5. Жилиева С.К. Проблема усыновления в современной России // Науч. и практика. – Орел: Изд-во Орлов. юрид. Ин-та МВД России, 2010, №2 (43). – С. 48-51
6. Иванова Н.П., Заводилкина О.В. Дети в приёмной семье: советы начинающим родителям. – М.: Дом, 1993. 191 с.
7. Курбацкий И.Н. Педагогическое и правовое толкование понятия «приёмная семья» // Педагогика. – 2002. №5. С. 35-41.
8. Нечаева А.М. Семейное право. М., 2010 г.
9. Приёмные семьи: проблемы становления / Под ред. Г.И. Гусаровой. – Самара, 1999. С.7-21
10. Татаринцева Е.А. Усыновление в Англии: моногр. / Е.А. татаринцева. – М.: Проспект. 2014. – 214 с.

Лукомец А.А.

Теоретические аспекты эмоционального выгорания педагогов

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова
(Россия, Тюмень)*

doi: 10.18411/lj-05-2020-192

idsp: ljjournal-05-2020-192

Аннотация

В статье раскрывается актуальность и основные аспекты эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов. Рассматриваются этапы возникновения синдрома эмоционального выгорания, изучается комплекс факторов, способствующих развитию данного процесса. Также рассматривается наличие внешних и внутренних ресурсов человека, этапы профилактических мероприятий, приемы саморегуляции.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, фазы выгорания, модель синдрома эмоционального выгорания, внешние и внутренние ресурсы, саморегуляция

Abstract

The article reveals the relevance and main aspects of emotional burnout in the professional activity of teachers. The stages of occurrence of the burnout syndrome are considered, and the complex of factors contributing to the development of this process is studied. We also consider the availability of external and internal human resources, stages of preventive measures, and self-regulation techniques.

Keywords: emotional burnout, burnout phases, model of the burnout syndrome, external and internal resources, self-regulation

Отечественные и зарубежные исследования демонстрируют нам, что профессия педагога в большей степени подвержена влиянию эмоционального выгорания. Это связано с повышенным требованием со стороны общества к профессиональным качествам преподавателя, увеличением учебной нагрузки, интенсивности труда. Нельзя не отметить с одной стороны высокую эмоциональную и коммуникативную загруженность педагога, разную степень интенсивности и напряженности общения, широкую сеть контактов разного уровня. С другой стороны, освоение нового содержания преподаваемых дисциплин, новых форм и методов преподавания, адаптация к быстрым изменениям, происходящим в информационном поле – все это может приводить, к физическим, интеллектуальным перегрузкам, к психоэмоциональному истощению и «выгоранию». Существует общепринятая точка зрения, что люди увлеченные и преданные своей профессии, плодотворно работающие, являются наиболее уязвимыми и имеют самый высокий риск «выгорания». Таким специалистам как правило трудно переключаться на другую деятельность и порой их идеалистические представления и ожидания не согласуются с реальностью. Цель

данной статьи состоит в обсуждении основных теоретических аспектов эмоционального выгорания, также в необходимости и возможности психопрофилактической помощи по предотвращению эмоционального выгорания в контексте профессиональной деятельности педагогов.

Американский психиатр Х. Дж. Фрейденбергер в 1974 г. для характеристики психоэмоционального состояния здоровых людей, работающих с больными людьми и находящимися в сложной для себя ситуации, вводит термин «эмоциональное выгорание» [7]. По мнению В.В. Бойко, выгорание представляет выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [4]. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. считают, что синдром выгорания — это ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения, представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника [5]. Ганс Селье основоположник концепции стресса, рассматривал эмоциональное выгорание как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. Эту концепцию подтверждает наличие у эмоционального выгорания всех трех фаз стресса:

1. Фаза «Нервное (тревожное) напряжение», это переживания психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; чувство безысходности; симптом тревоги и депрессии;
2. Фаза «Резистенции (сопротивления)», это равнодушие, безразличие, эмоциональная черствость в общении с людьми; упрощение профессиональных обязанностей, выборочное выполнение профессиональных функций;
3. Фаза «Эмоциональное истощение» - сопровождается резкостью, грубостью, раздражительностью и обидами; профессиональной деформацией личности; проявляется бессонницей, чувством страха, болезненным ощущением в области сердца, обострением хронических заболеваний [4].

Распространенной является модель синдрома эмоционального выгорания Маслача К и Джексона С.:

1. Эмоциональное истощение — возникает чувство приглушенности эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний.
2. Деперсонализация — неприязнь по отношению к своим коллегам, близким людям, с трудом сдерживаемая антипатия. Вспышки раздражительности, склонность к унижению, игнорированию просьб.
3. Редукция личных достижений — притупляется представление о ценностях жизни, негативное оценивание себя, редуцирование собственного достоинства, ограничение своих профессиональных возможностей [2].

