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию).

• Профессиональное развитие и    самосовершенствование.  Одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с коллегами, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива.

• Уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда её нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ).

• Эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

• Поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ.  
В целях направленной профилактики СЭВ следует (Сидоров П.И., 2013):

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относиться к конфликтам на работе;

- не пытаться быть лучшим всегда и во всём.

## 1.3. Приёмы и методы формирования и поддержания эмоционального благополучия личности

Выделяют четыре основных базовых группы психологических средств, направленных на формирование эмоционального благополучия личности (Данилова О.Ю., 2007):

1. Средства, направленные на активизацию деятельности правого полушария головного мозга («правополушарные» методы). Непосредственно оказывают воздействие эмоционально-чувственную сферу человека - психогимнастика, проективный рисунок, психодрама.

2. Средства, направленные на активизацию работы левого полушария («левополушарные» методы). Имеют рациональную природу и основываются на познавательных, вербальных и когнитивных компонентах - беседа, дискуссия, методы рационально-эмотивной терапии А. Эллиса (РЭТ) и т.п.

3. Интегральные средства, направленные на гармонизацию деятельности правого (иррационального») и левого («рационального») полушарий - музыкальная психотерапия, пение молитв и мантр.

4. Специальные средства.

Психологические средства формирования эмоционального благополучия и уровни, на которых проявляются эмоции человека, тесно взаимосвязаны. Поскольку чувственно-переживательный уровень является самым глубоким и одновременно самым труднодоступным для психологического вмешательства, то наиболее эффективными способами воздействия на данный уровень будут интегральные средства (Данилова О.Ю., 2007). Приемы и методы игровой терапии, действующие в рамках социально-психологического уровня, объединяют в себе практически все существующие психологические школы и подходы (Данилова О.Ю., 2007).

## 1.4. Эмоциональная сфера и эмоциональное благополучие в подростковом и юношеском возрасте

И.М. Слободчиков считает, что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Именно эмоциональное благополучие является наиболее емким понятием для определения успешности развития ребенка. Понимание своих эмоций и чувств является важным моментом в становлении личности растущего человека. Когда окружающие ласково относятся к ребенку, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Л.А. Абрамян, М.И. Лисина, Т.А. Репина определяют эмоциональное благополучие ребёнка как его устойчивое эмоционально-положительное самочувствие, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных (Ильин Е.П., 2001). Эмоциональное благополучие ребёнка определяют как его устойчиво-положительное, комфортно- эмоциональное состояние, являющееся основой отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживаний, познавательную сферу, эмоционально-волевую, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками. Под эмоциональным благополучием ребёнка Г.А. Урунтаевой понимается чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Выделяют следующие основные показатели эмоционального благополучия ребёнка:

1. Уровень отношения ребенка к самому себе, сверстникам, взрослым.
2. Общий эмоциональный тонус.
3. Способность ребенка определять эмоциональное состояние другого.
4. Уровень сопереживания, сочувствия, который ребенок демонстрирует в вербальном и невербальном плане (Пожиткина Н.В., 2012).

Можно выделить ***ряд факторов, влияющих на эмоциональное благополучие***: физическое самочувствие; психологический климат в референтной группе, в том числе в семье; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей; его взаимоотношения в группе; отношение учителей; особенностями воспитательной среды и т.п. Особую играет межличностное общение. Отрицательные социальные эмоциональные состояния довольно часто обусловлены непринятием и безразличием, проявляемым близкими и значимыми людьми. В комплексе эти негативные эмоциональные состояния создают фундамент эмоционального неблагополучия (Наливайко Т.Е., 2014). Сохраняется у подростков и отрицательное отношение к себе. В результате для школьников этого возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере (Ильин Е.П., 2001).

