

5. Овсяник, О. А. Особенности жизнестойкости женщин различных возрастных групп / О. А. Овсяник, А. Н. Фомина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2015. – № 2. – С. 28–33.

6. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова // Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – С. 178–210.

7. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56–65.

8. Сахарова, Т. Н. Содержание и направленность смысложизненных ориентаций личности в зрелом возрасте / Т. Н. Сахарова // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2012. – № 13-1. – С. 311–317.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

Л. В. Василевская

Республиканский институт высшей школы, Минск

L. Vasileuskaya

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.972:378.17

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

EMOTIONAL BURNOUT AND STRATEGIES OF COOPERATION BEHAVIOR IN A HIGHER SCHOOL TEACHER

В статье рассматривается проблема совладающего поведения как фактора развития эмоционального выгорания в педагогической деятельности. Раскрыты основные методологические подходы к изучению совладающего поведения; описаны характеристики, составляющие содержание данного понятия, стратегии и формы совладающего поведения. Показано значение личностных и индивидуально-психологических детерминант в выборе стратегий совладающего поведения. Содержатся результаты изучения представлений преподавателей о способах совладения, реагирования на жизненные трудности.

Ключевые слова: совладающее поведение; эмоциональное выгорание; профессиональный стресс; симптомы выгорания; профессиональная педагогическая деятельность.

The article deals with the problem of coping behavior as a factor in the development of emotional burnout in pedagogical activity. The main methodological approaches to the study

of coping behavior are revealed; describes the characteristics that make up the content of this concept, strategies and forms of coping behavior. The importance of personal and individual psychological determinants in the choice of coping behavior strategies is shown. The results of the study of teachers' ideas about the ways of co-ownership, response to life's difficulties are presented.

Keywords: coping behavior; emotional burnout; professional stress; burnout symptoms; professional pedagogical activity.

Изучение выгорания у преподавателей высшей школы обусловлено высокой социальной значимостью их деятельности. Эмоциональное выгорание – психическое явление, оказывающее негативное воздействие на психологическое благополучие, психофизическое здоровье и эффективность педагогической деятельности.

Педагогическая деятельность обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально аффектогенную. Высокая эмоциональная напряженность вызывается стресс-факторами, постоянно присутствующими в работе преподавателя. Это высокий динамизм и рабочие перегрузки; увеличение количества перерабатываемой им информации; требования к личности педагога и его профессиональной подготовке; сложность возникающих педагогических ситуаций; социальная оценка профессионализма – деятельности, общения, личности; повышенная ответственность за исполняемые функции.

Специфика педагогического общения состоит в необходимости осуществления частых и интенсивных контактов со студентами, взаимодействия с различными социальными группами. Эмоциогенные особенности труда преподавателя могут способствовать возникновению и развитию выгорания.

Теоретические и эмпирические исследования феномена выгорания представлены как в англоязычных источниках (A. Langle, A. Pines, C. Maslach, E. A. Hartman, G. Firth, H. G. Freudenberger, J. Greenberg, M. Burish, M. Leiter, W. Schaufeli и др.), так и в русскоязычных (М. А. Аминов, В. В. Бойко, В. Е. Орел, Г. А. Макарова, Л. Г. Дикая, Н. В. Гришина, Н. Е. Водопьянова, А. К. Маркова, Т. Н. Ронгинская, А. А. Рукавишников, Т. В. Форманюк, и др.). Вместе с тем на сегодняшний день отсутствует единое понимание выгорания, факторов его возникновения и закономерностей развития.

Большинство исследователей определяют выгорание как негативное психическое явление, включающее в себя психоэмоциональное истощение, проявляющееся в чувстве глубокой усталости, утомлении, истощении, состоянии опустошенности, недостатке физических и нравственных сил, способности к энергичной жизни; деперсонализацию, дегуманизацию (негативное, циничное и безразличное отношение к субъектам деятельности), обезличивание интерперсональных отношений; редуцирование личностных достижений (неудовлетворенность профессиональной деятельностью и собой как профессионалом) и связанную с этим утрату профессиональной мотивации.

В исследованиях эмоционального выгорания не выделено единой системы психологических детерминант этого явления. Так, в качестве детерминант выгорания рассматривают факторы рабочей среды – особенности организационной структуры, режим деятельности, характер руководства и т. п. Выделяют также личностные и индивидуально-психологические детерминанты, особенности эмоциональной и мотивационной сфер личности.

