

## СУВЕРЕННОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ КАК ПРЕДИКТОР РЕЗИСТЕНТНОСТИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

**Введение.** Согласно С. К. Нартовой-Бочавер, психологическая (личностная) суверенность — это способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанная на обобщенном опыте успешного автономного поведения. Она представляет собой форму субъектности человека и позволяет в разных формах спонтанной активности реализовывать потребности [1, с. 8].

Развитие суверенности и уточнение границ происходит в течение всей жизни человека. Однако особенно интенсивно эти процессы протекают в дошкольном и подростковом возрасте. Очевидно, что возраст 17—18 лет, часто называемый как юношеский, характеризуется завершением процессов формирования психологической суверенности.

Суверенность «представляет собой также условие и результат продуктивной деятельности в разных областях, и потому может коррелировать с объективными и субъективными показателями жизненной успешности, адекватными возрастной стадии и конкретной жизненной ситуации человека» [2].

**Основная часть.** В рамках написания работы нами было проведено исследование на базе учреждения образования «Барановичский государственный университет». Выборку составили 59 студенток педагогических специальностей в возрасте от 17 до 19 лет. Применение методики «Суверенность психологического пространства в социальной сети» (А. А. Шаповаленко) показало наличие следующих особенностей в развитии суверенности в сети Интернет.

*Уровень выраженности суверенности физического тела в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен средний уровень развития (55,5 %) суверенности физического тела в сети Интернет, а также периодическое оформление своей странички в Интернете в целях сформировать у других пользователей определенное представление относительно их внешности, физического облика. Люди со средним уровнем суверенности физического тела скрывают те фотографии, которые могут их компрометировать, показывать особенности их внешности. Несмотря на требования или ожидания друзей, они оставляют за собой право выкладывать в Интернет ограниченное число фотографий, чтобы чувствовать себя комфортно и в безопасности. Для 31,25 % девушек свойственен низкий уровень развития суверенности физического тела в сети Интернет, для 32,25 % — высокий уровень.

*Уровень выраженности суверенности территории в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен низкий уровень развития суверенности территории в сети Интернет (67,32 %): они не заботятся о своей безопасности и обеспечении психологического комфорта, не ограничивают доступ к личной страничке, не запрещают комментарии к записям и фотографиям; позволяют другим пользователям практически без ограничения «путешествовать» по их страничке. Для 20,44 % девушек свойственен средний уровень развития суверенности территории в сети Интернет. Люди со средним уровнем суверенности территории периодически заботятся о своей безопасности и обеспечении психологического комфорта: ограничивают доступ к своей страничке, зарегистрированы анонимно, запрещают комментарии к своим записям и фотографиям. Они рассматривают страничку в социальной сети Интернет как свое личное пространство, однако периодически позволяют нарушать его другим пользователям.

Для 12,44 % девушек характерен высокий уровень развития суверенности территории в сети Интернет: они заботятся о своей безопасности и обеспечении психологического комфорта, ограничивают доступ к своей страничке, анонимно регистрируются, запрещают комментарии к своим записям и фотографиям, рассматривая страничку как личное пространство, нарушать которое другим не позволено.

*Уровень выраженности суверенности мира вещей в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен средний уровень развития суверенности мира вещей в сети Интернет (61,32 %): им свойственно уважать свою «собственность» (виртуальные подарки, фотоальбомы и пр.) и не позволять другим пользователям знать о ней, использовать ее (например копировать фото); они сами принимают решение о том, стоит ли размещать информацию о собственности в Интернете (фотографии дома, личных вещей и пр.) и каким пользователям открывать доступ к ней. Даже если среди их друзей принято подробно рассказывать о своих вещах, увлечениях, симпатиях, девушки со средним уровнем суверенности мира вещей в сети Интернет все равно предпочитают руководствоваться своим мнением и размещать такой информации ровно столько, сколько они считают нужным.

Для 32,15 % девушек свойственен низкий уровень развития суверенности мира вещей в сети Интернет: они открыто демонстрируют свою «собственность» (виртуальные подарки, фотоальбомы и пр.) и позволяют другим пользователям знать о ней, использовать ее (например копировать их фото).

