

**Иванова Ю.Б., Павлова А.М.**  
**г. Екатеринбург, РГПШУ**

### **Особенности синдрома эмоционального выгорания у экстерналов и интерналов на примере педагогов**

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

Можно предположить, что синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер эмоционального общения учителя. Данная эмоциональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению эмоционального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны эмоционального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих эмоциональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Мы считаем, что обязательным условием на современном этапе развития педагогики является ориентация деятельности учителей на личность воспитанника. Выполнение этой роли требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной эмоциональной среды. На наш взгляд существует некоторое противоречие между тем как выполнить все требования, предъявляемые эмоцией и при этом оптимально реализовать себя в эмоции и получать удовлетворение от своего труда. С учетом данного противоречия была выбрана тема работы, в которой автор попытается исследовать особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов и выявить его связь с локусом контроля.

Предметом исследования является синдром эмоционального выгорания и локус контроля.

Объект исследования – педагоги с разным стажем работы школ №1 и №2 п.г.т. Арти в возрасте 34-65 лет (46 женщин).

Целью работы является сравнение степени выраженности эмоционального выгорания у экстерналов и интерналов на примере педагогов.

Гипотеза исследования: уровень эмоционального выгорания у людей с интернальным локусом контроля значительно ниже, чем у людей с внешним локусом контролем (экстерналов).

Методологической основой исследования эмоционального выгорания явились основные теоретические и методологические положения, сформулированные в трудах таких исследователей как Х. Дж. Фрейденбергер, С. Маслач, П. Торнтон, К. Кондо, Е. Махер А. Пайнс, К. Роджерс. Общие направления нарушения эмоционального развития и его конкретные проявления, связанные с появлением негативных симптомов и качеств личности под влиянием особых условий деятельности и перегрузок, нашли отражение в трудах: Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна, Г.Е. Сухаревой, В.В. Лебединского, А.К. Марковой, В.П. Подвойского, В. Спиридонова, Т. В. Форманюка, В.В. Бойко Г. П. Звездиной.

Изучению феномена локус контроля положил начало Дж. Роттер, далее его рассматривали К. Муздыбаев, П. Гурин, Пантелеев С.Р., Столин В.В., Стрикланд Б. и

др. В основе работы лежат теория социального научения Дж. Роттера и модель эмоционального выгорания В.В. Бойко.

В середине 1960-х годов Дж. Роттером была предложена концепция внутреннего и внешнего контроля подкрепления (локус контроля). Интернальность (внутренний локус контроля) — экстернальность (внешний локус контроля) представляют собой устойчивые структуры личности, сформированные в процессе ее социализации. На основе прошлого опыта у человека складывается некоторая система ценностей и ожиданий определенного подкрепления. Аккумулируя социальный опыт личности, локус контроля отражает отношение субъекта к различным событиям как к внешне детерминированным (экстернальная ориентация) или внутренне детерминированным (интернальная ориентация).

В.В. Бойко предложил три основные составляющие эмоционального выгорания: нервное (тревожное) напряжение, резистенция, то есть сопротивление и истощение. Под эмоциональным выгоранием понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

По результатам обзора теоретического материала, было замечено, что у экстерналов присутствуют некоторые качества личности, которые могут повлиять на возникновение эмоционального выгорания. У интерналов же этих качеств значительно меньше. Отсюда мы предполагаем, что чаще эмоциональное выгорание будет проявляться у людей с экстернальным, нежели интернальным, локусом контроля.

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень эмоционального выгорания выше у людей с экстернальным уровнем локуса контроля, нежели с интернальным, нами был проведен сравнительный анализ с помощью непараметрического Н-критерия Крускала-Уоллиса. В результате: наша гипотеза подверглась сомнению о том, что эмоциональное выгорание проявляется по-разному в зависимости от уровня локуса контроля, а именно: у людей с интернальным локусом контроля вероятность возникновения эмоционального выгорания значительно ниже. Но однако она и не опроверглась и есть смысл в проведении дополнительного более глубокого исследования.

Синдром эмоционального выгорания очень актуален для современной сферы производственных отношений. В настоящее время наблюдается достаточно много «выгоревших» работников, поэтому перед психологами встает цель более глубокого изучения данного феномена.

Исходя из всего вышесказанного, мы видим, что обычно “синдром сгорания” представляют как негативные изменения в состоянии и личности профессионала, то, что наносит вред человеку и его работе. Таким образом, в контексте синдрома эмоционального выгорания, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления.

Важным аспектом в профессиональной деятельности педагога является саморегуляция. Необходимость саморегуляции возникает тогда, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. В ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям. Или в случае если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей.

Аутогенная тренировка используется в таких видах деятельности, которые вызывают у человека повышенную эмоциональную напряженность. Педагогическая работа связана с интенсивным общением как с детьми, так и с их родителями, что требует от педагога эмоционально-волевой регуляции. Сам аутотренинг представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний.

Он основан на сознательном применении человеком различных средств психологического воздействия на собственный организм и нервную систему с целью их релаксации и активизации. Использование приемов аутотренинга позволяет человеку целенаправленно изменить настроение, самочувствие, что положительно отражается на его работоспособности, здоровье.

Широко используется психокоррекция как совокупность психологических приемов применяемых психологом для оказания психологического воздействия на поведение здорового человека. Психокоррекционная работа проводится с целью улучшения адаптации человека к жизненным ситуациям; для снятия повседневных внешних и внутренних напряжений; для предупреждения и разрешения конфликтов с которыми сталкивается человек. Психокоррекция может осуществляться как индивидуально, так и в группе.

Еще одно важное условие состоит в наличии разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Выгорание усиливается всякий раз, когда границы между ними начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять ее на домашнюю жизнь. Семейные проблемы, являющиеся следствием выгорания, могут быть облегчены “снижением рутинности”, когда люди направленно участвуют в специальных мероприятиях, полностью не связанных с работой, которые позволяют им расслабиться, перестать думать о работе прежде, чем они добираются домой. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять, или просто горячая ванна.

**Игнатова Е.С.**

**г.Лесосибирск, ЛПИ-ФСФУ**

### **Метод цветowych метафор в диагностике мотивации студентов**

Обычно для диагностики мотивации человека используются либо анкетные, либо проективные методы. Однако опрос не всегда может дать объективную информацию о потребностях. К сожалению, прямые методы диагностики, основанные на самоотчете, выявляют лишь осознаваемые, а не реально действующие мотивы. Кроме того, даже адекватно осознанные мотивы могут искажаться при тестировании вследствие различной их социальной желательности, что проявляется в маскировке порицаемых и демонстрации одобряемых мотивов. Поэтому актуальной задачей является поиск защищенных от неискренности испытуемого методов диагностики реальных его отношений к действительности.

Проективные методы разрешают проблему мотивационных искажений со стороны испытуемого, поскольку от него скрыто истинное содержание такого рода методов. Однако использование проективных тестов является трудоемкой процедурой, а их достоверность и надежность в большой мере зависит от квалификации и опыта экспериментатора. Кроме того, разрешающая способность большинства проективных методик не позволяет использовать их для точных количественных измерений, допуская лишь качественное определение тех или иных черт.

Предшественником метода цветowych метафор является цветовой тест отношений (ЦТО), разработанный в начале 80-х годов сотрудником Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева Александром Марковичем Эткиндом. ЦТО был разработан как инструмент для клинической диагностики эмоциональных отношений человека к значимым для него