

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НИУ «БелГУ»)**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ С
РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль Психология образования
заочной формы обучения, группы 02061457
Черных Дианы Владимировны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Панич О.Е.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	7
1.1. Психологические особенности личности педагога.....	7
1.2. Феномен эмоционального выгорания и факторы, влияющие на его возникновение и развитие.....	12
1.3. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов.....	17
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	23
2.1. Организация и методы исследования.....	23
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования....	24
2.3. Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления....	45
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	62
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	65
Приложение 4. Приемы профилактики эмоционального выгорания.....	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В последнее время в обществе бурно происходят изменения в образовательной сфере, которые несут в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и направлены на сохранение здоровья всех участников образовательного процесса. Если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний, то это возможно. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой.

В связи с эмоциональной загруженностью профессиональной деятельности педагога, его ответственностью за жизнь и здоровье учащихся, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание – это динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда на лицо все фазы развития стресса: нервное напряжение, сопротивление и истощение.

Актуальность исследования эмоционального выгорания у представителей педагогической деятельности с одной стороны, обуславливается ее социальной значимостью и сложностью, а с другой стороны массовостью и распространенностью профессионалов данного профиля. Многие педагоги вне зависимости от профессионального стажа подвержены психологическим факторам, связанных с риском выгорания. К основным факторам, обуславливающим выгорание педагогов, относят ежедневную психологическую нагрузку, ответственность за учеников, несбалансированность интеллектуальных и энергетических затрат и неурегулированность моральных и материальных вознаграждений.

Современная система образования предъявляет высокие требования к личности педагога, его знаниям, профессиональным навыкам, способам деятельности. Высокая эмоциональная напряженность, постоянные

профессиональные стрессы, нестандартность педагогических ситуаций и неудовлетворенность трудом приводят к профессиональной деформации учителя, а в частности, к проявлению синдрома эмоционального выгорания, который мешает осуществлению полноценного учебного процесса.

В отечественной психологии первые упоминания о феномене, близком эмоциональному выгоранию, можно найти в работах Ананьева Б.Г., который употреблял термин «эмоциональное сгорание» для обозначения некоторого отрицательного явления, возникающего у людей профессий типа «человек-человек», и связанного с межличностными отношениями.

Исследования феномена эмоционального выгорания широко представлены в трудах зарубежных ученых (Фрейденберг Х. Дж., Маслач К., Пайнз А., Джексон С., Аронсон Е. и др.).

В середине 90-х годов XX века эмоциональное выгорание стало предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии (Агапова М.В., Бойко В.В., Большакова Т.В., Зарипова Г.А., Крапивина О.В., Орёл В.Е., Рукавишников А.А., Форманюк Т.В.).

Проблема исследования: каковы особенности личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания?

Целью работы является изучение психологических особенностей личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.

Объект исследования: психологические особенности личности педагогов.

Предметом исследования являются психологические особенности личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.

Гипотеза исследования: у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания, существуют психологические особенности личности, а именно: при высоком уровне эмоционального выгорания у педагогов наблюдается низкая самооценка, неблагоприятное психоэмоциональное состояние, проявляется авторитарный стиль

преподавания.. Исходя из вышесказанного, нами были сформулированы следующие задачи:

1. Теоретически обосновать проблему исследования особенностей личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.
2. Эмпирически исследовать личностные особенности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.
3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального выгорания.

Теоретические основы исследования: психолого-педагогические положения о процессе саморегуляции личности (Бояринцев В.П., Бреслав Г.М., Вилюнас Л.С., Изард К., Славина Л.С., Шимановский Д.С.); концепции педагогической деятельности (Гоноболин Ф.Н., Кузьмина Н.В., Маркова А.К., Реан А.А., Сластенин В.А.); положения гуманистической психологии (Братченко С.Л., Роджерс К., Ясвин В.А.); научные подходы к исследованию образования как системы проектирования и моделирования образовательного пространства (Вершловский С.Г., Панов В.И., Рубцов В.В., Слободчиков В.И., Щербланова Е.И.).

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ, сравнение и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: тестирование, анкетный опрос, ранжирование, количественные оценки.
3. Методы качественной и количественной обработки и интерпретации данных (качественный анализ, эмпирическое обобщение). Для статистической обработки полученных данных нами был использован коэффициент корреляции Манна-Уитни, расчет которого производился в программе SPSS 22.0.

Методики:

1. Методика определения уровня эмоционального выгорания К.Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

2. Методика «Психологический портрет учителя» (Г.В. Резапкиной).

Практическая значимость нашего исследования заключается в разработке рекомендаций по стабилизации и снижению уровня эмоционального выгорания педагогов, которые могут использовать в своей работе педагоги - психологи.

Выборка и база исследования. В нашем исследовании приняли участие педагоги МАОУ «СОШ № 12 г. Губкин Белгородской области» в количестве 50 человек. Педагогический стаж респондентов от 5 до 32 лет.

Структура и объем работы. Данная выпускная квалификационная работа состоит из оглавления, введения, теоретической и эмпирической глав, заключения, списка используемых источников, приложений, а также прилагаемого раздаточного материала и представлена на 78 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

1.1. Психологические особенности личности педагога

Педагогическая профессия – особая по своей сущности, значимости и противоречивости. Деятельность педагога по общественным функциям, требованиям к творческим сторонам личности, по сложности психического напряжения близка к деятельности ученого, писателя, артиста [18].

Климов Е.А. выделяет следующие четыре стадии, которые проходит педагог в своем профессиональном развитии. Первая стадия характеризуется возникновением и формированием профессиональных намерений под влиянием общего развития, первоначальной ориентировкой и приобщения к различным сферам труда в общеобразовательной школе. Вторая стадия – собственно профессиональное обучение, т.е. целенаправленная подготовка к избранной профессиональной деятельности. Третью стадию автор характеризовал следующим образом: процесс вхождения в профессию, характеризующийся активным овладением профессией и нахождением своего особого места в системе производственного коллектива. И наконец, последняя стадия – полная или частичная реализация личности в самостоятельном профессиональном труде [15].

