

**Заключение.** Участливое отношение матери в жизни ребенка наделяет его возможностями быть самостоятельным, содействует развитию и поддержанию эмоциональной близости в отношениях с окружающими людьми и с собственными детьми. Адекватный стиль отношения матери гарантирует формирование надежной привязанности у ее ребенка.

**Список использованной литературы:**

1. Боулби, Д. Привязанность /Д. Боулби // Пер. с англ.; под ред. Г.В. Бурменской. – М.: Гардарики, 2003. – 477 с.
2. Филиппова, Г.Г. Психология материнства: учебное пособие / Г.Г. Филиппова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
3. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 1995.

**Лавицкая Ю.А.** (Научный руководитель – Стреленко А.А.,  
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

**ЮМОР КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ  
ВЫГОРАНИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**

Синдром профессионального (эмоционального) выгорания – эмоционально-волевая деформация специалиста, связанная с характерными чертами его профессии. Это ответ организма, наступающий по причине медленного противодействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Развитие синдрома у специалистов протекает стремительными темпами, у них возникает утомление, нервозность, им с трудом удастся разрешать новые задачи и возрастает неудовлетворенность посредством осуществления обычной деятельности. Это защитный механизм, приводящий профессионала к утрате сочувствия, сопереживания, уважения к другому человеку в период своей профессиональной деятельности. «Выгоревший» сотрудник существенную долю рабочего времени функционирует на минимальном уровне эмоционального включения. Подобное состояние дает возможность экономить непосредственные психологические ресурсы, однако также может приводить к снижению качества работы и усилению числа ошибок. Кроме того увеличивается число жалоб на работу такого специалиста. Также в синдром эмоционального выгорания включают снижение самооценки, плохое отношение к работе, утрату восприятия и сочувствия по отношению к клиентам. Считается, что выгорание приводит к положению бессилия и ощущению бесполезности выполняемой работы.

Термин «эмоциональное выгорание» (*burnout*) внедрил американский психиатр Х.Дж. Фрейденберг (1974) с целью характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в активном и близком общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной обстановке при оказании профессиональной помощи и поддержки. Поначалу данный термин складывался как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственного бессилия. После феномен «эмоционального выгорания» был детализирован, вследствие чего выделился его синдром (Maslach, 1982; Pelman, Hartman, 1982). Б. Пельман и Е. Хартман, обобщив многочисленные определения «выгорания», выделяли три основ-

ных элемента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность [1].

У специалистов помогающих профессий подверженных синдрому эмоционального выгорания часто возникает копинг-поведение, как осознанная стратегия действия, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может [2].

По мнению, Т.Л. Крюковой, в отечественной психологии копинг-ресурсы (ресурсы совладающего поведения) понимаются равно как когнитивные возможности, средства переработки информации, индивидуальные особенности и возможности, такие как оптимистичность, одаренность. Ресурс совладающего поведения подразумевается как комплекс индивидуальных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые существуют в возможном состоянии и которые человек способен сознательно применять, когда необходимо при совладании с трудной жизненной обстановкой.

Представление того, что непосредственно ресурсы личности дают возможность сглаживать неблагоприятное воздействие стрессовых ситуаций на благополучие человека, уменьшают либо совсем ликвидируют влияние стрессора, помогают преодолевать угрожающие обстоятельства, упрощают адаптацию и увеличивают стрессоустойчивость человека. С. Тейлор выделяет внешние и внутренние ресурсы совладания. К внешним, согласно ее мнению, принадлежат время, деньги, образование, уровень жизни, социальная поддержка и отсутствие жизненных стрессоров. В качестве внутренних ресурсов совладания она рассматривает индивидуальные черты личности, такие как оптимистичность, самооффективность, воспринимаемый контроль над обстоятельствами, «объяснительный стиль мышления», положительная самооценка, уверенность в себе, наличие необходимых социальных навыков, способность быстро восстанавливать физические и душевные силы после стресса [3].