Для 5 6,53 % девушек характерен высокий уровень: они уважают свою «собственность» (виртуальные подарки, фотоальбомы и пр.) и не позволяют другим пользователям знать о ней, использовать ее (например копировать фото).

*Уровень выраженности суверенности социальных связей в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен средний уровень развития суверенности социальных связей в сети Интернет (75,63 %): они определяют свой круг общения, однако периодически добавляют в друзья всех желающих или кого-либо по наставлению знакомых, отвечают на сообщения тех пользователей, кто им симпатичен, однако периодически они заставляют себя из вежливости общаться с теми, кто им неприятен; они в средней степени уважают право других людей на собственное мнение в сети Интернет: иногда комментируют их высказывания, не беспокоясь о том, причинит ли это им боль. Некоторым пользователям социальной сети Интернет они позволяют выкладывать фото с ними без их согласия.

Для 14,12 % девушек свойственен низкий уровень развития суверенности социальных связей в сети Интернет: им характерно не регулировать самим свой круг виртуальных друзей (добавлять в друзья не всех желающих или руководствоваться мнением других людей (друзей, родителей и пр.) о том, кого стоит и не стоит включать в друзья) в социальной сети Интернет; они принуждают себя отвечать на сообщения всех пользователей, даже тех, кто им неприятен.

Для 10,17 % девушек характерен высокий уровень: они сами определяют свой круг общения в социальной сети Интернет (добавляют в друзья не всех желающих, а только тех, кто им действительно приятен и интересен); не руководствуются мнением других людей (друзей, родителей и пр.) о том, кого стоит и не стоит включать в друзья в социальной сети Интернет; отвечают на сообщения только тех пользователей, кто им симпатичен.

*Уровень выраженности суверенности привычек в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен низкий уровень развития суверенности привычек в сети Интернет (82,11 %): им сложно контролировать свое время пребывания в Интернете; они продолжают общение при наличии настойчивого желания у других пользователей Сети общаться с ними, даже если у них возникает необходимость выполнить какое-то важное для них дело; прерывают свое занятие (чтение или поиск информации и пр.) и отвечают немедленно на приходящие сообщения виртуальных друзей, чтобы их не обидеть; нарушают свой регламент дня, подстраиваясь под время выхода в Интернет других пользователей.

Для 7,8 % девушек свойственен средний уровень развития суверенности территории в сети Интернет: им характерно периодически контролировать свое время пребывания в Интернете; если возникает необходимость выполнить какое-то важное для них дело, то они сразу покидают Сеть.

Для 10,09 % девушек характерен высокий уровень: они отлично контролируют свое время пребывания в Интернете; если возникает необходимость выполнить какое-то важное для них дело, то они сразу же покидают Сеть, несмотря на настойчивое желание других пользователей общаться с ними; они не прерывают свое важное занятие в сети Интернет (чтение или поиск информации и пр.) и не отвечают немедленно на приходящие сообщения виртуальных друзей, чтобы их не обидеть.

*Уровень выраженности суверенности ценностей в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен средний уровень развития суверенности ценностей в сети Интернет (65 %): им характерно в 50 % случаев самим принимать решение о том, делать ли открытой информацию о любимой музыке, литературе, фильмах, религиозных, социальных и иных убеждениях для других пользователей; при этом иногда они позволяют виртуальным друзьям навязать им свои интересы (книги, музыка и пр.), сбрасывать ссылки и предлагать перейти по ним.

Для 29 % девушек свойственен низкий уровень развития суверенности ценностей в сети Интернет, для 6 % — высокий уровень.

*Уровень выраженности суверенности психологического пространства в сети Интернет.* Для большинства девушек характерен средний уровень развития суверенности психологического пространства в сети Интернет (49 %): им характерно в средней степени успешно защищать свою индивидуальность, не позволять 50 % других пользователей навязывать интересы, стиль переписки и пр.; они относительно самостоятельны в принятии решения о том, насколько открытыми и откровенными им быть на своей страничке и как ее вести, чтобы чувствовать себя относительно комфортно и безопасно.

Для 6 % девушек свойственен низкий уровень развития суверенности психологического пространства в сети Интернет. Им сложно защищать и безопасно выражать свою индивидуальность; они не умеют противостоять давлению пользователей социальных сетей, навязывающих им свои интересы, стиль, время переписки и пр.