Под словом «личность» понимают целостного, зрелого человека, достигшего высокого уровня развития, в котором неразрывно сплетены биологические (т. е. данные человеку от рождения) и социальные (приобретенные им при жизни, в ходе обучения, воспитания и самостоятельного развития) качества. Помимо общих требований, предъявляемых ко всем занимающимся педагогической деятельностью, для педагога существуют особые требования к его личности, общению, умениям взаимодействовать с другими людьми [7].

Среди психологических характеристик Маркова А.К. выделяла педагогическое мышление, педагогическая рефлексия, педагогическое самосознание, педагогическое воображение, педагогическая самооценка, педагогическая наблюдательность, педагогическое прогнозирование, толерантность, эмпатия и др. Чем более развиты педагогическое мышление, педагогическая рефлексия, способности управлять своими мыслями, действиями, поступками, отношениями и др., тем более продуктивной, интересной, результативной является педагогическая деятельность [20].

Личность педагога развивается и формируется в системе общественных отношений, в зависимости от духовных и материальных условий его жизни и деятельности, но, прежде всего, в процессе педагогической деятельности и педагогического общения. Каждая из сфер труда предъявляет особые требования к его личностным качествам.

Для того чтобы сделать учащегося личностью сам педагог, по мнению Маклакова А.Г., должен обладать независимостью, грамотностью, индивидуальностью, самостоятельностью и многими другими качествами, систематически развивающими их у себя [19].

По мнению Зимней И.А., «... психологический портрет любого учителя включает следующие структурные компоненты: индивидуальные качества человека, то есть его особенности, как индивида - темперамент, задатки и т.д.; личностные качества, то есть его особенности, как личности - социальной сущности человека; коммуникативные (интерактивные) качества; статусно-позиционные особенности, то есть особенности его положения, роли, отношений в коллективе; деятельностные (профессионально-предметные), внешне-поведенческие показатели» [11, с. 34].

Каптерев П.Ф. выделял специальные и личностные свойства педагога. К специальным свойствам автор отнес объективные специальные свойства: (научная подготовка учителя) и субъективные специальные свойства: преподавательское искусство, личный педагогический талант, творчество. К личностным свойствам были отнесены беспристрастность, внимательность,

чуткость, добросовестность, стойкость, выдержка, справедливость, подлинная любовь к детям [14]. Зимняя И.А. отмечает, что характеристику педагогических свойств по Каптереву можно считать одной из первых попыток структурного представления субъектных свойств педагога [11].

Субъектность, в частности субъектность педагога, – это интегральное качество личности профессионала, отражающее его личностные и психологические особенности, проявляющееся в наиболее высоких и значительных результатах его деятельности. По Петровскому В.А. субъектность человека это свойство детерминации его бытия в мире: «Быть личностью... означает быть субъектом деятельности, общения, самосознания» [24, с. 12]. Волков Е.Н. отмечает, что специфика субъектности педагога состоит в том, что учитель относится не только к себе как к субъекту собственной деятельности, но и к учащимся как к субъектам их собственной деятельности [9].

Маркова А.К. относилась это понятие к области психологии: «Так называемый педагогический такт, без которого воспитатель, как бы он ни изучил теорию педагогики, никогда не будет хорошим воспитателем практиком, есть, в сущности, не более как такт психологический...» [37, с. 152].

К личности педагога предъявляется ряд самых серьезных требований. Среди них можно выделить главные, без удовлетворения которых невозможно стать высококвалифицированным учителем, и второстепенные, соответствие которым не обязательно для педагога, но делает его личностью, способной наилучшим образом обучить и воспитать другую личность. Как главные, так и второстепенные требования относятся к психологии деятельности и общения педагога, к его способностям, знаниям, умениям и навыкам, полезным для обучения и воспитания детей. И среди главных, и среди дополнительных психологических свойств, необходимых для квалифицированного педагога, есть устойчивые, постоянно присущие учителю и воспитателю всех эпох, времен и народов, и изменчивые,

обусловленные особенностями данного этапа социально-экономического развития, на котором находится общество, где живет и работает педагог [22].

Главным и постоянным требованием, предъявляемым к педагогу, является любовь к детям, к педагогической деятельности, наличие специальных знаний в той области, которой он обучает детей, широкая эрудиция, педагогическая интуиция, высокоразвитый интеллект, высокий уровень общей культуры и нравственности, профессиональное владение разнообразными методами обучения и воспитания детей. Без любого из перечисленных факторов успешная педагогическая работа невозможна [1].

Все эти свойства, не являются врожденными. Они приобретаются систематическим и упорным трудом, огромной работой педагога над собой. Не случайно учителей и воспитателей много, а одаренных и талантливых среди них, блестяще справляющихся со своими обязанностями, единицы. Таких людей в области педагогической профессии, наверное, меньше, чем во многих других сферах человеческой деятельности.

Самосознание человека предполагает понимание сложности и многообразия своего внутреннего мира, отражающиеся в Я-концепции индивида. Сложность и ясность Я-концепции обеспечивает большую гибкость поведения (Соколова Е.Т., Чеснокова И.И., Столин В.В.), а значит, более широкие возможности познания мира, сравнения себя с ним, и, как следствие, изменение мира и себя [29;33;31]. С точки зрения изучения субъектности то, что человек о себе знает, является предпосылкой и необходимым условием совершения изменения в себе и мире. Волков Е.Н. считает, что важной характеристикой самосознания является «целостность Я-концепции, обусловленная как согласованием когнитивного, аффективного и поведенческого компонентов самосознания, так и адекватностью самооценок человека и оценок его другими людьми» [6, с. 49].

Способность к рефлексии (по Волкову Е.Н.) как факт осознания происходящего с самим собой входит в структуру субъектности педагога и проявляется в самообладании, самоконтроле в процессе деятельности.

Субъектность психического начинается с различения человеком в себе некоторой внутренней инстанции, которая распоряжается всем потенциалом мышления, чувств, памяти и т.д. Способность к рефлексии выступает как средство самопознания [10].