Исходя из вышесказанного, мы видим, что синдром эмоционального выгорания представляет собой динамический процесс, который разворачивается поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного, а в последствии и физического истощения, личностной отстраненностью, неудовлетворенностью собой. Такое состояние очевидно возникает в результате постоянного внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей возможности «разрядки», как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Синдром эмоционального выгорания по мнению Форманюк Т.В., является следствием влияния на человека целого комплекса факторов: личностных, статусно-ролевых и профессионально-организационных [10]. Рассмотрим их более подробно.

К личностным факторам относятся: низкий уровень самооценки, самоуважения, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, жесткость и авторитарность по отношению к другим, склонность к интроверсии. В результате исследований была обнаружена тесная связь между синдромом эмоционального выгорания и «локусом контроля». Люди с внутренним локусом контроля принимают ответственность на себя, за происходящие события. Люди с внешним локусом контроля приписывают всю ответственность и значимость происходящим внешним событиям, окружающей среде и людям. В этих исследованиях наблюдалась положительная корреляционная связь между внешним локусом контроля и составляющими выгорания [8].

К личностным факторам можно также отнести по мнению Кондо К. «трудоголиков», кто решил себя посвятить реализации только рабочих целей, кто работает с полной отдачей и ответственностью, в ущерб другим интересам [10].

К статусно-ролевым факторам относятся: низкий социальный статус, неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом, психологическая несовместимость сотрудника с коллегами и профессиональной деятельностью, наличие ролевого конфликта («или семья или работа») [1].

К профессионально-организационным факторам относят: отсутствие удобного рабочего места, условий для отдыха и перерыва, несправедливость и неравенство взаимоотношений в организации, конфликты и конкуренция, неэффективный стиль руководства [3].

Орел В.Е. отмечает, что нельзя не отметить влияние также социально-демографических факторов (возраст и стаж) на процесс возникновения эмоционального выгорания. Чем старше человек, тем больше он склонен к профессиональному выгоранию. Возрастает негативизм и усталость от работы [8]. Нужно отметить, что сам по себе ни один из факторов не может спровоцировать процесс эмоционального выгорания. Его возникновение — это результат действия совокупности всех факторов, как личностных, так и статусно-ролевых, и корпоративных.

Каждый человек имеет свой индивидуальный профиль противодействия процессу выгорания. Этот индивидуальный профиль противодействия складывается из наличия внешних и внутренних ресурсов. К внутренним (личностным) ресурсам принято относить четыре уровня:

Физиологический уровень является базовым, все то, что биологически задано: пол, возраст. Тип нервной системы, состояния здоровья.

Психологический уровень: осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, понимание причин стресса, осмысление ситуации, активность и гибкость поведения, коррекция стратегий и планов, активизация деятельности.

Социальный уровень: социальные роли. Позиции, установки, отношение к другим людям.

Духовный уровень содержит в себе три психологических ресурса: надежду, способствующую жизни и росту; рациональную веру, т.е. убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и душевную силу – мужество, т.е. способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру.

Исследователи выделяют еще один из факторов, который является ключевым ресурсом — способность личности к смысловоречеству. Человеку постоянно необходима гибкость в построении новых смыслов, в быстро меняющихся условиях окружающей действительности [6].

К наиболее значимым внешним ресурсам относятся сферы семейной жизни, свободного времени, профессиональной деятельности.

Мы часто сталкиваемся с такой проблемой, когда педагоги стремятся отрицать наличие собственных психологических затруднений. В силу бесконечной загруженности, педагоги зачастую не обращают внимания на первые симптомы эмоционального выгорания. Им порой кажется, что ничего серьезного не происходит и только когда, уже процесс далеко запущен, начинают бить тревогу. Поэтому так важна психопрофилактическая работа, направленная на предотвращение данного процесса. Существует очень много методов и приемов профилактической направленности: информирование, знакомство с методами саморегуляции, релаксации.

Хухлаева О.В., например, считает, что первым этапом профилактической работы является информирование педагогов с существованием проблемы. На данном этапе следует рассказать о механизмах возникновения синдрома эмоционального выгорания, о тех факторах, что являются причинами его появления. На втором этапе следует уделить время осознанию и принятию педагогами своих имеющихся ошибок, боязни совершить новые и не достичь успеха. Прислушаться к себе, к своим потребностям и желаниям. Важно установить взаимосвязь между эмоциональным состоянием и психосоматикой. Третий этап следует посвятить накоплению внутренних личностных ресурсов, стрессоустойчивости. На данном этапе можно использовать различные приемы и упражнения на сплочение коллектива, на осознание стереотипов поведения, формирование доверия к себе и к своим коллегам [11].

