

### СМЫСЛОВАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЛИЧНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье предлагается подход к изучению феномена эмоционального выгорания в русле ценностно-смысловой парадигмы, а также описываются результаты эмпирического исследования взаимосвязи показателей эмоционального выгорания с показателями временной перспективы личности и смысложизненными ориентациями субъектов профессиональной педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, ценностно-смысловая сфера личности, временная перспектива личности, осмысленность жизни, педагогическая деятельность.

В настоящее время в психологической науке феномен эмоционального выгорания исследуется довольно широко и разнонаправленно [1–5]. Однако анализ существующих подходов к изучению данного феномена позволяет сделать три основных критических замечания, обуславливающих **актуальность** изучения эмоционального выгорания в русле ценностно-смысловой парадигмы:

во-первых, авторы преимущественно ориентируются на внешне наблюдаемые проявления выгорания, его «симптомы»;

во-вторых, обширно и подробно исследуются лишь внешние факторы, обуславливающие данный феномен;

в-третьих, феномен выгорания изучается именно в контексте определенной профессиональной деятельности.

Безусловно, именно профессиональная деятельность является основной формой проявления целенаправленной, осознанной активности человека, предоставляющей возможность самоосуществления. Также не вызывает сомнений тот факт, что профессиональная деятельность есть часть целостной жизни человека, вследствие чего и возникающие в профессиональной деятельности феномены необходимо рассматривать неотрывно от всей жизненной ситуации субъекта, контекст которой обусловлен тремя важнейшими факторами: индивидуально-личностными особенностями субъекта жизненной ситуации, характером выполняемой им деятельности и внешними факторами (прежде всего характеристиками социального окружения). При анализе причинно-следственных связей, определяющих жизненную ситуацию, необходимо исходить из принципа реципрокного детерминизма. Поскольку личность человека есть продукт его социального окружения, но в то же время социальное окружение есть результат деятельности личности, эти понятия являются взаимообусловленными и детерминируют друг друга на различных этапах жизнедеятельности человека.

Согласованность в системе «личностные ценности – ценности профессиональной деятельности – ценности социального окружения» образует субъективную смысло-

---

\* © Чувашова И.А., 2014

Чувашова Ирина Александровна (irisiai@yandex.ru), кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий Кемеровского государственного университета, 650043, Российская Федерация, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

вую реальность личности. Ценности, как говорит В. Франкл, есть «кристаллизованные в типических ситуациях смыслы» [8]. Смысловая реальность субъекта всегда опосредована временными локусами человеческой жизни. Процесс осмысления собственного опыта осуществляется посредством синхронизации различных временных локусов, т. е. одновременного переживания смыслов разных временных периодов (прошлого, настоящего, будущего), этот процесс определяется А.В. Серым как актуальное смысловое состояние, представляющее собой совокупность актуализированных смыслов, размещенных во временной перспективе [6; 7].

Разрыв в системе взаимообуславливания отношений личностных ценностей профессионала, ценностей его профессиональной деятельности и ценностного отношения социального окружения переживается субъектом как десинхронизация временной перспективы личности, что определяет аверсивный характер смысла жизненной ситуации для ее субъекта и, по нашему мнению, выражается в синдроме эмоционального выгорания.

Поскольку профессиональная педагогическая деятельность как форма самореализации личности обусловлена морально-этическими принципами по отношению к своему объекту (имеет деонтологический статус), исследование специфичной для нее проблемы возникновения эмоционального выгорания с точки зрения ценностно-смысловой парадигмы приобретает особую актуальность [9].

С целью изучения смысловой обусловленности взаимосвязи показателей эмоционального выгорания и временной перспективы личности у педагогов нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 153 педагога в возрасте от 23 до 66 лет (средний возраст – 41 год) с педагогическим стажем от 1 до 42 лет (средний стаж – 16 лет), из которых 29 мужчин и 124 женщины.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко; опросник временной перспективы личности ZPTI Ф. Зимбардо; семантический дифференциал времени Л.И. Вассермана; тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты обработке с использованием метода корреляционного анализа.