Степень влияния фактора эмоционального стресса определяется способностями педагога противостоять ему, особенностями функционирования адаптационных механизмов. Субъективная оценка ситуации и выбор определенной стратегии поведения в сложившихся обстоятельствах определяют его психическое и физическое здоровье.

Понятие «совладающее поведение» является переводом английского «*to cope*» («справляться», «преодолевать»). С начала 60-х годов XX века понятие «копинг» начинает активно использоваться для изучения поведения личности в ситуациях, определяемых человеком как критические или «трудные».

Изучение совладания берет свое начало в работах зарубежного психолога Л. Мерфи, изучавшего способы преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. В последующем понимание механизмов совладания стало тесно связано с исследованиями психологии стресса.

Р. Лазарус определяет «копинг» как стратегии действий человека в условиях приспособления к болезни как к угрозе физическому, личностному и социальному благополучию [3]. При этом подчеркивается роль когнитивной сферы, субъективное восприятие и оценка сложной для человека жизненной ситуации и отношение к ней, осознание и понимание взаимоотношений с социальным окружением, оказывающим непосредственное влияние на развитие данной ситуации, а также представления о своих возможностях эффективно решать проблемы.

То есть совладающее поведение выступает как «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [4, с. 21].

В настоящее время при исследовании проблемы преодоления индивидом трудных ситуаций используются следующие понятия: «совладающее поведение», «копинг-поведение», «активный копинг», «пассивный копинг», «копинг-ресурсы», «копинг-механизмы», «копинг-стратегии», «копинг-стиль», «копинг-профилактика» и т. д.

Изучение совладающего поведения в зарубежной психологии ведется в нескольких направлениях: анализ стрессовых ситуаций, изучение личностных переменных и когнитивных механизмов.

В рамках первого направления основное внимание уделяется анализу самих трудных жизненных ситуаций, предполагая их влияние на стиль поведения. Так, при возникновении стрессогенных жизненных событий происходит запуск у человека адаптивного или преодолевающего трудности

поведенческого стереотипа. И, если личность не может справиться с возникшей проблемой, то включаются защитные механизмы, которые ведут к пассивной адаптации. Пассивное приспособление является дезадаптивным способом совладания с трудной ситуацией, мешающим человеку реально ее оценить. Такой защитный вариант регуляции поведения направлен на маскировку актуальной неадекватности (в том числе перед самим собой), снижение тревоги, вытеснение информации, которая противоречит сложившейся Я-концепции. При этом репертуар способов разрешения жизненных ситуаций может изменяться в зависимости от сферы жизни индивида (семейные отношения, карьера, забота о собственном здоровье и т. д.).

Во втором направлении акцент сделан на личностные переменные, детерминирующие предпочтение человеком тех или иных стратегий совладания. Следствием является относительное постоянство способов преодоления человеком стрессовых ситуаций. В связи с этим совладающее поведение зависит от характера, темперамента, способностей человека. То есть каждый человек может быть условно отнесен к активному или пассивному типу. Предполагается, что именно характеристики личности влияют на оценку ситуации, включенность в ситуацию или избегание ее, причем последний способ совладания может восприниматься личностью как самообман.

В третьем направлении подчеркивается роль когнитивных конструкторов, определяющих способы реагирования человеком на жизненные трудности. Совладание представляет собой динамический процесс, зависящий от субъективной оценки человеком сложившейся ситуации, а также от стадии и степени значимости проблемы в его жизни. Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, на основе специфики отношения к событию выделяют две формы реагирования: активную (целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой) и пассивную (интрапсихические способы совладания со стрессом – использование различных механизмов психологической защиты, направленных на редукцию эмоционального напряжения). Отсюда результат взаимодействия личности со средой предопределен когнитивной оценкой и выбором вполне определенного способа совладания [4].

Существует, как считает Р. Лазарус, первичная и вторичная оценка стресса. Первичная предполагает оценку ситуацию в целом («что я могу сделать?»), вторичная – более конкретно оценить свои возможности («что я могу сделать в данной ситуации?»). Именно вторичная оценка представляет собой способ совладания с проблемой. Оценивать способ совладания как эффективный или неэффективный можно только после вторичной оценки ситуации человеком. При этом актуализация неэффективного способа совладания может стать источником дополнительных трудностей и стресса [3].

