

Якунин А.П. Проблема субъекта как отражающей системы // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. №9(66). С.44-60.

Якунин А.П. Смысловые связи в «ядре» социальных представлений подростков о ролях взрослого // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. Серия Общественные и гуманитарные науки. 2014. № 166. С. 162-179.

## THE PROBLEM OF SUBJECTIVITY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MENTAL STATES

Yakunin A. P.

Center of business cooperation "Potential", St. Petersburg

**Abstract.** The article deals with the problems of individual and social in the socio-psychological aspects of mental States. On the basis of theoretical ideas of A.V. Brushlinsky, the understanding of the sociality of an individual subject for the socio-psychological aspects of mental States is put forward. Is proved the theoretical scheme of the individual subject, on the basis of the concept of V. N. Panferova. The results of empirical studies demonstrating the manifestations of subjectivity of adolescents in the socio-psychological phenomenon of adolescents' mood for adult roles are presented. Justified provisions for the subject synthesis.

*Key words:* individual subjectivity, socio-psychological aspects of mental States, the subject of life, adolescents, mood, subjective synthesis

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РАННИХ СТАДИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Ярошенко Е.И.

Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, Саратов

yarosh667@gmail.com

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию социально-психологических аспектов проблемы эмоционального выгорания профессиональных работников и анализу современных методов диагностики феномена для сохранения психологического здоровья сотрудников. Цель статьи: изучить особенности психологической диагностики эмоционального выгорания сотрудников с применением инструментального метода исследования - технологии айтрекинга. В статье сделан вывод, что изучение социально-психологического аспекта эмоционального выгорания и применение инновационных методов психологической диагностики его признаков позволит расширить диагностический инструментарий и даст возможность проводить своевременную профилактику.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, психологическое здоровье, диагностика выгорания, технология айтрекинга

Проблема эмоционального выгорания работника в современном мире связана с усилением напряженности трудовой деятельности, увеличением требований к профессиональным качествам субъекта труда. Под воздействием негативных факторов в условиях профессиональной среды у субъекта труда происходят личностные изменения, дезадаптирующие сотрудника (Ронгинская, 2002). В результате все чаще у работников начинается формирование особого комплекса реакций на стресс, появляются такие симптомы эмоционального выгорания, как физическое и моральное истощение и психическое перенапряжение. Данные негативные проявления приводят к большим психологическим затратам и расходу ресурсов человека. В связи с этим особую актуальность представляет углубленное изучение феномена эмоционального выгорания и методов его своевременной диагностики.

Проблема эмоционального выгорания неоднократно становилась предметом изучения многих специалистов. Эмоциональное выгорание в контексте профессиональной деятельности сотрудников

социальных профессий рассмотрено в исследованиях Н.Е. Водопьяновой, Т.Е. Рогинской, А.К. Марковой. А.К. Маркова в своих работах отмечает, сотрудники, чья деятельность связана с коммуникацией и работой с другими индивидами, имеют более высокий риск профессиональной деформации, чем представители профессий систем «человек - техника», «человек — природа» (Маркова, 1996). Данное обстоятельство связано с субъект – субъектной спецификой профессиональной деятельности (Величковский, 2006).

Сложный характер феномена эмоционального выгорания, а также многообразие его причин и проявлений требует поиска новых исследовательских стратегий по его диагностике и оптимизации профессиональной деятельности.

Традиционно исследование эмоционального выгорания происходит с использованием в качестве психодиагностического инструментария бланковых методов диагностики. Наиболее востребованным диагностическим методом в зарубежных исследованиях является опросник К. Маслач (Maslach Burnout Inventory), разработанный в 1981 г. К примеру, данный опросник использовался в исследованиях Shkoler O. (Shkoler, Tzener, 2017) и Kaeding A. (Kaeding et al., 2017), посвященных феномену эмоционального выгорания.

В большинстве российских исследованиях, посвященных различным аспектам эмоционального выгорания, наиболее востребованной является методика Бойко В.В. (Бойко, 2008).

Также в российской и зарубежной литературе для исследования выгорания применяется Копенгагенский Опросник Выгорания и Ольденбургский опросник выгорания, которые относятся к невалидизированным методам психологической диагностики (Springer, Oleksa, 2017).