Для 5 % девушек характерен высокий уровень развития суверенности психологического пространства в сети Интернет. Для них свойственно отлично защищать свою индивидуальность, не позволять другим пользователям навязывать интересы, стиль переписки и пр.; они самостоятельны в принятии решения о том, насколько им быть открытыми и откровенными.

**Заключение.** У большинства девушек выявлен средний уровень развития суверенности мира вещей в социальной сети Интернет и средний уровень психологического пространства. Это значит, что большинство испытуемых уважают свою собственность в сети Интернет и в средней степени успешно защищают индивидуальность. У большинства девушек выявлен низкий уровень суверенности территории и суверенности привычек в социальной сети Интернет; это значит, что им сложно контролировать свое время пребывания в Интернете.

#### Список цитируемых источников

1. *Нартова-Бочавер, С. К.* Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова-Бочавер. — СПб. : Питер, 2012. — 400 с.
2. *Валединская, О. Р.* Личное пространство человека и возможности его «измерения» / О. Р. Валединская // Психология зрелости и старения. — 2002. — № 2. — С. 66—77.

УДК 159.9

Д. С. Кустова

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь*

### СТЕПЕНЬ ПОДВЕРЖЕННОСТИ СИНДРОМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

**Введение.** Профессиональная деятельность специалистов помогающих профессий, где название говорит само за себя, носит помогающий характер и приобретает статус помогающих отношений [1]. По определению К. Роджерса, помогающие отношения — это отношения, в которых, по крайней мере, одна из сторон намеревается способствовать другой стороне в личностном росте, развитии, лучшей жизнедеятельности, развитии зрелости, в умении ладить с другими [2, с. 113]. Чтобы они достигали своих целей, эти отношения должны обладать следующими свойствами со стороны помогающего: «принятие—демократичность», активное личное участие, чувство понимания со стороны профессионала и доверие к нему, обеспечение ощущения пациентом самостоятельности в решениях. По мнению Н. В. Гришиной, О. А. Елдышовой, Т. И. Ронгинской и других исследователей, выгорание в большей степени свойственно представителям помогающих профессий, чья работа связана с интенсивным, тесным общением с людьми, эмоциональным перенапряжением (врачи, священники, педагоги, юристы, социальные работники, психологи, психотерапевты и т. д.). От работников помогающих профессий требуются такие качества, как коммуникабельность, эмпатия (проникновение во внутренний мир другого человека за счет сопричастности его переживаниям), принятие личных устремлений, инициатив и индивидуальных особенностей клиентов, гуманизм и милосердие. Труд представителей помогающих профессий сопровождается достаточно интенсивным и длительным общением (особенно в случае оказания помощи в разрешении проблем и трудностей клиента). Все это требует больших психологических и физиологических затрат, а следовательно, рано или поздно представители помогающих профессий начинают испытывать большое напряжение, в том числе эмоциональное, физическое и умственное истощение [3—5].

**Основная часть.** Данные исследования, которые приводит в своих работах «Феномен “выгорания” в зарубежной психологии. Эмпирические исследования» и «Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии» В. Е. Орел относительно уровня выгорания у представителей разных профессий (таблица 1), свидетельствуют о том, что наиболее склонны к выгоранию представители педагогической сферы, социальные работники и медики. Анализ проявления выгорания у представителей разных профессиональных групп показывает, что выгорание обуславливается не отдельным фактором профессии, а целым ее комплексом, совокупным влиянием профессии, ее социального статуса, престижа в обществе и других характеристик [6; 7].

Исследование, проведенное нами среди специалистов помогающих профессий г. Солигорска на протяжении 2019/2020 учебного года, позволило установить степень подверженности этих работников синдрому «эмоционального выгорания». Общая выборка испытуемых составила 100 человек. Это мужчины и женщины в возрасте от 23 до 55 лет (педагоги, медицинские работники, педагоги-психологи, социальные педагоги). Так, согласно полученным данным нашего исследования, проведенного при помощи методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко) [8; 9], было установлено, что наибольшую группу по численности составили респонденты, у которых отсутствует эмоциональное выгорание (44 %).