Многие исследователи единодушны во мнении о независимости переживания негативных и позитивных эмоций. Очень часто человек одновременно с положительными эмоциями может испытывать и отрицательные. Поэтому, когда мы говорим об эмоциональном благополучии, подразумеваем и возможность одновременного переживания эмоций разного спектра. Одинаковыми и стабильными во времени, от ситуации к ситуации, остаются лишь индивидуальные различия человека в субъективном переживании положительных и отрицательных эмоций. То, что для одного человека будет являться позитивным переживанием, для другого может быть негативным. П. Экман отмечает, что одним из условий эмоционального благополучия является осознанное субъективное переживание той или иной жизненной ситуации. В случае осознанного эмоционального поведения шансы на переживание эмоционального благополучия значительно выше, чем когда человек оказывается в полном подчинении эмоций, проявляя неосознанное эмоциональное поведение (Бондарева М.Ю., 2014).

Поэтому сама по себе эмоция радости не является показателем эмоционального благополучия подростка. Наличие, отсутствие рефлексии или осознанное отрицание прошлого опыта может влиять на содержание его субъективного переживания эмоционального благополучия. Социальные условия и особенности образовательной среды, в которых развивается и воспитывается подросток, являются определяющим фактором, корректирующим личностные и социальные параметры его идентичности (Бондарева М.Ю., 2014).

Субъективное переживание эмоционального благополучия является важной характеристикой социализации подростков. Негативные социальные эмоции, которые зачастую испытывает ребенок в различных жизненных ситуациях, могут быть обусловлены именно непринятием и отчужденностью со стороны ближайшего окружения. Эмоциональное неблагополучие – это такое проявление эмоций, которое мешает человеку в повседневной его жизни. Среди основных причин, вызывающих эмоциональное неблагополучие, высокую тревожность, можно выделить неправильное воспитание с самого раннего возраста (Пожиткина Н.В., 2012).

Ласковое, внимательное отношение к ребенку, признание его прав способствует развитию эмоционального благополучия, формирует уверенность в себе, а также чувство защищенности. Эмоционально-комфортное состояние помогает развиваться личности ребенка адекватно его возрасту, вырабатывает у него позитивные личностные качества, доброжелательное отношение к социуму (Наливайко Т.Е., 2014).

Необходимо отметить, что в подростковом возрасте сфера общения оказывает мощное влияние на развитие идентичности подростка, его социализацию и напрямую коррелирует с эмоциональным благополучием подростка (Бондарева М.Ю., 2014). Поэтому личностно-значимые отношения подростка к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом недостаток опыта переживания эмоций в учебе и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека (Ильин Е.П., 2001).

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;

3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в высокой тревожности; повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;

4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;

5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;

7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба;

8) проявление гражданского чувства патриотизма;

9) по сравнению со школьниками младших классов улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости (Ильин Е.П., 2001).

Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье» (Ильин Е.П., 2001).

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1) многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических;

2) большей, чем у учащихся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств;

3) способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на чувства других, близких им людей;

4) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности. Развивается эстетическая восприимчивость к мягким, нежным, спокойным лирическим объектам. Это, в свою очередь, помогает старшеклассникам освободиться от вульгарных привычек, непривлекательных манер, способствует развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности. Эстетические чувства у старшеклассников более сложны, чем у учащихся средних классов. Но, с другой стороны, они могут подменяться оригинальничаньем, незрелыми и неправильными эстетическими представлениями;

5) большей устойчивостью и глубиной дружбы; друзей выбирают, исходя из общих интересов и занятий, равенства отношений, преданности и обязательств; дружба, в основном, прерывается из-за предательства;

6) появлением чувства любви; юношеская любовь, как правило, чиста, непосредственна, богата разнообразными переживаниями, носит оттенок нежности, мечтательности, лиричности и искренности. В большинстве случаев возникающее чувство любви воспитывает благородные чувства и стремления: вызывает у юношей и девушек стремление преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности, развиться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства (Ильин Е.П., 2001).

Подводя итог возрастных изменений эмоциональной сферы, можно отметить следующие моменты:

1) увеличение количества эмоциогенных объектов, особенно имеющих социальный характер;

2) возрастание дифференцированности эмоциональных переживаний;

3) возникновение эмоциональных переживаний не только по поводу настоящего, но и по поводу будущего;

4) появление способности отрывать экспрессивные средства от переживаний;

5) увеличение способности понимания эмоций других людей.

6) переход эмоциогенных реакций от импульсивности к произвольности (Ильин Е.П., 2001).