Личность учителя развивается и формируется в системе общественных отношений, в зависимости от духовных и материальных условий его жизни и деятельности, но прежде всего – в процессе педагогической деятельности и педагогического общения. Каждая из сфер труда учителя предъявляет особые требования к его личностным качествам; успешность педагогической деятельности во многом обусловлена уровнем развития определенных личностных качеств, взаимосвязанных между собой, что позволяет структурировать их определенным

образом. Таким образом, личность педагога развивается и формируется в системе общественных отношений, в зависимости от духовных и материальных условий его жизни и деятельности, но, прежде всего, в процессе педагогической деятельности и педагогического общения.

Таким образом, мы пришли к выводу, что гармония в структуре личности учителя достигается не на основе равномерного и пропорционального развития всех качеств, а, прежде всего, за счет максимального развития тех способностей, которые создают преобладающую направленность его личности, придающую смысл всей жизни и деятельности педагога. Именно педагогическая направленность как устойчивая система мотивов определяет поведение учителя, его отношение к профессии, к своему труду, но, прежде всего, к ребенку (направленность на него, принятие личности

ребенка). 1.2. Феномен эмоционального выгорания и факторы, влияющие на его возникновение и

развитие Учитель - центральная фигура учебно-воспитательного процесса, и его психологическое благополучие является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи возникла необходимость в изучении феномена выгорания (сгорания) - процесса, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере. Это заболевание было открыто в начале 1950-х гг., и долгое время считалось, что оно вызывается неизвестной формой вирусной инфекции.

В 1970-х медики обратили внимание, что новый «вирус» поражает в основном специалистов «хэлперских» (связанных с обслуживанием клиентов). Была установлена прямая связь между стрессами на работе, общением с огромным количеством людей, профессиональными перегрузками и ростом числа больных. Болезнь назвали «синдромом хронической

усталости». Термин «burnout » (выгорание) впервые ввёл в 1974 году американский психиатр Х.Дж. Фрейденбергер. Он наблюдал группу людей, с полной отдачей и большим воодушевлением работавших в общественных организациях. После нескольких месяцев такой добровольной деятельности у большинства волонтеров наблюдались раздражительность, цинизм, душевное истощение. Начальный энтузиазм Фрейденберг назвал «эмоциональным горением», а состояние душевной усталости - по контрасту - «эмоциональным выгоранием».

Самое известное определение синдрома эмоционального выгорания дала Кристина Маслач : «Эмоциональное выгорание - это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий» [18,с. 67].

Это люди, чья профессиональная деятельность так или иначе требует вовлечения в непрерывный прямой контакт с различного рода реципиентами - здоровыми людьми, пациентами, детьми, заключенными и другими. Деятельность этих профессионалов весьма различна, но всех их объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто очень трудно поддерживать продолжительное время. Общение между профессионалом и клиентом часто насыщено эмоционально. Это трудная ситуация для обеих сторон.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие, с увеличением стажа представители данной профессии испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание» [10].

Исследователи выделяют объективные (социальные, организационные) и субъективные (личностные) факторы, обуславливающие возникновение и развитие синдрома эмоционального

выгорания. Объективные (социальные)

факторы: - модернизация образования, переход к новым образовательным стандартам, новые требования к профессиональной компетенции педагога;

- внедрение инновационных технологий (например, почти во всех школах педагогов обязывают проводить интерактивные уроки и мероприятия, писать учебные планы и отчёты на компьютере, в то время как зарплата учителя не всегда позволяет приобрести компьютер и оплатить компьютерные курсы; и т.д.);

- социальная расслоённость как среди учителей, так и среди учеников; жёсткая конкуренция, культ силы и богатства и, как следствие, потеря смысла выполняемой

работы; - ненормированный рабочий день, огромное количество документации, которую необходимо правильно

заполнить; - психологический климат в коллективе, наличие или отсутствие поддержки и справедливого отношения со стороны

администрации. Но, наряду с объективными (организационными, социальными) факторами возникновения синдрома эмоционального выгорания есть ещё личностные факторы - такие личностные, являющиеся, как выражаются медики, предрасположенностью к заболеванию. Но в то же время эти личностные факторы лежат в области изучения не психиатрии (медицины), а психологии.

К сожалению, пока многие специалисты не уделяют надлежащее внимание таким формам нарушения социализации личности, как неадекватная самооценка, уровень притязаний. Одни люди испытывают трудности в коммуникации, другие - в самопознании и саморазвитии, у третьих доминируют деструктивные качества личности (агрессия, зависть, диссинхрония) и формы поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями). Таких примеров можно привести

множество. Но всё это свойственно не больной, а нормальной личности, и преодолеть такого рода трудности человеку может помочь не психиатр, а профессиональный психолог [14].

Форманюк Т.В. описывает «выгорающих» педагогов следующим образом: они - сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, идеалисты, ориентированные на людей, и, одновременно, неустойчивые, интровертированные, одержимые навязчивой идеей (фанатичные), «пламенные» и легко солидаризирующиеся. Именно «идеалистический энтузиазм» зачастую приводит к разрыву между ожиданиями и реальностью,

к разочарованию, потере смысла работы и к эмоциональному истощению. Чаще всего эмоциональный шок при столкновении с реальной действительностью испытывают молодые специалисты, идущие в профессию по призванию. Такие «идеалисты» уже через 2-4 года после начала работы испытывают симптомы выгорания.

Важным фактором является также личностная выносливость - способность осуществлять контроль над жизненными ситуациями и гибко реагировать на них.

Важнейшим фактором можно назвать сниженное чувство собственного достоинства. Поэтому для таких людей стрессогенными являются ситуации социального сравнения. Внешне это проявляется как неудовлетворенность своим статусом, плохо скрываемое раздражение (вплоть до зависти) в адрес людей, более социально успешных. Их достижения трактуются как случайные, равно как и собственная невозможность сравниться с ними.

Во многом из сниженного самоуважения вытекают трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремления все и всегда сделать очень хорошо, желательнее лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных

вспышек. Следующая особенность - это склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир. Внешне это проявляется как эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии [22].

Как правило, эти люди с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, поэтому самостоятельно редко могут справиться с проблемой эмоционального выгорания. И последующим этапом его

развития может стать появление тех или иных психосоматических заболеваний.

