

УДК: 159.923 + 159.944

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

И. А. Чувашова

SUBSTANTIAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY'S TEMPORAL PERSPECTIVE IN THE CONTEXT OF THE EMOTIONAL BURNOUT IN PEDAGOGICAL WORKERS

I. A. Chuvashova

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания в связи с трансформацией временной перспективы личности педагогических работников, представлены различные подходы к пониманию феномена эмоционального выгорания. Проводится теоретический анализ позиций разных авторов к обсуждению вопроса временной перспективы личности. Обсуждается связь особенностей ценностно-смысловой сферы как содержательной характеристики временной перспективы личности с возникновением эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий.

The paper considers the problem of emotional burnout in teachers; various approaches to understanding the phenomenon of emotional burnout are presented. A theoretical analysis of different authors' positions is provided to discuss the issue of the personality's temporal perspective. The connection between peculiarities of value-semantic sphere as the substantive characteristics of the personality's temporal perspective and the emergence of emotional burnout in representatives of pedagogical professions is discussed.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, временная перспектива, ценностно-смысловая сфера личности, педагогические профессии.

Keywords: emotional burnout, temporal perspective, personality's value-semantic sphere, pedagogical professions.

Педагогическая деятельность представляет собой воспитывающее и обучающее воздействие учителя на учеников, направленное на их личностное, интеллектуальное и деятельностное развитие, одновременно выступающее как основа его саморазвития и самосовершенствования. Владение стратегиями превращения своего предмета в средство формирования личности учащегося, его потребностей в самовоспитании, самообразовании, саморазвитии характеризует высший уровень продуктивности педагогической деятельности, движение к которому и реализация которого требует от педагога соответствующего эмоционального тонуса и постоянной вовлеченности в педагогический процесс. Педагогическая деятельность характеризуется большой интенсивностью коммуникации и взаимодействия с учащимися, в связи с чем очевидны затраты эмоциональных ресурсов. В случае когда не происходит их своевременное естественное восстановление, возможно возникновение такого феномена, как эмоциональное выгорание – выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, что, в свою очередь, и снижает эффективность трудовой деятельности, и приводит к дискомфортному состоянию.

В зарубежной литературе синдром выгорания обозначают термином «*burnout*» (англ.). В переводе этот термин можно сопоставить с такими русскими эквивалентами, как «сгорание», «выгорание» и др.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенно-

стью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций.

В соответствии с моделью К. Маслач и С. Джексон «выгорание» рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций, включающая в себя три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы.

Деперсонализация представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к реципиентам. Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редукция персональных достижений проявляется как снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане. Замечая за собой негативные чувства или проявления, человек винит себя, у него снижается как профессиональная, так и личная самооценка, появляется чувство собственной неспособности, безразличие к работе.

Динамическая модель Б. Перлмана и Е. Хартмана описывает развитие процесса выгорания как проявление

ние трех основных классов реакции на организационные стрессы: физиологические реакции, проявляющиеся в физических симптомах (физическое истощение); аффективно-когнитивные реакции в виде асоциальных или иррациональных установок, неконструктивных переживаний и чувств (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация/деперсонализация); поведенческие реакции, выражающиеся в симптоматических типах преодолевающего поведения (дезадаптация, дистанцирование от профессиональных обязанностей, сниженная рабочая мотивация и продуктивность) [3].

Согласно В. В. Бойко, эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще – профессионального, поведения.

С одной стороны, оно позволяет человеку дозировать и экономно использовать энергетические ресурсы, с другой – выгорание отрицательно сказывается на выполнении работы и отношениях с партнерами.

В. В. Бойко выделяет 3 фазы эмоционального выгорания: фаза «Тревожное напряжение»: предвестник и «запускающий механизм» в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов; фаза «Резистенция»: сопротивление нарастающему стрессу; фаза «Истощение»: характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы [2].

Таблица 1

Фазы стресса и симптомы выгорания по В. В. Бойко

<i>Фаза</i>	<i>Симптом</i>
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств. Неудовлетворенность собой. Ощущение «загнанности в клетку». Тревога и депрессия.
Резистенция	Неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование. Эмоционально-нравственная дезориентация. Экономия эмоций. Редукция профессиональных обязанностей.
Истощение	Эмоциональный дефицит. Эмоциональная отстраненность. Деперсонализация. Психосоматические и психофизиологические нарушения.