С 1-го по 11-йкласс склонность к проявлению радости явно преобладает над склонностью к проявлению гнева, страха и печали. Склонность к гневу занимает второе место, а склонность к печали выражена меньше всего (Ильин Е.П., 2001; Пономарева, 2001).

Динамика изменения радости, гнева и печали с возрастом практически одинаковая, а именно, наблюдается более выраженное их проявление в 12-13 лет, т.е. в период полового созревания. Противоположная тенденция в этот же период наблюдается в отношении страха: его выраженность уменьшается.

П. А. Ковалев (1996) изучил изменение с 5-го по 11-й класс самооценки трех эмоциональных свойств личности: вспыльчивости (эмоциональной возбудимости), обидчивости и мстительности. Почти во всех возрастных группах выше всего школьники оценили у себя вспыльчивость, затем обидчивость и ниже всего - мстительность (Ильин Е.П., 2001).

**Половая специфика частоты и продолжительности эмоциональных реакций**

В первые годы жизни нет различий в частоте и продолжительности отрицательных эмоциональных реакций у мальчиков и девочек, но с возрастом их частота и интенсивность у мальчиков возрастают, а у девочек - убывают. Это объясняют тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся проявить их из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно.

У девочек школьная тревожность доминирует в 7-9 лет, а в 10 лет уступает свое место самооценочной тревожности. А.М. Прихожан (2000) отмечает, что различия между мальчиками и девочками по тревожности имеются лишь в 12-летнем возрасте. В старшем подростковом возрасте (14-15 лет) различия между ними не обнаруживаются, а в возрасте 16-17 лет снова более тревожными оказываются девушки. Для девушек старших классов социальная среда оказывается более насыщенной эмоциональными событиями, имеющими стрессогенное значение, чем для юношей. Факт большей тревожности и нейротизма лиц женского пола по сравнению с лицами мужского пола выявлен во многих исследованиях. В.Д. Кузакова (1975), например, выявила у здоровых мужчин высокую тревожность в 14 % случаев, а у женщин -в 21 % случаев(Ильин Е.П., 2001).

У женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мужчин. Различия в эмоциональной сфере мужчин и женщин многие психологи связывают именно с особенностями воспитания тех и других. Согласно К. Юнгу, у мужчины в процессе его воспитания чувствования подавляются, в то время как у девочек они доминируют. Мужчины чаще сдерживают проявление эмоций, чем женщины (60% против 40%), и больше нуждаются в эмоциональном участии (100 % и 60 %). При этом представители сильного пола чаще игнорируют эмоциональные проблемы (80 % против 30 %). Возможно, у мужчин эмоциональные проблемы маскируются или даже отрицаются на уровне самооценки (Ильин Е.П., 2001).

В литературе отмечается б*о*льшая эмоциональная чувствительность и эмоциональная нестабильность (вспыльчивость), эмоциональная возбудимость женщин всех возрастов (Ильин Е.П., 2001;П.А. Ковалев,1996).

М.С. Пономарева - у девочек и девушек во всех возрастных группах склонность к страху выражена значительно больше, чем у мальчиков и юношей (Ильин Е.П., 2001; Пономарева, 2001)

Чем младше школьники, тем склонность к переживанию гнева и печали больше выражена у лиц мужского пола, и чем старше школьники, тем больше выражены эти склонности у лиц женского пола.

Среди дружащих девочек отношения более доверительные, чем среди мальчиков (Ильин Е.П., 2001).

Лица женского пола уделяют значительное большее внимание эмоциональным аспектам межличностных отношений и своим переживаниям. Считается, что они более эмпатичны. По данным А. А. Плоткина, как у мужчин, так и у женщин распространен эмоциональный тип, когда доминирует радость при равенстве страха и гнева. Кроме того, у мужчин наиболее распространенной является структура, в которой гнев и радость преобладают над страхом, а у женщин наиболее распространенной является структура эмоциональности, в которой доминируют радость и страх (Ильин Е.П., 2001).