Одним из важных ресурсов совладающего поведения при синдроме эмоционального выгорания выступает юмор. Юмор – (от англ. Humor), особый вид комического, сочетающий насмешку и сочувствие, внешне комическую трактовку и внутреннюю причастность к тому, что представляется смешным, в некоторой мере даже оправдание объекта юмора (в отличие от сатиры или иронии) [4].

Чувство юмора в разных теориях описывается по-разному, равно как: познавательные умения (умение формировать, осознавать, воссоздавать и запоминать шутки); эстетический ответ (анализ юмора, наслаждение); простое, повседневное поведение (тенденция смеяться часто, применять шутки и веселить других, смеяться над шутками окружающих); связанная с эмоцией черта характера (оптимизм); отношение к чему-либо; подход совладания или механизм защиты (тенденция к самоподдержке перед лицом стрессовой ситуации).

Р. Мартин выделяет четыре ключевых стиля юмора: 1) самоподдерживающий, «одобряющий себя» юмор: желание сохранять юмористический взгляд на мир, а также применение юмора как стратегии совладающего поведения; 2) агрессивный юмор: применение юмора с целью оценки и манипулирования другими, преувеличение негативных качеств в человеке; 3) аффилиативный юмор: направленность острить в толерантной манере с целью повышения коллективной сплоченности; 4) самоуничижительный юмор, направленный на усовершенствование межличностных взаимоотношений за собственный счет. Автор рассматривает аффилиативный и самоподдерживающий разновидности юмора как адаптивные, а агрессивный и самоуничижительный как потенциально вредные [4].

Юмор сопровождает все типы социальных взаимодействий, он выполняет множество «серьезных» социальных, когнитивных и эмоциональных функций, основными из которых являются улучшение отношений между людьми и снятие стресса через смех над угрожающими вещами, позволяет концентрироваться на положительных сторонах жизни: человек, воспринимая мир через призму юмора, умеет найти ценное и значимое для себя в том, что скрывается за этими сложностями, неприятностями и стрессовыми ситуациями. Основываясь на работы Л. Талбот и Д. Людмен можно отметить, что наличие чувства юмора и его использование в профессиональной деятельности снижает эмоциональное выгорание и деперсонализацию, положительно влияет на профессиональные достижения. Юмор – один из главных механизмов совладающего поведения при эмоциональном выгорании у специалистов помогающих профессий.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: ПИТЕР, 2001. – 749 с.
2. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. – 344 с.
3. Журавлев, А.В. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А.В. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 511 с.
4. Хазова, С.А. Юмор как ресурс совладающего поведения / С.А. Хазова // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №3. – С. 177–182

**Лагунова Н.С.** (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

### **МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ (5–6 ЛЕТ)**

**Введение.** Получение образования является неременным требованием к любому человеку, поэтому проблема мотивации обучения является одной из центральных в психологии и педагогике, что и представляет собой актуальность данной работы. Для многих детей характерна не осознанная учебная мотивация, а желание учиться, установка на учебу. Этот путь предполагает опору на внутренние стимулы к учебе, поиск внутренних источников активности. Многие родители под готовностью к школе понимают умение ребенка читать, считать. Однако, чрезмерный объем информации не развивает никого. Приоритет в вопросе образования ребенка на этапе его подготовки к школе принадлежит общему развитию ребенка. Именно оно обеспечивает дальнейшую успешность обучения в школе.

Мотивация происходит в сфере осознания психической деятельности человека, полностью контролируется сознанием и связана с волевым актом. Выделяют внешние и внутренние мотивы учебной деятельности. К внутренним мотивам учения относят обычно собственно познавательные интересы, непосредственную заинтересованность учащегося в реализации процесса и достижения результата учения [2]. А.К. Маркова выделяет три уровня развития познавательной мотивации школьников [3, с. 44]: широкий познавательный мотив, то есть направленность на усвоение новых знаний; учебно-познавательный мотив, побуждающий к овладению способами добывания знаний; мотив самообразования. Д.Б. Эльконин на первое место ставил сформированность психологических предпосылок ов-