Таким образом, эмоциональное выгорание, безусловно, приводит к ощущению дискомфорта, истощает, является одной из трудностей на пути к профессиональной эффективности и комфортному самоощущению в профессиональной деятельности и других сферах жизни человека. В понимании данного феномена мы будем придерживаться точки зрения Н. В. Гришиной, рассматривающей выгорание в качестве особого состояния человека, оказывающегося следствием профессиональных стрессов, адекватный анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания. Это необходимо потому, что развитие выгорания не ограничивается профессиональной сферой, а проявляется в различных ситуациях бытия человека; болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла окрашивает всю жизненную ситуацию [5].

Чтобы разработать адекватную систему психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, направленную на предотвращение возникновения эмоционального выгорания и помощь специалистам с высоким уровнем выгорания, необходимо углубить понимание того, с чем все же достоверно связан данный феномен. В этой связи, мы предполагаем, что для понимания факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание педагогов, важным является изучение особенностей содержательных характеристик временной перспективы личности, ко-

торыми являются ценностные ориентации и личностные смыслы.

Психологическое время личности – это реальное время психологических процессов, состояний и свойств личности, в котором они функционируют и развиваются на основе отраженных в непосредственном переживании и ценностном осмыслении объективных временных отношений между событиями жизни различного масштаба. Время в сознании и поведении человека приобретает конкретное психологическое содержание как элемент культуры, уровень развития которой определяет доминирующую в данном сообществе концепцию времени. Временные понятия человека всегда определены той культурой, к которой он принадлежит. Взятое в биографическом масштабе, психологическое время предстает как осмысление человеком своей жизни, отношений между основными событиями жизненного пути личности [4].

Одним из первых современных психологов, который поставил вопрос о существовании единиц психологического времени различного масштаба, и осознал важность временной перспективы в человеческом поведении, явился Курт Левин. Автор определил временную перспективу как «существующую в настоящий момент целостность видения индивидом своего психологического будущего и своего психологического прошлого». К. Левин подчеркивал, что поведение и психическое состояние человека нередко в большей степени зависит от его надежд, опасений и

воспоминаний, чем от текущей ситуации «здесь и теперь» [9].

М. Р. Гинзбург предложил ввести термин «жизненное поле личности» – совокупность индивидуальных ценностей и смыслов и пространства реального действия – актуального и потенциального, охватывающего прошлое, настоящее и будущее. В жизненном поле личности симультанно представлены значительные личностные смыслы и пространство реального действия прошлого, настоящего и будущего – психологическое прошлое, психологическое настоящее и психологическое будущее. С психологической точки зрения прошлое существует как опыт, будущее – как проект, а настоящее – как действительность.

Психологическое прошлое, настоящее и будущее выполняют различные функции и находятся между собой в сложном взаимодействии, собственно и конституирующем жизненное поле личности, функции компонентов которого можно определить следующим образом: психологическое прошлое – воплощение прошлого опыта (в онтогенетическом аспекте итог реализации возрастных задач); психологическое настоящее – саморазвитие (самопознание и самореализация); психологическое будущее – обеспечение смысловой и временной перспективы. Основным показателем временного будущего является его протяженность (на позитивном полюсе – долговременное, на негативном – кратковременное) [4].

Т. Коттл связывал будущую временную перспективу личности с ее способностью действовать в настоящем, соотнося свои действия со сравнительно отдаленными будущими событиями. В своих исследованиях он выявил следующие временные измерения перспективы личности: временная ориентация на прошлое, настоящее или будущее; временная интеграция или дезинтеграция, т. е. связь или отсутствие связи между прошлым, настоящим и будущим человека; восприятие течения времени; предвидение будущего человека, которое состоит из ожидания, планирования, фантазий и стремления предсказывать будущее [7].

Ф. Зимбардо рассматривал временную перспективу как ситуационно-детерминированный процесс, на который оказывают влияние сенсорные, биологические и социальные стимулы, и в то же время, как относительно стабильная переменная индивидуальных различий. По мнению Ф. Зимбардо, существует довольно стабильная индивидуальная тенденция чрезмерно фиксироваться на одном каком-то времени (некоторые люди более ориентированы на будущее, другие – на настоящее или на прошлое), что приводит к формированию временного «пристрастия» или «предубеждения». При хроническом проявлении «предубеждения» становится предрасположенностью; таким образом, исследователи рассматривают временную ориентацию как черту личности, переменную индивидуальных различий.