**Особенности эмоциональной сферы девятиклассников**

Поскольку успешность сдачи итоговых выпускных экзаменов в форме ОГЭ зависит не только от хорошей подготовки к ним, но и от положительного психоэмоционального состояния, актуальным становится изучение особенностей эмоциональной сферы девятиклассников, в том числе специфики их эмоционального благополучия/неблагополучия (Иванов М.А., 2017).

У большинства обучающихся (65%) выявлено яркое проявление страха ситуации проверки знаний; у значительного числа девятиклассников (48%) выражен страх не соответствовать ожиданиям окружающих (родителей, одноклассников, учителей); для существенного числа школьников характерна низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (они констатируют, что временами «испытывают дрожь, когда их вызывают отвечать», иногда им «снится, что не могут ответить на вопрос учителя») (Иванов М.А., 2017).

Радость является для подростков социально-одобряемой эмоцией. Улыбающийся ребенок не вызывает протестных реакций у взрослых, тогда как негативные эмоциональные состояния (печаль, страх, гнев) подростков вызывают у окружающих чувство растерянности и негодования. Однако внешне позитивный эмоциональный фон подростков может скрывать фрустрирующие эмоциональные переживания, затрагивающие личностные и социальные качества личности подростков. Так же позитивный эмоциональный фон подростка может не допускать горестных переживаний, отрицать рефлексию прошлого опыта. Подросток принимает себя и других, в целом он доволен своей жизненной ситуацией, чувствует себя эмоционально удобно и комфортно, испытывает внутреннее удовлетворение от собственного выбора. У «эмоционально-неблагополучных» подростков гнев является защитной реакцией от негативных эмоциональных переживаний, как протест против зависимых отношений, страданий. Наличие рефлексивности, склонность к самонаблюдению приводят к непринятию такого самовыражения, что вызывает ярко выраженный эмоциональный дискомфорт и неудовлетворенность жизненной ситуацией. При позитивном эмоциональном фоне у подростков группы «эмоционально-неблагополучные» не происходит развития личностных и социальных качеств личности. Подросток будто находится под «радостным стеклянным колпаком», изолированный от самого себя и социума (Бондарева М.Ю., 2014).

Наличие либо отсутствие рефлексии или осознанное отрицание прошлого опыта может влиять на содержание субъективного переживания эмоционального благополучия ребенка. Социальные условия и особенности образовательной среды, в которых развивается и воспитывается подросток, являются определяющим фактором, корректирующим личностные и социальные параметры идентичности подростка, переживающего эмоциональное благополучие. При субъективном переживании эмоционального благополучия подростки допускают наличие у себя не только позитивных переживаний, но и отрицательных. Осознанное переживание всех эмоциональных состояний, умеренный внутренний локус контроля, наличие онтогенетической рефлексии позволяют подростку быть адаптированным в социуме, что субъективно переживается им как эмоциональное благополучие.

Чаще всего в исследованиях обнаруживаются не «эмоционально-благополучные», а «эмоционально-нейтральные». У них преобладание позитивного эмоционального фона может быть защитным, не допускающим переживания отрицательных эмоций, и отсутствовать рефлексия. Они беззаботны, легко идут по жизни. Но подобная своеобразная поверхностность при возникновении жизненных трудностей может привести к краху личностных установок, мировоззрения. Данная группа подростков является самой уязвимой в плане стрессоустойчивости (Бондарева М.Ю., 2014).

Эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену характеризуется проявлением неуверенности в своих силах; страха ситуации публичной оценки знаний, опасений не соответствовать ожиданиям окружающих (эмоционально значимых взрослых и сверстников). Направления профилактической работы, позволяющей стабилизировать эмоциональное состояние подростков: психологическая подготовка школьников к ситуации сдачи экзамена (в рамках групповых психологических занятий); индивидуальные и групповые консультации для родителей, направленные на создание благоприятного психологического климата в семье; консультационная работа с педагогами по организации учебной работы с подростками в период подготовки к ОГЭ (Иванов М.А., 2017).