Один из факторов риска – преобладание женщин в педагогической профессии. Необходимость успеть всё - и дома и в школе - сильно давит на человека. Неустроенная личная жизнь также приводит к стрессовому

состоянию. Тревожность среди других характеристик личностных особенностей имеет наиболее тесные связи с выгоранием. Зависимость от мнения других, эмоциональность, склонность к подчинению - также опасные факторы [7].

Фактором, инициирующим образование деформаций, являются возрастные изменения. Специалисты в области психогеронтологии отмечают следующие виды и признаки психологического старения человека:

- социально-психологическое старение, которое выражается в ослаблении интеллектуальных процессов, перестройке мотивации, изменении эмоциональной сферы, возникновении дезадаптивных форм поведения, росте потребности в одобрении и др.;

- нравственно-этическое старение, проявляющееся в навязчивом морализировании, скептическом отношении к молодежной субкультуре, противопоставлении настоящего прошлому, преувеличении заслуг своего поколения и др.;

- профессиональное старение, которое характеризуется невосприимчивостью к нововведениям, канонизацией индивидуального опыта и опыта своего поколения, трудностями освоения новых средств труда и производственных технологий, снижением темпа выполнения профессиональных функций и др.

Таким образом, мы пришли к выводу, что социальные и организационные аспекты жизнедеятельности в большей мере оказывают влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания, чем индивидуально-личностные факторы. В благоприятном социально-психологическом климате личность, склонная к эмоциональному выгоранию,

чувствует себя уютнее и увереннее, легче «раскрывается», охотнее принимает помощь со

стороны. 1.3. Особенности синдрома эмоционального выгорания у

педагогов Для того, чтобы перейти к эмпирической части нашего исследования, необходимо проанализировать деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, провоцирующих эмоциональное

выгорание. Рассмотрим сначала группу организационных факторов, куда включаются условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия

1. деятельности. Условия работы. Основной упор в изучении этих факторов был сделан на временные параметры деятельности и объема работы. Практически все исследования дают сходную картину, свидетельствующую о том, что повышенные нагрузки в деятельности, сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня стимулируют развитие

выгорания. Профессия педагога подпадает под эти параметры: так, сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя, равна по подсчетам Л.Ф. Колесникова (1985г.), 52 часам, намного выше той (40 часов), которая установлена по стране; очень низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального существования (практически все исследования подтверждают, что недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний [23].

2. Содержание труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с клиентами (учащимися): их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Так в

профессии педагога, большое количество учащихся в классе, может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Так же не секрет, что педагогам, в настоящее время, все чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей, острота проблем этих детей обычно способствует возникновению выгорания. Наиболее выпукло показано влияние этих факторов в тех видах профессиональной деятельности, где острота проблем клиентов сочетается с минимизацией успеха в эффективности их решения, в педагогике это могут быть классы коррекции, где при максимальном вложении усилий со стороны педагога, результат может оказаться не самым высоким. При этом отмечается, что любая критическая ситуация с учеником, независимо от ее специфики является тяжким бременем для педагога, отрицательно воздействуя на него и приводя, в конечном итоге, к выгоранию.

3. Социально-психологические факторы. Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенностей поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и выгоранием. Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе, например, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают у учителей выгорание [3].

Таким образом, на основании вышесказанного, мы видим, что профессия учителя может быть отнесена к «разряду стрессогенных,

требующих от него самообладания и саморегуляции» [8]. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение - это цена ответственности, которую платит

учитель. Маркова А.К. говорит о том, что для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [6].

По данным социально-демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с

людьми. Бойко В.В. приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой невротоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60-70% случаев [7]. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам

психологической защиты и, по крайней мере, обречены на эмоциональное выгорание.

Но есть еще и обратная сторона приведенной удручающей статистики. Возникают вопросы: кто же учит детей? Может ли человек, обремененный такими страданиями, успешно влиять на подрастающее

поколение? Рассмотрим теперь индивидуальные факторы, в эту группу включены социально-демографические и личностные особенности. Орел В.Е. отмечает, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж [2]. Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый «педагогический криз», выделяет Львова Ю.Л. По ее мнению, это:

- во-первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и

фактического; - во-вторых, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять -

неизвестно; - в-третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя.

Большая часть учителей справляется с кризом, но частично он может оказывать влияние на развитие выгорания [24].

Что касается зависимости эмоционального выгорания и пола, то, как пишет Форманюк Т.В. - феминизированность профессии учителя имеет целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная в сравнении с мужчинами - в три раза, по данным Егоровой Т.Н.: «...заболеваемость психическими болезнями, высокая «стрессированность», вызываемая бытовыми неурядицами из-за не меньшей загруженности работой по дому, недостаточности внимания, уделяемого домочадцам и т.п.» [12, с. 48].

Личностные особенности. Более всего риску возникновения СЭВ подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе.

В их представлении настоящий педагог - это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

А вот как описывает людей мотивированных на выбор педагогической специальности Аминов Н.А.: «...эти люди оказались обладателями слабой, лабильной и активированной нервной системы, кроме того, с социальной направленностью интеллекта, направленностью на группу и социальной ориентацией на совместную деятельность» [3, с. 29]. На наш взгляд, данные личностные характеристики могут способствовать развитию

выгорания. Таким образом, мы видим, что личностные характеристики людей приходящих в профессию, так же как характер профессиональной деятельности, играют не последнюю роль в формировании синдрома эмоционального выгорания. Так какова же основная причина развития эмоционального выгорания - личностные черты или характеристики профессиональной деятельности? Определенной попыткой ответа на этот вопрос стало появление нескольких новых подходов к понятию выгорания, среди которых следует отметить подход К. Маслач и М. Лейтер. Основная идея подхода, предложенного данными авторами, заключается в том, что выгорание - результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания. Авторы выходят за рамки интерперсонального подхода и рассматривают выгорание как проявление эрозии человеческой души в целом, независимо от типа профессиональной

деятельности. Подводя итоги теоретического анализа проблемы нашего исследования, выделим основные положения, на которые мы опирались в своем

1. исследовании: Гармония в структуре личности учителя достигается не на основе равномерного и пропорционального развития всех качеств, а, прежде всего, за счет максимального развития тех способностей, которые создают преобладающую направленность его личности, придающую смысл всей жизни и деятельности педагога. Именно педагогическая направленность как устойчивая система мотивов определяет поведение учителя, его отношение к профессии, к своему труду, но, прежде всего, к ребенку (направленность на него, принятие личности ребенка).