Взаимосвязи показателей эмоционального выгорания с показателями временной перспективы личности представлены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1

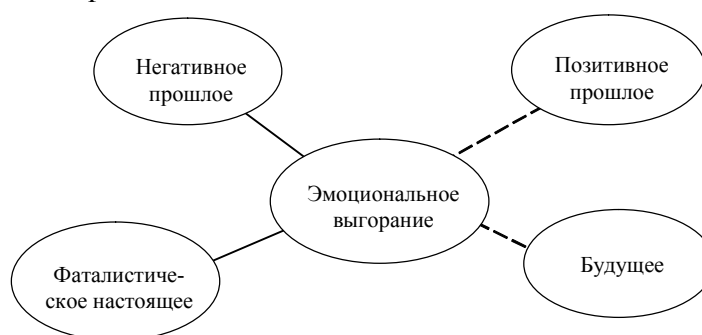
Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания методики В.В. Бойко и временной перспективы личности ZPTI\*

Показатели временной перспективы	Показатели эмоционального выгорания			
	Тревожное напряжение	Резистенция	Истощение	Эмоциональное выгорание
Негативное прошлое	0,35**	0,36**	0,33**	0,37**
Гедонистическое настоящее	–	–	–	–
Будущее	–	-0,19	–	-0,18
Позитивное прошлое	-0,22**	-0,2	–	-0,2
Фаталистическое настоящее	0,33**	0,38**	0,36**	0,4**

\* Уровень значимости коэффициентов корреляции при  $p < 0,05$ .

\*\* Уровень значимости коэффициентов корреляции при  $p < 0,01$ .

Негативное восприятие своего прошлого, недовольство прожитой частью жизни, а также фаталистический взгляд на настоящий момент своей жизни, неверие в возможность влияния на события в своей жизни, ощущение неизбежности происходящего являются факторами возникновения и развития эмоционального выгорания. Позитивное, теплое отношение к своему прошлому, уважение своего жизненного опыта, а также ориентация на будущее, характеризующаяся наличием целей, планов и направленностью поведения на их реализацию способны предотвратить возникновение и развитие выгорания.



- прямые взаимосвязи;  
 -- обратные взаимосвязи.

Рис. 1. Взаимосвязь эмоционального выгорания с показателями временной перспективы личности

Анализ результатов корреляционного анализа **показателей эмоционального выгорания с интуитивными представлениями субъекта о времени своей жизни**, полученными при помощи семантического дифференциала времени, подтвердил выше изложенные результаты (табл. 2, рис. 2).

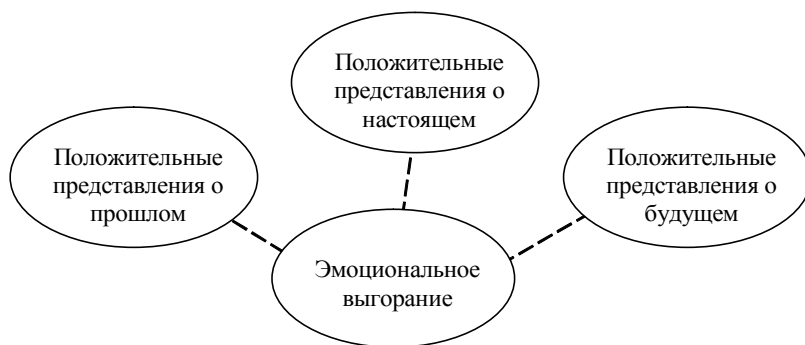
Таблица 2

**Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания методики В.В. Бойко и шкалами методики «Семантический дифференциал времени»\***

Шкалы СДВ	Показатели эмоционального выгорания			
	Тревожное напряжение	Резистенция	Истощение	Эмоциональное выгорание
Настоящее	-0,47	-0,4	-0,44	-0,5
Прошлое	-0,29	-0,34	-0,32	-0,35
Будущее	-0,4	-0,32	-0,34	-0,4

\* Уровень значимости коэффициентов корреляции  $p < 0,01$ .

С увеличением показателей шкал «Семантического дифференциала времени» (активность, эмоциональность, величина, структура, ощущаемость каждого временного локуса) снижается уровень показателей эмоционального выгорания. Так, чем более пассивным, застывшим, печальным, мгновенным, плоским, неясным, неструктурированным, кажущимся, нереалистичным представляется субъекту время его жизни (и прошлое, и настоящее, и будущее), тем выше уровень эмоционального выгорания и его показателей.



-- обратные взаимосвязи

Рис. 2. Взаимосвязь эмоционального выгорания с интуитивными представлениями субъекта о времени

Значения корреляционных связей показателей эмоционального выгорания с показателями осмысленности жизни представлены в табл. 3, рис. 3.

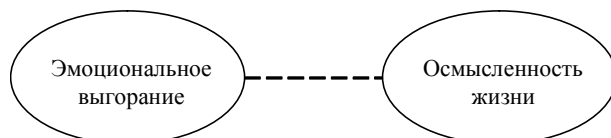
Таблица 3

**Коэффициенты корреляции между показателями эмоционального выгорания методики В.В. Бойко и субшкалами теста СЖО\***

Субшкалы СЖО	Показатели эмоционального выгорания			
	Тревожное напряжение	Резистенция	Истощение	Эмоциональное выгорание
Осмысленность жизни	-0,47	-0,44	-0,45	-0,51
Цели	-0,36	-0,37	-0,37	-0,41
Процесс	-0,45	-0,41	-0,41	-0,47
Результат	-0,5	-0,41	-0,45	-0,51
Локус-Я	-0,31	-0,34	-0,31	-0,36
Локус-Жизнь	-0,48	-0,42	-0,45	-0,5

\* Уровень значимости коэффициентов корреляции  $p < 0,01$ .