## Выводы

Эмоциональное благополучие является стабильным эмоционально-позитивным состоянием личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических. Эмоциональное благополучие тесно связано с психологическим здоровьем. Эмоциональное благополучие как компонент психологического здоровья предусматривает удовлетворение потребности в общении, установлении доброжелательных взаимоотношений в семье, между детьми и воспитателями в учебно-воспитательных учреждениях, создание благоприятного микроклимата в группах.

Наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

* доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
* присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
* подавленность;
* отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
* психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
* преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления.

Эмоциональное благополучие определяют через следующие содержательные характеристики:

* преобладающий положительный эмоциональный фон;
* доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
* нормальный уровень ситуативной и личностной тревоги;
* субъективное переживание счастья;
* направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д.
* оптимальный уровень активности и работоспособности;
* возможность и готовность адекватно действовать в различных жизненных ситуациях;
* умение распознавать эмоциональное состояние другого человека;
* хорошее самочувствие;
* наличие четких жизненных планов.
* осознание человеком переживаемых им эмоций;
* возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака);
* нормативный уровень самопринятия.

Эмоциональное благополучие гарантирует адекватную самооценку личности, высокоразвитый самоконтроль, направленность на успех в достижении поставленных целей, гармоничные комфортные отношения в семье и за ее пределами.

Главная задача эмоции - выйти на уровень вегетатики и проявиться в виде покраснения-побледнения кожных покровов, слез, изменений со стороны дыхания, пульса и т.д. Если она не находит этого выхода, то «крутится» (застревает) на основных или промежуточных уровнях (возникает замкнутый круг). В результате человек испытывает либо физический, либо психологический дискомфорт. Поэтому задача психологической помощи заключается в том, чтобы «вытащить эмоцию» на уровень вегетатики посредством осознания и повторного переживания вытесненной травматической ситуации.

Эмоциональное благополучие зависит не только внешних, но и субъективных факторов, в частности, от эмоциональных свойств человека (эмоциональная возбудимость, глубина переживания эмоций, эмоциональная лабильность-ригидность, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность, эмоциональная устойчивость, оптимизм-пессимизм)

Выделяют четыре основных базовых группы психологических средств, направленных на формирование эмоционального благополучия личности: средства, направленные на активизацию деятельности правого полушария головного мозга («правополушарные» методы); средства, направленные на активизацию работы левого полушария («левополушарные» методы); интегральные средства, направленные на гармонизацию деятельности правого (иррационального») и левого («рационального») полушарий; специальные средства.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Ряд факторов, влияющих на эмоциональное благополучие: физическое самочувствие; психологический климат в референтной группе, в том числе в семье; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей; его взаимоотношения в группе; отношение учителей; особенностями воспитательной среды и т.п. Особую играет межличностное общение.

У подростков сохраняется отрицательное отношение к себе. В результате для школьников этого возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

Переживание негативных и позитивных эмоций происходит независимо. Очень часто человек одновременно с положительными эмоциями может испытывать и отрицательные. Поэтому, говоря об эмоциональном благополучии, можно подразумевать и возможность одновременного переживания эмоций разного спектра. Одинаковыми и стабильными во времени, от ситуации к ситуации, остаются лишь индивидуальные различия человека в субъективном переживании положительных и отрицательных эмоций. То, что для одного человека будет являться позитивным переживанием, для другого может быть негативным.

Субъективное переживание эмоционального благополучия является важной характеристикой социализации подростков. Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье»

Подводя итог возрастных изменений эмоциональной сферы, можно отметить следующие моменты:

1) увеличение количества эмоциогенных объектов, особенно имеющих социальный характер;

2) возрастание дифференцированности эмоциональных переживаний;

3) возникновение эмоциональных переживаний не только по поводу настоящего, но и по поводу будущего;

4) появление способности отрывать экспрессивные средства от переживаний;

5) увеличение способности понимания эмоций других людей.

6) переход эмоциогенных реакций от импульсивности к произвольности

У женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мужчин. Различия в эмоциональной сфере мужчин и женщин многие психологи связывают именно с особенностями воспитания тех и других. У мужчины в процессе его воспитания чувствования подавляются, в то время как у девочек они доминируют.