2. Социальные и организационные аспекты жизнедеятельности в большей мере оказывают влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания, чем индивидуально-личностные факторы. В благоприятном социально-психологическом климате личность, склонная к эмоциональному выгоранию, чувствует себя уютнее и увереннее, легче «раскрывается», охотнее принимает помощь со

3. стороны. Личностные характеристики людей приходящих в профессию, так же как характер профессиональной деятельности, играют не последнюю роль в формировании синдрома эмоционального выгорания. Основная идея подхода К. Маслач и М. Лейтер заключается в том, что выгорание - результат несоответствия между личностью и работой, а увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения эмоционального выгорания.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2.1. Организация и методы

исследования В качестве респондентов в нашем исследовании приняли участие педагоги МАОУ «СОШ № 12 г. Губкин Белгородской области» в количестве 50 человек. Из них 32 педагога – женщины, 18 – мужчины. Педагогический стаж всех респондентов от 5 до 32 лет.

На первом этапе на основе анализа литературы были выделены сущность, специфика и симптомы синдрома эмоционального выгорания у учителей, а также основные психологические характеристики личности педагогов. Исходя из этого, нами были подобраны диагностические методики и проведена психологическая диагностика уровней эмоционального выгорания и характеристик личности наших испытуемых.

Для наиболее полного изучения характеристик личности и уровней эмоционального выгорания учителей нами были применены:

1. Методика определения уровня эмоционального выгорания К.Маслач, С. Джексон, адаптирована Н.Е. Водопьяновой (Приложение 1). Данная методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

2. Методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной (Приложение 1). Методика «Психологический портрет учителя / родителя» позволяет построить «портрет» учителя / родителя по следующим шкалам:

приоритетные ценности, психоэмоциональное состояние, самооценка, стиль преподавания / воспитания, уровень субъективного

контроля. Для статистической обработки полученных данных, нами был использован U-критерий Манна-Уитни, который позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

На втором этапе осуществлялась разработка и реализация диагностической программы изучения психологических особенностей личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания. Полученные данные легли в основу разработки рекомендаций по стабилизации и снижению уровня эмоционального выгорания педагогов.

Реализация первых двух этапов происходила в период с декабря 2018 года по январь 2019

года. Третьим этапом нашего эмпирического исследования стал этап анализа и интерпретации полученных данных.

На четвёртом этапе проводился сравнительный анализ результатов диагностики психологических особенностей личности педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания, осуществлялся качественный и количественный анализ полученных данных, а также математико-статистическая обработка результатов исследования, обобщение результатов и выводы.

Заключительные этапы эмпирического исследования были реализованы в период с февраля по март 2019

2.2. года. Результаты исследования и их интерпретация

В соответствии с задачами нашего исследования мы изучили степень выраженности уровней эмоционального выгорания педагогов. Результаты изучения данного показателя представлены на рисунке 1.

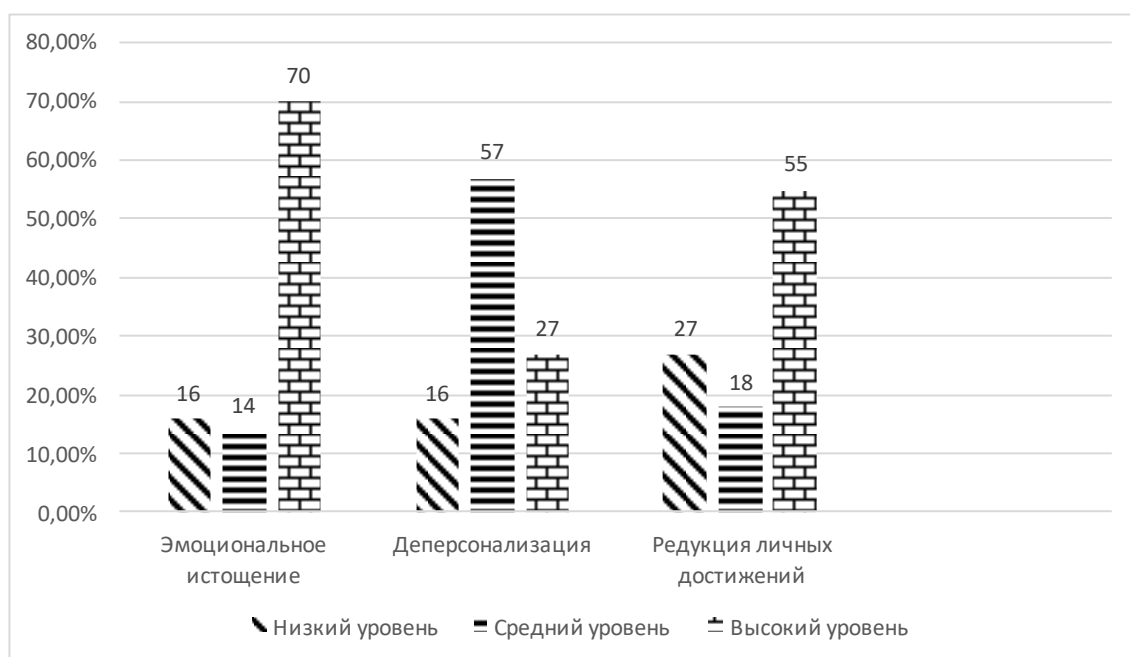


Рис. 1. Выраженность показателей эмоционального выгорания педагогов (в %).

Из полученных результатов мы видим, что 70 % человек имеют высокий уровень эмоционального истощения имеют, что выражается в чувстве эмоциональной опустошенности и усталости, вызванной собственной работой. Как правило, это педагоги, имеющие богатый жизненный и профессиональный опыт, чей стаж педагогической деятельности более 20 лет.