Временная перспектива рассматривается, с одной стороны, как ситуационно-детерминированный, а с другой – как относительно стабильный процесс, т. е. как черта личности. Чрезмерная концентрация на одном из времен определяется культурными, образова-

тельными, религиозными факторами, принадлежностью к социальному классу и др. Временная перспектива образует фундамент, на котором основываются многие другие процессы, например, достижение, постановка целей, рисковое поведение, поиск новых ощущений, различные зависимости, переживание вины и др. [6].

Ф. Зимбардо и коллеги выделяют следующие временные ориентации: две ориентации на прошлое – позитивное и негативное, ориентации на настоящее – гедонистическое и фаталистическое, а так же ориентацию на будущее. Также авторы вводят понятие о «сбалансированной временной ориентации» – идеализированную ментальную структуру, которая позволяет гибко переключаться между прошлым, будущим и настоящим в зависимости от ситуативных требований, оценки ресурсов или личностных и социальных оценок. Поведение индивидов с такой временной ориентацией будет определяться компромиссом или балансировкой между содержаниями репрезентаций прошлого опыта (переживаний), желаниями настоящего и представлениями о будущих последствиях. Такая временная ориентация является наиболее психологически и физически здоровой и оптимальной для функционирования человека в обществе [12].

Современные исследователи проблемы временной перспективы тесно связывают данный феномен с понятием ценностно-смысловой сферы, связывая ценностно-смысловые ориентации со способностью смотреть вперед, т. е. видеть настоящее в прошлом и будущее в настоящем [8; 14]. Система ценностей личности служит связующим звеном между ее внутренним миром и окружающей действительностью. Человек реагирует на события внешнего мира лишь после того, как он преломил их в своем сознании, осмыслил их, определил ценность происходящего для самого себя. По мнению М. С. Яницкого, система ценностей определяет жизненную перспективу, «вектор» развития личности и является психологическим органом, связывающим в единое целое личность и социальную среду, выполняющим одновременно функции регуляции поведения и определения его цели [13].

Личность в своей основе представляет собой целостную систему смысловой регуляции жизнедеятельности, реализующую через отдельные смысловые структуры и процессы, их системы логику жизненной необходимости во всех проявлениях человека как субъекта жизнедеятельности. А. Г. Асмолов большое значение придает процессу осознания динамических смысловых систем, который тесно связан с процессом развития личности. Процесс осознания начинается с вопроса «Ради чего я живу?», это есть процесс решения «задачи на смысл», результатом которого является осознание личностного смысла. В ходе решения «задачи на смысл» происходит внутренняя работа личности по соотносению проявлений мотива в нескольких плоскостях:

- в отношении мотива к преодолеваемым личностью ради его достижения внешним и внутренним преградам;

- по сопоставлению мотива с другими выступающими в сознании субъекта возможным мотивами той же деятельности;

- по оцениванию мотива в его отношении к принятым личностью нормам и идеалам;
- по соотносению мотива с реальными возможностями личности (образ Я);
- по сравнению собственного мотива с предполагаемыми мотивами других субъектов [1].

Одним из измерений индивидуальных особенностей смысловой регуляции выступает временная локализация ведущих смысловых ориентиров. Восприятие мира как целого – в пространственной протяженности и временной перспективе – является одной из психологических предпосылок смысловой регуляции. Вместе с тем временная локализация смысловых ориентиров не сводится к генетическому измерению общего развития. А. В. Серый вводит понятие «актуального смыслового состояния», являющегося связующим звеном между личностными смыслами и временной перспективой, заключающимся в актуализации в сознании смыслов прошлого, настоящего, будущего или их совокупности. Он рассматривает актуальное смысловое состояние как форму переживания совокупности актуализированных, генерализованных смыслов, размещенных во временной перспективе (опыт, реальность, цели) относительно конкретных условий действительности. Это своего рода переживание жизненной ситуации, выполняющее функцию перевода смыслов индивидуальной системы, локализованных в различных временных зонах, с более низкого уровня на качественно новый уровень функционирования системы. Таким образом, актуальное смысловое состояние выражает субъективное отношение индивида к элементам, фактам и явлениям действительности, данной в определенной ситуации [10].