Анализируя результаты, можно сказать, что отсутствие целей в будущем (либо их неясность, спутанность, неверие в их реализацию), неудовлетворенность жизнью в настоящем, недовольство прожитой частью жизни, неверие в свои силы при сотворении своей жизни, фатализм как вкуче, так и по отдельности являются факторами, обуславливающими возникновение и развитие состояния эмоционального выгорания, которое, в свою очередь, усугубляет тяжесть переживания субъектом сложившейся жизненной ситуации.



-- обратная взаимосвязь

Рис. 3. Взаимосвязь эмоционального выгорания и осмысленности жизни

Таким образом, теоретическое предположение о том, что переживание феномена эмоционального выгорания у педагогов тесно взаимосвязано с показателями временной перспективы личности и обусловлено смысловыми аспектами отношения к жизненной ситуации, нашло эмпирическое подтверждение. Выявленная закономерность позволяет разработать вариативную систему психологического сопровождения профессиональной педагогической деятельности, направленную на предотвращение возникновения эмоционального выгорания и помощь специалистам с высоким уровнем выгорания.

### Библиографический список

1. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения: метод. пособие. СПб.: Питер, 1997. 172 с.
2. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2009. Вып. 2. С. 75–86.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. С. 192–216.
4. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб., 1997. С. 143–156.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. № 1.
6. Серый А.В., Карась Д.В. Уровень напряженности защитных механизмов личности в зависимости от типа актуального смыслового состояния // Сибирский психологический журнал. 2007. № 25. С. 29–34.
7. Серый А.В. Ценностно-смысловая парадигма как основа построения обобщенной теории психологического консультирования // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 132–142.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
9. Яницкий М.С., Серый А.В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 19–1. С. 82–97.

### References

1. Boyko V.V. Rules of emotional behaviour: Guidance manual. SPb.: Piter, 1997, 172 p. (in Russ.)
2. Vodop'ianova N.E. Opposition to the syndrom of burnout in the context of resource conception of personality, *Vestnik SPBGU. Ser. 12*, 2009, Ed.2, p. 75–86. (in Russ.)
3. Vodop'ianova N.E., Starchenkova E.S. Syndrome of burnout: diagnostics and prevention. SPb.: Piter, 2005, p. 192–216. (in Russ.)
4. Grishina N.V. Assistant relations: professional and exsistential problems, *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti [Psychological problems of self-realization of personality]*. A.A. Krylova and L.A. Korostyleva (eds.). SPb., 1997, p. 143–156. (in Russ.)
5. Orel V.E. Phenomenon of «burnout» in foreign psychology. Empirical studies, *Psikhologicheskii zhurnal [Psychological journal]*. 2001. no. 1. (in Russ.)
6. Seryi A.V., Karas' D.V. Level of tension of defensiveness depending on the type of actual semantic condition, *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal [Syberian psychological journal]*, 2007, no.25, p.29–34. (in Russ.)
7. Seryi A.V. Axiological paradigm as a basis of construction of generalized theory of counseling, *Vestnik KRAUNTs. Gumanitarnye nauki [Vestnik KRAESC. Humanitarian Series]*, 2011, no. 2, p. 132–142. (in Russ.)
8. Frankl V. Man's search for meaning. M.: Progress, 1990, 368 p. (in Russ.)
9. Ianitskii M.S., Seryi A.V. Basic methodological approaches to the study of axiological sphere of personality, *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv [Vestnik of Kemerovo State Art Institute]*, 2012, no. 19–1, p. 82–97. (in Russ.)

*I.A. Chuvashova\**

**SEMANTIC CAUSALITY OF INTERRELATION BETWEEN  
BURNOUT AND TIME PERSPECTIVE OF  
PERSONALITY IN PEDAGOGICAL ACTIVITY**

In the article an approach to the study of phenomenon of burnout in the context of axiological paradigm is suggested, and the results of experimental research of interrelation between parameters of burnout and indicators of time perspective of personality and life-purpose orientations of subjects of professional pedagogical activity are described.

**Key words:** burnout, axiological sphere of personality, time perspective of personality, meaningfulness of life, pedagogical activity.

---

\* *Chuvashova Irina Alexandrovna* (irisiai@yandex.ru), the Dept. of Social Psychology and Psycho-Social Technologies, Kemerovo State University, Kemerovo, 650043, Russian Federation.