Менее выраженным выступает низкий уровень эмоционального истощения: им обладают 16 % из числа наших респондентов. Для учителей данной группы характерно получение удовольствия от выполняемой ими работы, открытость в общении со всеми участниками образовательного процесса, активность, инициативность, определенная «легкость» как в профессиональной, так и в личной

жизни. Наименее выраженным среди наших испытуемых является средний уровень эмоционального истощения. Данный уровень характерен лишь 14 % от общей выборки. Представителям данной группы свойственны раздражительность, вспыльчивость, ухудшения настроения, нередки психосоматические расстройства, выражающиеся в нарушениях сна,

появлении усталости, головных болях, проблем с пищеварением и сердечно-сосудистой системой. Но, к счастью, данные физические симптомы выражены не настолько сильно, чтобы педагоги нуждались в стационарном лечении. Представителями данной группы респондентов являются педагоги среднего возраста, имеющие достаточный педагогический опыт.

По шкале «Деперсонализация» наиболее ярко выраженным является средний уровень (57 %). У данных респондентов ситуация деперсонализации возникает лишь изредка, что зачастую даже помогает отвлеченно и логично взглянуть на ситуацию, без лишних эмоций, которые могут создавать лишние трудности в восприятии. Данные ситуации возникают у педагогов данной группы, как правило, по истечении травмировавшей ситуации.

Менее выраженным является высокий уровень деперсонализации учителей (27 %). Для данной группы педагогов характерно циничное отношение к своей профессиональной деятельности и ко всем участникам образовательного процесса. Нередко возникающие негативные установки могут иметь скрытый характер и проявляться лишь во внутреннем раздражении, но зачастую эмоции такого характера довольно трудно скрыть и все то, что должно быть уделом внутренних размышлений и рассуждений педагога, выплескивается наружу. Представляя собой некую «бомбу замедленного действия», педагоги данной группы, несомненно, имеют трудности в общении с коллегами, во взаимодействии с учащимися, администрацией школы, родителями. Все это никак не может положительно влиять на качество образовательного процесса.

Наименее выраженным среди наших испытуемых является низкий уровень деперсонализации (16 %). Педагоги данной группы не имеют сложностей с переживанием психотравмирующих ситуаций. Им основными характеристиками можно считать спокойствие, жизнерадостность. Даже в случае возникновения какой-либо стрессовой, проблемной ситуации, эти учителя находят положительные стороны в ней, находят наиболее конструктивные способы решения

проблемы. По результатам диагностики уровня редукции личных достижений 55 % испытуемых имеют высокий уровень по данной субшкале. Для испытуемых данной группы характерны неуверенность в себе, в своих силах, в своей профессиональной компетенции. Мы считаем, что в большей мере причиной этому является реформирование современной системы образования, введением Федеральных государственных образовательных стандартов и профессионального стандарта к профессии «учитель», изменением требований как государства, так и общества в целом, к педагогической деятельности. Весь тот багаж знаний, умений и опыта, который большинство учителей накапливало годами, перестает быть актуальным. Современным педагогам необходимо в кратчайшие сроки перестраивать себя и свою систему знаний, к чему, к сожалению, готовы далеко не все.

Менее выраженным является низкий уровень редукции личных достижений (27%). Полученные данные говорят о том, что значительная часть педагогов адекватно оценивают свои личные достижения, готовы меняться в условиях реформирования системы образования и никоим образом не обесценивают ни свои личные достижения, ни достижения своих учеников, которые по праву можно считать заслугой учителя.

Средний уровень выраженности редукции личных достижений имеет самую низкую степень выраженности (18 %). Педагоги данной группы находятся в некоем «пограничном» состоянии: при полной готовности к реформированию образовательного процесса они испытывают состояние «опустошенности», потери всего того, что они осваивали, накапливали долгие годы. Порой учителя данной группы ошибочно считают, что тот уровень квалификации, те знания, умения и навыки, которыми они обладают, недостаточны для продолжения педагогической деятельности в постоянно меняющихся современных условиях.

Обобщая полученные в ходе применения данной методики результаты, нами был рассчитан интегральный показатель эмоционального выгорания педагогов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Интегральный показатель эмоционального выгорания педагогов, %

Низкая степень	Средняя	степень Высокая	степень Крайне высокая
степень 20%	58 %	12 %	10 %

Как мы видим из полученных результатов расчета интегрального показателя эмоционального выгорания педагогов, наибольшее количество педагогов имеют высокую степень эмоционального выгорания (12 %). И если группа этих педагогов, испытывая психологическую усталость, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, по различным причинам продолжает работать в школе («доработать до пенсии», «я больше ничего не умею» и так далее), то те 10 % респондентов, которым свойственна крайне высокая степень эмоционального выгорания, находятся на грани увольнения. В ряде случаев причина ухода формулируется как «по собственному желанию», но нередки случаи, когда педагогу свойственно негативное отношение к образовательному процессу и его участникам, что рано или поздно приводит к возникновению конфликтных ситуаций с коллегами и администрацией

школы. Далее с целью выявления преобладающих личностных качеств педагогов, нашим респондентам была предложена к выполнению методика «Психологический портрет учителя» Г.В. Резапкиной. Результаты представлены на рисунке 2.