Однако бланковым тестам свойственны недостатки стандартных опросных листов: отсутствие индивидуального подхода, возможная неверная интерпретация инструкции испытуемым, возможный риск преднамеренного искажения результатов исследования самим испытуемым. Кроме того, современные методы психологической диагностики во многом, опираются исключительно на компетентность управляющего персонала, психолого-педагогических служб, однако не всегда есть возможность в достаточной мере обучить данные структуры. В связи с этим наблюдается высокая потребность у исследователей в поиске современных надежных и валидных способов диагностики данного феномена.

Цель нашего исследования изучить особенности социально-психологической диагностики эмоционального выгорания сотрудников с применением инструментального метода исследования (технологии айтрекинга).

В исследовании принимали участие 47 сотрудников организаций. Возраст сотрудников от 25 до 38 лет. В зависимости от выраженности симптомов и фаз эмоционального выгорания (ЭВ) нами были выделены подгруппы сотрудников: 1 - сотрудники со сформированными симптомами и фазами ЭВ, 2 - в стадии формирования, 3 – несформированные симптомы.

Методы исследования: беседа; эксперимент (с помощью технологии айтрекинга); тестирование с использованием Методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и Опросника "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" К. Маслач и С. Джексон, статистический анализ данных.

Исследование было проведено на оборудовании SMI RED 500. Испытуемым были предъявлены поочередно 10 картинок, с изображениями рабочего процесса. Выбранный стимульный материал сопровождался экспертной оценкой со стороны руководства, представителей профессиональных групп и научного руководителя. Каждое изображение предъявлялось респонденту на 5 с. Обработка результатов производилась с помощью программы BeGaze™.

После прохождения эксперимента на айтрекере испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты.

В нашем исследовании было выявлено, что для первой подгруппы характерны наиболее высокие значения по всем симптомам и фазам эмоционального выгорания. Данную подгруппу составляют сотрудники, продолжительность работы которых на момент исследования от 3 до 6 лет. Две

другие подгруппы, характеризующиеся либо отсутствием симптомов, либо началом их формирования составляют сотрудники со стажем работы до 3 лет и от 6 и более. В нашем исследовании установлена динамика проявления эмоционального выгорания. В первые три года профессиональной деятельности сформированных симптомов и фаз эмоционального выгорания еще не наблюдается, а только начинается их формирование. Пик показателей эмоционального выгорания достигается на этапе профессионального становления от 3 до 6 лет. Снижение показателей эмоционального выгорания у сотрудников с большим стажем (от 6 лет и более) может свидетельствовать о постепенной выработке и тренировке копинг-стратегий личности.

При исследовании подгрупп – эмоционально выгоревших (выражены 3 стадии) и невыгоревших сотрудников (1 или 2 стадии) выявлялся достоверный уровень различия по U-критерию Манна-Уитни. Выявлены достоверные различия между исследуемыми группами по фазам эмоционального выгорания «Напряжение» Уэмпир = 69 при  $p \leq 0,01$  и «Истощение» Уэмпир = 39 при  $p \leq 0,01$ , а также стадиям «Переживание психотравмирующих обстоятельств» Уэмпир = 48,5 при  $p \leq 0,01$ , «Тревога и депрессия» Уэмпир = 117 при  $p \leq 0,05$ .

У сотрудников со стажем работы от 3 до 6 лет (с высокими показателями ЭВ) обнаружена взаимосвязь фиксаций на негативных стимулах, связанных с профессиональной деятельностью и: «Напряжением» ( $r = 0,64639$ ;  $p \leq 0,05$ ); переживанием психотравмирующих обстоятельств ( $r = 0,65564$ ;  $p \leq 0,05$ ); неудовлетворенностью собой ( $r = 0,47923$ ;  $p \leq 0,10$ ); тревогой и депрессией ( $r = 0,52495$ ;  $p \leq 0,10$ ); деперсонализацией ( $r = 0,4989$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Количество саккад преобладает на изображениях с нейтральным содержанием рабочего процесса.

В результате серии экспериментов было выявлено, что у респондентов с высокими показателями эмоционального выгорания имеются различия оculoмоторной активности в сравнении с испытуемыми с низкими значениями данного синдрома. При экспонировании визуальных стимулов, связанных с профессиональной деятельностью, взгляд испытуемых непроизвольно более длительное время фиксируется на позитивно нагруженных изображениях. Это дает возможность разделять субъективно принимаемые и отвергаемые стимулы, определять, что для испытуемого связано с отрицательными, а что с положительными эмоциями. У испытуемых с высокими показателями эмоционального выгорания обнаружены более длительные фиксации на негативно нагруженных изображениях.