Наличие либо отсутствие рефлексии или осознанное отрицание прошлого опыта может влиять на содержание субъективного переживания эмоционального благополучия ребенка. Осознанное переживание всех эмоциональных состояний, умеренный внутренний локус контроля, наличие онтогенетической рефлексии позволяют подростку быть адаптированным в социуме, что субъективно переживается им как эмоциональное благополучие.

Эмоциональное состояние подростков 15–16 лет в период подготовки к обязательному государственному экзамену характеризуется проявлением неуверенности в своих силах; страха ситуации публичной оценки знаний, опасений не соответствовать ожиданиям окружающих (эмоционально значимых взрослых и сверстников).

# Заключение

Работа посвящена изучению эмоционального благополучия учащихся 9-11 классов и, его показателей и условий. Эмоциональное благополучие понимается как как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических.

Основными факторами, влияющими на эмоциональное благополучие, являются физическое самочувствие; психологический климат в референтной группе, в том числе в семье; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей; его взаимоотношения в группе; отношение учителей; особенностями воспитательной среды и т.п. Особую роль в подростковом возрасте играет межличностное общение. В работе описаны средства сохранения и восстановления эмоционального благополучия, как направленные на активизацию деятельности правого полушария головного мозга (иррациональные), так и «левополушарные», рациональные, методы, а также интегральные и специальные средства.

Основными итогами возрастных изменений эмоциональной сферы в подростковом и юношеском возрасте являются:

1) увеличение количества эмоциогенных объектов, особенно имеющих социальный характер;

2) возрастание дифференцированности эмоциональных переживаний;

3) возникновение эмоциональных переживаний не только по поводу настоящего, но и по поводу будущего;

4) появление способности отрывать экспрессивные средства от переживаний;

5) увеличение способности понимания эмоций других людей.

6) переход эмоциогенных реакций от импульсивности к произвольности.

Таким образом, поставленные в работе задачи выполнены, цель исследования - изучить показатели эмоционального благополучия учащихся 9-11 классов – достигнута.

В дальнейшем эмпирически можно изучить соотношение различных показателей эмоционального благополучия учащихся 9-11 класса в течение учебного года.

# Литература

1. Данилова О.Ю. Психологические условия формирования эмоционального благополучия личности: диссертация…кандидата психологических наук: 19.00.01. - Новосибирск, 2007. - 291 с.
2. (Ильин Е.П., 2001). Е.П. Эмоции и чувства. Мастера психологии. - СПб.: Изд. «Питер», 2001.-752с.
3. Пожиткина Н.В., Савенок Д.А., Папушина А.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: https://psychology.snauka.ru/2012/06/856 (дата обращения: 12.04.2021)
4. Наливайко Т.Е., Шинкорук М.В. Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни // Учёные записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета №111-2 (19), 2014
5. Никулина Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия ЮФУ. Технические науки 2008 №6 [Электронный ресурс]. URL: cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-opredeleniyu-emotsionalnogo-blagopoluchiya
6. Иванов М.А. Особенности эмоционального состояния подростков 15–16 лет в период подготовки к основному государственному экзамену // Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики и менеджмента в образовании, 2017 [Электронный ресурс]. URL: http://www.kspu.ru/upload/documents/2017/09/14/c00b4128714b0483c242d867db10e448/fenomenyi-i-tendentsii-razvitiya-sovremennoj-psihologii-pedagogiki-i-menedzhment.pdf#page=151
7. Бондарева М.Ю., Ткач Е.Н. Особенности субъективного переживания эмоционального благополучия в подростковом возрасте //Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета Серия 4: Педагогика. Психология, 2014 [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-subektivnogo-perezhivaniya-emotsionalnogo-blagopoluchiya-v-podrostkovom-vozraste-2
8. Сидоров П.И. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, лечение и профилактика //"Педагогическая техника" . - 2013 . - № 1 . - С. 68-74. [Электронный ресурс]. URL: http://www.den-za-dnem.ru/page.php?article=967
9. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, профилактика и терапия, 2003 [Электронный ресурс]. URL: https://docplayer.ru/47521526-Skugarevskaya-marina-mihaylovna-sindrom-emocionalnogo-vygoraniya-diagnostika-profilaktika-i-terapiya.html