Актуальное смысловое состояние является механизмом функционирования системы личностных смыслов и как процесс целостного переживания человеком себя относительно окружающей действительности определяет адекватность поведения и эффективность деятельности индивида в конкретных жизненных условиях. В кризисной ситуации, когда человек не может извлечь смысл из данной ситуации или наделять ее смыслом, он, «наделяет ее не смыслом, но значением, относящимся к одному из его временных локусов, что ведет к фиксации в этом временном локусе, а следовательно, своеобразному «смысловому десинхронозу». В таких случаях у человека срабатывают различные механизмы психологической защиты, и он начинает воспринимать действительность через призму или прошлого (своего опыта), или, напротив,

будущего (своих представлений о будущем), или поведение человека становится ситуативным и диктуется настоящим моментом [11].

Таким образом, временная перспектива оказывает влияние на мироощущение человека, на видение им своей жизни, на выстраивание отношений в социуме. Наиболее гармоничной и продуктивной представляется жизнь людей, которые, находясь в настоящем моменте, позитивно оценивают свое прошлое, а также уверены в благоприятном будущем и стремятся сделать его именно таким. Нарушение согласованности во временной перспективе личности вызывает напряжение. Так, например, негативное отношение к прошлому или ожидание неблагоприятного будущего порождают дискомфорт и в настоящем, что, в свою очередь сказывается и на качестве общения, которое в педагогических профессиях является необходимым. Локализованный в субъективном «прошлом» или «будущем» педагог начинает выполнять работу в «настоящем» автоматически, «без души», перестает спонтанно испытывать эмоции, отстраняется от партнеров по общению, для достижения результатов деятельности вынужден «напрягать» эмоции, демонстрировать искусственные эмпатические проявления, поддержку, дружелюбие, тепло, что приводит к эмоциональному истощению, к искажению эмоционального реагирования, ошибкам в восприятии эмоций партнеров по общению, т. е. начинает развиваться эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание же дальше усугубляет нарушение согласованности восприятия педагогом своего прошлого, настоящего и будущего, наполнения их смысловым и эмоциональным содержанием. Таким образом, можно говорить о взаимообусловленности процессов трансформации ценностно-смысловых ориентаций личности, десинхронизации временной перспективы личности и характера проявления профессионального выгорания у педагогических работников.

Вышесказанное актуализирует проблему феномена эмоционального выгорания у педагогических работников и обозначает направление его исследований в контексте изучения ценностно-смысловых компонентов временной перспективы личности. Ценностно-смысловой подход к рассматриваемой проблематике позволяет разработать вариативную систему психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, направленную на предотвращение возникновения эмоционального выгорания и реабилитацию «выгоревших» специалистов.

Литература

1. Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 434 с.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 258 с.
4. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43 – 52.
5. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб.: Питер, 2000.
6. Зимбардо, Ф. Парадокс времени: новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

7. Кроник, А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 246 – 255.
8. Лукьянов, О. В. Смысловые детерминанты временной перспективы личности / О. В. Лукьянов, Ю. Ю. Неякина // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 152 – 157.
9. Мандрикова, Е. Ю. Современные подходы к изучению временной перспективы личности / Е. Ю. Мандрикова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 4. – С. 54 – 65.
10. Серый, А. В. Ценностно-смысловая парадигма как основа построения обобщенной теории психологического консультирования / А. В. Серый // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2011. – № 2. – С. 132 – 142.
11. Серый, А. В. Трансформация системы личностных смыслов в ситуации вынужденной потери работы / А. В. Серый, М. Б. Семенова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 106 – 110.
12. Сырцова, А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – № 1. – С. 85 – 105.
13. Яницкий, М. С. Ценностное измерение массового сознания / М. С. Яницкий. – Новосибирск: СО РАН, 2012. – 237 с.
14. Яницкий, М. С. Особенности временной перспективы личности представителей различных ценностных типов массового сознания / М. С. Яницкий, А. В. Серый, О. А. Проконич // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – 2012. – № 2. – С. 175 – 180.

Информация об авторе:

Чувашова Ирина Александровна – аспирант кафедры социальной психологии и психосоциальных технологий КемГУ, 89505939167, irisiai@yandex.ru.

Irina A. Chuvashova – post-graduate student at the Department of Social Psychology and Psycho-Social Technologies, Kemerovo State University.

Научный руководитель:

Серый Андрей Викторович – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной психологии и психосоциальных технологий КемГУ.

Andrey V. Seriy – research advisor, Doctor of Psychology, Professor at the Department of Social Psychology and Psycho-Social Technologies, Kemerovo State University.