

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С РАЗНОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ

ДЬЯКОНОВА Вера Александровна

студент

ЕЛФИМОВА Мария Михайловна

кандидат психологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»
г. Оренбург, Россия

В статье рассказывается актуальность проблемы эмоционального выгорания. В данной работе рассматривали связь эмоционального выгорания с разной временной перспективой.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, временная перспектива, педагогическая деятельность, адаптация.

Профессия учителя является социально высоко значимой. Поэтому психологическое здоровье учителя составляет одно из важнейших условий достижения целей образования. Педагогическая деятельность всегда связано с эмоциональным напряжением, которое ослабляет устойчивость психических функций, возможно, частичная потеря работоспособности, что приводит к снижению психологической адаптивности. Профессиональная педагогическая деятельность имеет ряд специфических особенностей и осложнена множеством негативных факторов, одним из которых является феномен «эмоционального выгорания». Синдром эмоционального выгорания возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, увеличение числа конфликтов с партнерами по общению, равнодушие к переживаниям другого человека, потеря ощущения ценности жизни, утрата веры в собственные силы. При этом сама профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции, устойчивости сбалансированных временных перспектив как основы эмоционального здоровья личности, важнейшего условия преодоления негативных изменений, в том числе и синдрома эмоционального выгорания, что является залогом успешности осу-

ществления педагогической деятельности. Эмоциональная напряженность труда в связи с данными особенностями определяет высокий риск эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания учителя могут проявляться уже на этапе профессионального обучения и включать психическое и физическое напряжение, эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений, упадок общего психологического «тонуса».

Проблема эмоционального выгорания личности не нова для современной психологической науки. Сегодня особое внимание исследователи начинают уделять не столько внешним факторам возникновения и развития эмоционального выгорания, сколько внутренним. Ценностно-смысловые основания признаются сегодня определяющими в формировании и тяжести симптоматики эмоционального выгорания учителя (В.В. Бойко, Л.А. Китаев-Смык, Л.М. Митина, В.Е. Орёл, Т.В. Форманюк). Также исследователями указывается, что трансформация и десинхронизация временных перспектив является значимым предиктором эмоционального выгорания учителя: личность, не переживая в полной мере настоящий момент, склонна чувствовать неудовлетворенность деятельностью, профессиональным взаимодействием, а также беспомощность, неуправляемость и неконтролируемость собственной жизни (И.А. Чувашова, И.А. Ральникова, М.Н. Неупокоева).

Такие переживания приводят как к нарушениям педагогической деятельности, выполнения профессиональных функций, так и устойчивому личностному неблагополучию учителя. Однако в современных исследованиях можно обнаружить дефицит данных о том, какова специфика эмоционального выгорания у учителей с разной временной перспективой, что определяет научную актуальность данного исследования.

Проблема эмоционального выгорания личности рассматривается преимущественно в контексте изучения ценностно-мотивационной сферы и формирования жизненных смыслообразующих ценностей и значимых свойств личности (В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Л.А. Китаев-Смык, Л.М. Митина, В.Е. Орёл, Т.И. Ронгинская, Р.О. Серебрякова, Т.В. Форманюк). Н.А. Мальцевой выявлены типы поведения и предпочтительного образа действий, особенности коммуникативных качеств личности, проявление акцентуаций черт характера и их взаимосвязь с выгоранием. О.А. Конопкин и В.И. Моросанова рассматривают эмоциональное выгорание в аспекте саморегуляции личности, Р.П. Мильруд – в аспекте эмоциональной регуляции, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, М.В. Борисова раскрывают различные вопросы эмоционального выгорания и его преодоления у педагогов. И.А. Ральникова, М.Н. Неупокоева анализируют эмоциональное выгорание педагогов в контексте жизненных перспектив личности. И.А. Чувашова описывает темпоральные аспекты переживания эмоционального выгорания учителями. Отмечается, что при нарушении (десинхронизации, несбалансированности) временных перспектив личности вероятность возникновения и развития эмоционального выгорания возрастает (И.А. Чувашова, И.А. Ральникова, М.Н. Неупокоева). Однако проблема особенностей эмоционального выгорания учителей с разной временной перспективой на сегодняшний день остается малоизученной и требует осмысления.

Анализ имеющихся работ в исследуемой области позволил выделить противоречие между необходимостью поддержания психического и психологического здоровья личности учителя, наличием рисков возникно-

вения и развития эмоционального выгорания при десинхронизации, несбалансированности временной перспективы личности и дефицитом внимания исследователей к изучению особенностей эмоционального выгорания учителей в аспекте временной перспективы. Данные противоречия позволяют поставить в качестве исследовательской проблему выявления и описания особенностей эмоционального выгорания у учителей с разной временной перспективой личности. Выявленные противоречия задают необходимость уточнения особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у учителей с доминированием временных перспектив «прошлого», «будущее» (десинхронизированные временные перспективы) и «настоящее» (сбалансированная временная перспектива), а именно, выявления особенностей фаз и симптомов эмоционального выгорания при разной временной перспективе у учителей, что и определило научно-практическую проблему данного исследования.

Цель исследования: выявить и описать особенности эмоционального выгорания у учителей с разной временной перспективой.

Объект исследования: эмоциональное выгорание у учителей.

Предмет исследования: содержательные особенности эмоционального выгорания у учителей при разной временной перспективе личности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у учителей с разной временной перспективой личности существуют особенности эмоционального выгорания, а именно: при доминировании временных перспектив «настоящее» симптоматика эмоционального выгорания является преимущественно не сложившейся и складывающейся по фазе напряжения.

Задачи исследования:

- 1) провести теоретический анализ и конкретизировать понятие эмоционального выгорания и его содержания;
- 2) конкретизировать особенности эмоционального выгорания учителей;
- 3) определить специфику детерминации эмоционального выгорания учителей особенностями их временной перспективы;

4) обосновать методы и методики эмпирического исследования;

5) эмпирически выявить особенности эмоционального выгорания в выборке учителей;

6) на основании анализа эмпирических данных сформировать группы учителей с разной временной перспективой;

7) провести сравнительный анализ и вы-

делить содержательные особенности эмоционального выгорания в группах учителей с разной временной перспективой;

8) на основании полученных результатов исследования составить рекомендации психологу и учителям с разной временной перспективой по профилактике и преодолению эмоционального выгорания.

FEATURES OF EMOTIONAL BURNING WITH DIFFERENT TEMPORAL PERSPECTIVES

DYAKONOVA Vera Alexandrovna

student

ELFIMOVA Maria Mikhailovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Orenburg State Pedagogical University

Orenburg, Russia

The article describes the relevance of the problem of emotional burnout. In this paper, we examined the relationship of emotional burnout with a different time perspective.

Key words: emotional burnout, time perspective, pedagogical activity, adaptation.