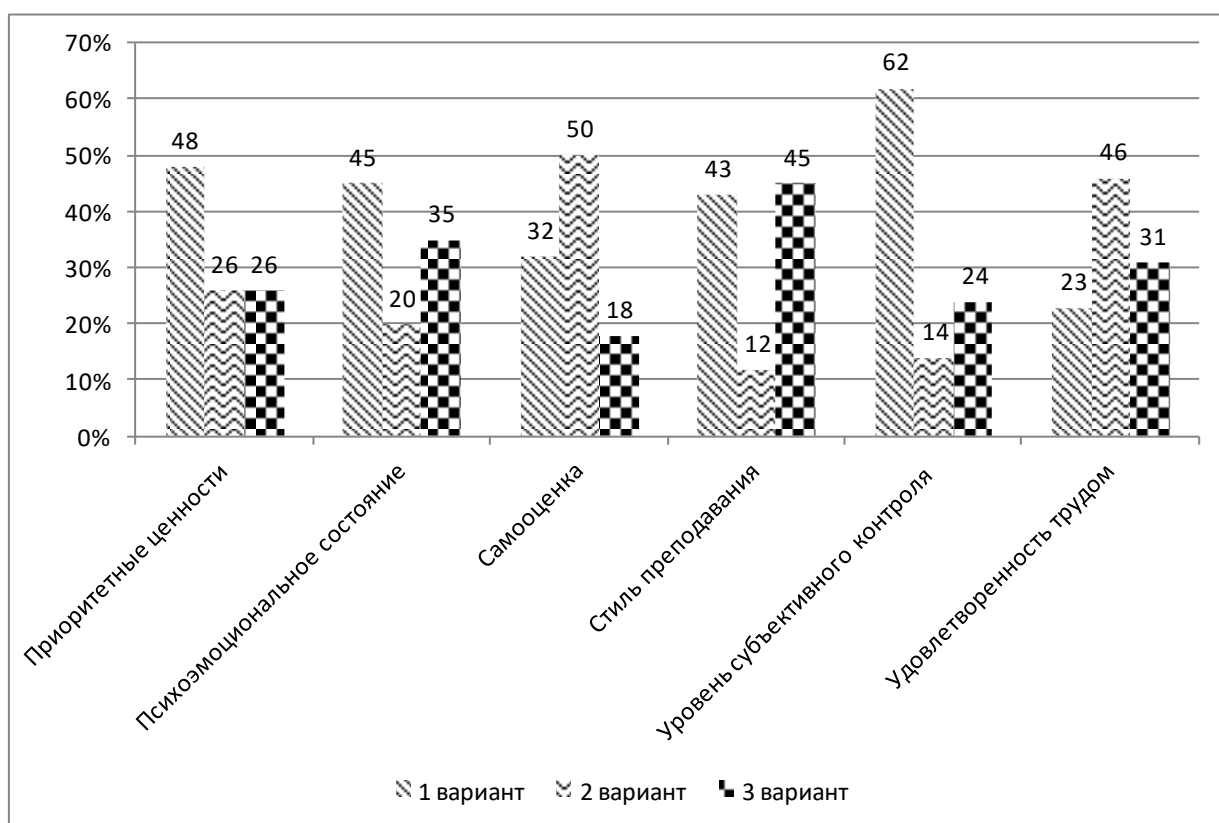


Рис. 2. Выраженность личностных качеств педагогов (в %).

Из полученных в ходе диагностики данных мы видим, что по шкале «Приоритетные ценности» наибольшую выраженность имеет первый вариант (48%). Преобладание этого варианта говорит об особой значимости для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений для этой группы педагогов лежит безусловное принятие учеников, которые безошибочно чувствуют человека, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На уроках такого учителя ученики чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и учеников.

В равной степени выражены второй и третий варианты ответов (26%). Такая выраженность второго варианта говорит о некоторой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Таких учителей мало интересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно,

напряженно, не видят в нем союзника. Отношения в лучшем случае не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и

отчуждения. Для учителей с таким уровнем преобладания третьего варианта ответов характерны собственная «самодостаточность», концентрация на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагоприятным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов учителя не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне

школы. По шкале «Психоэмоциональное состояние» также заметно преобладание первого варианта ответов (45%). Это говорит о неблагоприятном психоэмоциональном состоянии учителей. Его главные признаки: острая реакция на раздражающие факторы; низкая эмоциональная устойчивость; склонность к тревоге; трудности социальной адаптации; наличие психосоматической симптоматики; сниженные результаты при исследовании интеллекта. В отдельных случаях преобладание первого варианта может быть вызвано стремлением преувеличить свои проблемы.

Меньшую степень выраженности поданной шкале имеет третий вариант ответов (35%). Это позволяет говорить о благополучном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только человек не стремится преуменьшить свои проблемы.

В наименьшей степени по шкале «Психоэмоциональное состояние» выражен второй вариант ответов (20%). Такой результат позволяет

предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителей данной группы, которое, как правило, определяется тремя факторами в их различных сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагоприятное стечение обстоятельств; личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

Наиболее часто встречающимся ответом по шкале «Самооценка» является второй вариант ответа (50%), что говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в «полосе неудач» негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных

проблем. Несколько реже среди респондентов встречается преобладание первого варианта ответа (32%). Предпочтение первого варианта говорит о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям возможно личностное развитие школьников.

Третий вариант ответа по данной шкале является наименее выраженным (18%), что говорит о негативном самовосприятии педагогами данной группы. Такому человеку трудно вступать в свободное общение с другими. Ему свойственно принижать значение личности другого человека точно так же, как и своей, поэтому он стремится повысить свою самооценку, нередко за счет учеников. Переход на неформальный стиль преподавания,

требующий от него большого интеллектуального, эмоционального и нравственного напряжения, обнажает уязвимые места, создает угрозу внутренней согласованности

учителя. По шкале «Стиль преподавания» наибольшую популярность среди наших испытуемых имеет третий вариант ответа (45%). Это говорит об авторитарных тенденциях в преподавании. Учитель использует свои права, не считаясь с мнением детей и требованием ситуации. Главные методы воздействия - приказ, поучение. Для такого учителя характерна низкая удовлетворенность профессией, хотя он может иметь репутацию «сильного педагога». Но на его уроках дети чувствуют себя неуютно, теряют активность и самостоятельность, их самооценка падает. Возможны конфликтные ситуации, как учениками, так и с коллегами, администрацией школы, родителями. В педагогической деятельности этих педагогов авторитарный стиль в чистом виде представляет собой стрессовую воспитательную

стратегию. Несколько менее степень выраженности имеет первый вариант ответа (43%), что говорит нам о демократическом стиле учителя. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

Наименее ярко выраженным является второй вариант (12%), что указывает на преобладание либерального, или «попустительского» стиля в группе этих учителей. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль работы учащихся ведет без системы, проявляет нерешительность, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для такого учителя характерна низкая

самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей

работой. По шкале «Уровень субъективного контроля» наибольшую степень выраженности имеет первый вариант ответа (62%). Преобладание первого варианта говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в

себе. Меньшую выраженность имеет третий вариант (24%), что говорит нам о сниженном уровне субъективного контроля у представителей данной группы испытуемых. Люди с низким уровнем субъективного контроля склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Есть прямая зависимость между уровнем субъективного контроля учителя и степенью его удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Учителя, имеющие низкий уровень субъективного контроля, более других подвержены феномену «сгорания».