Р. Лазарус определяет три стратегии совладания с угрожающей ситуацией: механизмы защиты Эго; прямое действие – нападение или бегство, которое сопровождается гневом или страхом; совладание без аффекта, когда реальная угроза отсутствует, но потенциально существует.

А. А. Налчаджян выделяет устойчивые и адаптивные стратегии (приспособление к ситуации), возможна также стратегия создания не проблемного образа ситуации, а также изменения Я-концепции [6].

В отечественной науке изучение совладающего поведения проводилось в рамках психологии труда (Л. И. Анцыферова, Р. М. Грановская, А. В. Либин, И. М. Никольская, К. К. Платонов, Л. И. Уманский и др.). Особое внимание уделялось изучению влияния стрессовых факторов на работоспособность и надежность человека, а также на поведение в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью. Так, Л. И. Анцыферова описывает динамику копинг-поведения. А. В. Либин в структуре совладающего поведения подчеркивает роль эмоционального компонента, важность позитивной роли эмоций в преодолении человеком трудностей. К. Томас выделил следующие способы регулирования конфликтов: соперничество, приспособление, компромисс и сотрудничество в соответствии проявлением человеком кооперации (внимания к интересам других людей и напористости (акценте на защите собственных интересов)). Р. М. Грановская и И. М. Никольская отмечают зависимость совладания от возрастных, половых и личностных характеристик [5].

Копинг-поведение, в основном, рассматривается в трех основных формах: копинг, направленный на стимул (устранение стрессора); копинг, направленный на снятие эмоционального напряжения; копинг, направленный на изменение восприятия ситуации. Активная форма совладающего поведения – направленность на разрешение проблемы (где основные компоненты – ориентация в проблеме, определение и формирование проблемы, генерирование альтернатив, принятие решения, выполнение решения с последующей проверкой его эффективности) – выступает как показатель социальной компетентности личности. Реализуемая человеком форма совладающего поведения в определенных ситуациях может экстраполироваться на все возможные ситуации совладания в целом.

Каждая из форм совладающего поведения («сфокусированность на проблеме»; «сфокусированность на эмоциях») определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми. То есть область психического, в которой развертывается преодоление – внешняя деятельность, представления или же чувства [4].

Г. Вебер предлагает следующие формы совладания: реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы; поиск социальной поддержки;

истолкование ситуации в свою пользу (защита и отвержение проблем, уклонение и избегание); понижение самооценки или эмоциональная экспрессия. Эффективность определяется следующим: насколько совладание приносит желаемый результат по разрешению затруднений (активное разрешение проблем или же сохранение внутреннего равновесия у условий стресса); временной протяженностью полученного эффекта (разрешается ли трудная ситуация радикально или же требует последующего возврата к ней) [4].

На выбор человеком того или иного способа поведения в трудных жизненных ситуациях влияет ряд факторов: социально-экономические, социокультурные, ситуационные, индивидуально-психологические особенности личности – темперамент, уровень тревожности, локус контроля, Я-концепция, самоэффективность субъекта, социальный статус, а также возрастные, в том числе психологический возраст, полоролевые особенности, профессиональные навыки и т. д. В то же время ведущими факторами совладающего поведения выступают личностные ресурсы (представления о себе, когнитивные способности, особенности эмоционально-волевой сферы и др.), а также социальные (характер социальной поддержки, особенности социальных связей субъекта и др.). При этом именно ресурсы личности во многом способствуют выбору вполне определенных стратегий совладания – тех конкретных способов поведения в трудной ситуации.

Так, А. В. Либин показал, что стратегия избегания присуща людям с низкой направленностью на дело, предметной активностью; высокой эмоциональностью, негативным отношением к себе, низкой саморегуляцией [4].

И. М. Никольская и Р. М. Грановская установили, что взрослые используют такие способы совладания с внутренним дискомфортом: взаимодействуют с продуктами творчества (читают книги, слушают музыку) или самовыражаются в деятельности и погружаются в работу; ищут поддержки у других людей; сменяют виды активности с психической на физическую; обдумывают возникшую ситуацию [5].