В рамках первого этапа психопрофилактической работы проводилось анкетирование педагогических сотрудников в количестве 25 человек по анкете Э. Ховарда «Как сильно ты подвержен стрессу». Психологический анализ результатов анкетирования показал, что 12% педагогов считают, что они слабо подвержены стрессу; 80% педагогов считает, что они умеренно подвержены стрессу и 8% - считают, что сильно подвержены стрессу. Достаточно высокий процент педагогов сильно и умеренно подверженных стрессу, из общего количества испытуемых, позволяет сделать вывод о необходимости развития соответствующих умений и навыков с целью предотвращения развития синдрома эмоционального выгорания. Такими умениями и навыками могут стать простые приемы саморегуляции. Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием. Воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление дыханием и мышечным тонусом. Она помогает снять эмоциональную напряженность, активировать свою деятельность, восстановить силы [9]. Одним из таких методов саморегуляции, который мы используем в профилактической работе являются упражнения Питера Левина, известного специалиста по терапии травмы. Также в своей работе мы используем сказкотерапевтические методики, метафорические карты, методы аутотренинга.

В заключении можно сделать вывод, что проблема эмоционального выгорания является актуальной и требует принятия мер по поддержке и грамотному психолого-педагогическому сопровождению педагогических работников. Легче данную проблему предотвратить, чем в последствии заниматься ее решением. Поэтому особенно важна психопрофилактическая работа на этапе информирования, с проведением мероприятий по психологическому просвещению педагогов, на этапе осознания своего эмоционального состояния и наконец с овладением определенных техник и приемов, позволяющих накопить драгоценный личностный ресурс стрессоустойчивости. Первый шаг в процессе контроля эмоционального выгорания состоит в принятии на себя ответственности за переживание стресса и в обязательствах по отношению к себе измениться и обрести контроль над собой. Хотелось бы привести формулу выживаемости профессора Шепеля В.М.: на каждые шесть часов бодрствования

должен приходится один час, посвященный себе, своему отдыху и здоровью. Этот час, это время восстановления физических сил, разрядки и способов переключения мыслей [12]. Нельзя не отметить, что самым мощным средством профилактики синдрома эмоционального выгорания является установка человека на то, что жизнь наша интересна и удивительна. Каждый человек в ней может любить, творить, узнавать что-то новое, видеть прекрасное и удивительное вокруг, мыслить, мечтать и самосовершенствоваться.

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. - Волгоград: Учитель, 2009. - 122с
2. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь. - 2004. - 272с.
3. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Дело, 2013. - 312 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2009. - 434 с.
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2011. - 336 с.
6. Евстафьева, С. А. Эмоциональное выгорание педагога [Текст] / С.А. Евстафьева, И.В. Попогребская, Е. В. Немахова // Педагогическое мастерство: материалы VIII Междунар. науч. конф. - Москва, 2016. - С. 84- 86.
7. Зеер Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования. - Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. пед. ун-та, 2008. - с3-71
8. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы// Психологический журнал. - 2001. - Том22, №1.90-101 с.
9. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и «не сгореть» на работе. - М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2018. - 92с
10. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Вопросы психологии – 1994г. - №6. - с.57-64
11. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. - М.: Генезис. 2008-192с
12. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. - М.: Антиквар. 2006 - 122с.

Маркова Е.Д., Лобанова Ю.И.

Об изучении типов лени и их связей с особенностями волевой саморегуляции личности

*Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-05-2020-193

idsp: ljjournal-05-2020-193

Аннотация

С экономической точки зрения работодатель нуждается в надежных и эффективных работниках. Человек может терять интерес и мотивацию к работе, не всегда способен заставить себя хорошо выполнять неинтересное задание или заниматься им в принципе. В качестве одной из важных причин, по которой многие люди отказываются от выполнения той или иной деятельности или занимаются ею «спустя рукава», оказывается пресловутая лень.

На бытовом и общекультурном уровне лень чаще трактуется как психологическое явление со знаком «минус», требующее обязательной внешней и внутренней борьбы и преодоления. Однако в психологии само понятие «лень» не операционализировано, разные исследователи связывают проявления лени с разными сферами психического. На основе данных эмпирического исследования обосновывается актуальность исследования: показывается, что из ста процентов опрошенных студентов 91 процент считает себя ленивыми, при этом наиболее высокие