Проведенный анализ данных эксперимента и ответами респондентов на вопросы анкеты показал, что у испытуемых с высоким показателем уровня эмоционального выгорания фиксации на изображениях с негативным содержанием трудового процесса, связаны с возникающими в момент просмотра отрицательными воспоминаниями из прошлого профессионального опыта.

Таким образом, рассмотрев особенности эмоционального выгорания на индивидуальном уровне, мы обнаружили психологическую составляющую данного синдрома, оказывающую влияние на восприятие субъектом стимулов, связанных с рабочим процессом. Применение инновационных методов психодиагностики позволит расширить диагностический инструментарий и предоставит возможность проводить раннюю диагностику и профилактику эмоционального выгорания для сохранения психологического здоровья сотрудников. Результаты данного исследования могут быть полезны организации, так как позволят на ранних этапах выявлять симптомы эмоционального выгорания для применения профилактических мер.

### Литература

- Бойко В.В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008.
- Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. Т.1. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006.
- Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 1996.
- Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. №3. С. 85-95

*Kaeding A., I Sougleris C., Reid C., van Vreeswijk M.F., Hayes C. Dorrian J., Simpson S.* Professional Burnout, Early Maladaptive Schemas, and Physical Health in Clinical and Counselling Psychology Trainees // *Journal of Clinical Psychology*, 2017. May. P. 1–15.

*Shkoler O., Tziner A.* The mediating and moderating role of burnout and emotional intelligence in the relationship between organizational justice and work misbehavior // *Journal of Work and Organizational Psychology*. 2017. Vol. 33 (2). P. 157-164.

*Springer A, Oleksa K.* The relationship between emotional labor and professional burnout: A comparative analysis between work of teachers and employees of commercial service sector // *Med Pr.* 2017. Vol. 68(5). P. 605-615.

## SOCIAL-PSYCHOLOGICAL DIAGNOSTICS OF EARLY STAGES OF EMOTIONAL BURNOUT AS A FACTOR OF PRESERVATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSON

Yaroshenko E.I.

National Research Saratov State University of N.G. Chernyshevsky, Saratov

**Abstract.** The article is devoted to research of social and psychological aspects of a problem of emotional burnout of professional workers and the analysis of modern methods of diagnostics of a phenomenon for maintaining psychological health of employees. Results of research of emotional burnout with use of a hardware method - technologies of eye-tracking are presented in our article. In article the conclusion is drawn that studying of social and psychological aspect of emotional burnout and application of innovative methods of psychological diagnostics of his signs will allow expanding diagnostic tools and will give the chance to carry out early diagnostics and the subsequent prevention of emotional burnout.

*Key words:* emotional burnout, professional activity, psychological health, burnout diagnostics, eye-tracking technology

## ПСИХОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА: К ОСНОВАМ ПОНЯТИЙНЫХ КОНСТРУКТОВ

Ясько Б.А.

Кубанский государственный университет, Краснодар

shabela@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные концепции психологии переживания и стресса. Приводятся обоснования переживания как единицы сознания, как эмоционального явления и как элемента эмоциональной жизни человека. Описаны концептуальные ориентации в анализе стресса, приводятся данные о современных исследованиях феноменологии стресса. Делается вывод о сложности и категориальном статусе понятия «переживание стресса», что обуславливает при операционализации данного понятия, во-первых, осознавать, на какую теоретико-методологическую парадигму, обосновывающую содержательность составляющих его категорий, опирается исследователь, а во-вторых, четко определять предмет анализа и его психологические границы.

*Ключевые слова:* переживание, стресс, эмоции, психические состояния, концепции стресса

Едва ли сегодня-найдется человек, который в-различных жизненных ситуациях не испытывал бы в той или иной степени эмоциональные переживания. Переживания человека являются проявлением, формой, неотъемлемой частью его внутренней жизни, работы его сознания. В теории познания существует определение понятия «переживание» как субъективного пристрастного отражения окружающего мира, противопоставляемого объективному знанию о мире (Гадамер, 1988).

В психологии семантика слова «переживание» проработана недостаточно четко. В Словаре практического психолога переживание определяется в трех смыслах (Головин, 2007, 295-396). Во-первых, как любое испытываемое субъектом эмоционально окрашенное состояние и явление действительности, непосредственно представленное в его сознании и выступающее для него как важное