Как видим, выбор стратегии поведения в проблемной ситуации для человека является сложным и неоднозначным процессом. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справляться с жизненной проблемой способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через активное преобразование ситуации или же приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. Критерий эффективности совладающего поведения – психологическое благополучие субъекта.

В связи с этим представляется актуальным изучение стратегий совладающего поведения у преподавателей высшей школы. В состав исследуемой выборки вошли преподаватели УВО (90 респондентов), проходившие повышение квалификации в РИВШ. Выборку составили педагоги, у которых были зафиксированы признаки психоэмоционального истощения.

Вследствие перенапряжения эмоциональных и физических ресурсов появляется усталость, когда профессионал чувствует, что он не может помогать субъектам своей деятельности, как это было ранее: не может сопереживать и отзываться на ситуации, не в состоянии усиливать волевую, нравственную, интеллектуальную отдачу. Как правило, истощению предшествует период повышенной активности, поглощенности работой.

Изучение способов совладания с жизненными трудностями осуществлялось на основе самооценки преподавателями возможных реакций поведения в условиях стресса.

Опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) адаптирован в Психоневрологическом научно-исследовательском институте имени В. М. Бехтерева, состоит из 33 утверждений и позволяет оценить уровень копинга, ориентированного на решение проблемы (задачи), копинга, ориентированного на поиск социальной поддержки и копинга, ориентированного на избегание проблем, «отвлечение». Полученные данные сопоставлялись с эмпирическими нормами [3].

Анализ эмпирических материалов показал, что респонденты исследуемой выборки используют следующие способы реагирования на жизненные трудности. Так, проблемно-ориентированный стиль реагирования на неприятности в их жизни зафиксирован у 39 % на низком, у 50 % – на среднем, у 11 % на высоком уровне. Поиск социальной поддержки выявлен у 13 % на низком уровне, у 50 % – на среднем, у 37 % – на высоком. Стиль поведения, ориентированный на избегание решать проблемы, «отвлечение» отмечен у 45 на низком уровне, у 55 % – на среднем.

Как видим, с жизненными проблемами, вызывающими внутреннее напряжение, педагоги с признаками психоэмоционального истощения предпочитают справляться субъективно-ориентированными способами реагирования (вовлечением других в свои проблемы, отдалением от ситуации, ее избеганием, вытеснением информации), а проблемно-ориентированные способы (рациональный анализ случившегося, поиск дополнительной информации, определение возможных вариантов решения проблемы) используют незначительно.

Это позволяет заключить, что синдром эмоционального выгорания с позиции стресса выступает как одно из следствий неэффективности личностных стратегий совладания в ситуациях психологической угрозы и дискомфорта. Вышесказанное определило дальнейшее исследование эмоционального выгорания в направлении изучения личностных ресурсов преподавателей, на которые они опираются при выборе стратегий совладающего поведения.

Список использованных источников

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.

3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.

4. Либина, Е. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Е. В. Либина, А. В. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С.190–204.

5. Грановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2007. – 125 с.

6. Потоскуева, Д. А. Психологические особенности личности педагогов с синдромом эмоционального выгорания / Д. А. Потоскуева, Е. В. Маратканова // ЭБ УрГПУ. – Екатеринбург, 2018. – 68 с.

7. Удовик, С. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С. В. Удовик. – М.: Левь, 2018. – 160 с.

(Дата подачи: 28.02.2023 г.)

И. Г. Верхотуров

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск

I. Verkhoturov

Belarusian State Pedagogical University
named after Maxim Tank, Minsk

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

INTERRELATION BETWEEN CREATIVITY AND PROFESSIONAL ORIENTATION OF STUDENTS' PERSONALITY

Представлены результаты пилотажного исследования взаимосвязи креативности и профессиональной направленности личности студентов в контексте компетентностно-ориентированного подхода. В качестве релевантного диагностического инструментария использованы тесты Е. П. Торренса на определение вербальной креативности (форма А), «Насколько вы креативны?» К. Венкера, «Направленность личности» В. Смекала и М. Кучеры («Оrientировочная анкета»). Выявлены статистически значимые взаимосвязи и тенденции к взаимосвязи отдельных компонентов креативности и направленности личности.

Ключевые слова: креативность; креативная компетенция; креативная компетентность; профессиональная направленность; субъект труда.