В наименьшей степени по данной шкале выражен второй вариант ответов (14%). Это дает нам возможность говорить о недостаточной сформированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни у педагогов данной группы. Несомненно, при обладании такими характеристиками, неизбежны трудности в выполнении профессиональных обязанностей, взаимоотношениях с окружающими людьми, результативности педагогической деятельности.

Согласно полученным данным, по шкале «Удовлетворенность трудом» наибольшую степень выраженности имеет второй вариант ответов (46%). Это говорит нам о недостаточной удовлетворенности педагогов своим

трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой

адаптации. Меньшую степень выраженности имеет третий вариант (31%). Такой результат говорит о неудовлетворенности учителей своим трудом, проявляющейся в отсутствии интереса к своей работе, демотивации, невозможности полноценной профессиональной самореализации на данном рабочем месте, проблемах трудовой адаптации.

В наименьшей степени выражен первый вариант (21%). Педагогам данной группы свойственна высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющаяся в интересе к процессу и результатам своей деятельности; конструктивных взаимоотношениях с коллегами и руководством, основанных на взаимоуважении. Уровень притязаний человека, удовлетворенного своим трудом, соответствует уровню его профессиональных

достижений. Для статистической обработки данных нами был использован U-критерий Манна-Уитни. Используя данный критерий в программе eq SPSS 22.0, мы выяснили, на какие психологические особенности личности педагогов оказывает большее влияние уровень их эмоционального выгорания.

Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 2.

Результаты статистической обработки

	данных уровень ЭВ	Высокий Низкий уровень ЭВ
Приоритетные ценности	138,500*	300,500**
Психоэмоциональное состояние	247,500*	182,000*
Авторитарный стиль	297,500	-
Демократический стиль	-	334,000*
Либеральный стиль	-	-
Уровень субъективного контроля	278,000	225,500
Самооценка	138,500*	300,500**

Так, высокий уровень эмоционального выгорания положительно коррелирует с приоритетными ценностями ($U_{эмп} = 138,500$). По сравнению с педагогами, у которых низкий уровень эмоционального выгорания, их уровень приоритетных ценностей ($U_{эмп} = 300,500$) намного выше, чем у преподавателей с высоким уровнем эмоционального выгорания. Это говорит о том, что у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания в отношениях с педагогами и учениками преобладает некоторая отчужденность, и проявляется усталость и

истощение. Что касается психоэмоционального состояния, здесь можно отметить следующее: у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания – неблагоприятное психоэмоциональное состояние ($U_{эмп} = 247,500$), у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания – благоприятное психоэмоциональное состояние ($U_{эмп} = 182,000$).

Высокий уровень эмоционального выгорания у педагогов положительно коррелирует с самооценкой ($U_{эмп} = 138,500$), и у таких педагогов преобладает авторитарный стиль преподавания ($U_{эмп} = 297,500$). У педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания также выявлены положительные корреляции с самооценкой ($U_{эмп} = 300,500$), но этот

показатель выше, чем у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания. Это говорит, что у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания самооценка высокая. Также мы заметили положительную корреляцию у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания и демократическим стилем преподавания ($U_{\text{эмп}} = 334,000$).

Уровень субъективного контроля у преподавателей с низким и высоким уровнем эмоционального выгорания практически не отличается.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило предположение о том, что у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания, существуют психологические особенности личности, а именно: при высоком уровне эмоционального выгорания у педагогов наблюдается низкая самооценка, неблагоприятное психоэмоциональное состояние, проявляется авторитарный стиль преподавания. При среднем уровне эмоционального выгорания у педагогов наблюдается нормальная самооценка, при этом присутствуют признаки неблагоприятного психоэмоционального состояния. При низком уровне эмоционального выгорания наблюдается благоприятное психоэмоциональное состояние и адекватная самооценка.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального

выгорания Современное состояние отечественной образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

В процессе профессиональной деятельности педагог общается с учениками, родителями, коллегами. Профессиональное общение учителя характеризуется следующими факторами:

- протяженностью во времени;
- результаты совместной работы;
- эмоциональной насыщенностью, интенсивностью.

По общему признанию отечественных специалистов, педагогическая деятельность - это одна из наиболее деформирующих личность человека профессиональная деятельность. Сложившийся комплекс экономических проблем, недостаточная техническая оснащенность школ и др., а также социально-психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно эмоционально напряженным. Подобные профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.

Также мы находим подтверждение тому, что с увеличением педагогического стажа работы у учителей общеобразовательных школ снижаются показатели психического и физического здоровья. Кроме того, была установлена зависимость продолжительности работы педагога с детьми и появления у него такого вида профессиональной деформации как «синдром эмоционального сгорания».

Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляется состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с учениками, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности учителя, ухудшаются результаты его работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в

мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального сгорания.

Эта проблема представляется еще более важной в контексте того, что на сегодняшний момент основной кадровый состав школ включает в себя педагогов, чей стаж работы составляет 15 лет и выше. Таким образом, поиск эффективных мер, направленных на предупреждение наступления у них синдрома эмоционального выгорания становится одной из актуальнейших задач для школы.

Одним из основных факторов, провоцирующих профессиональное выгорание педагогов, является большая часовая нагрузка и одновременное ведение классного руководства. Стаж педагогической работы не оказывает такого влияния, ибо данные исследований показывают, что выгорание при большой часовой нагрузке возникает и у молодых специалистов, а у учителей с 25-летним стажем его может не быть вовсе, или оно проявляет себя в виде отдельного симптома. Интровертированность характера, замкнутость и застенчивость, не согласующаяся с требованиями профессии, так же приводит выгоранию.

В данной ситуации особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов.

Следствием развития синдрома профессионального выгорания являются различные нарушения, затрагивающие разные грани трудового процесса - профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение. В связи с этим, особую актуальность приобретает вопрос об организации психологической профилактики синдрома профессионального выгорания. Особенно это важно для молодых сотрудников, так как большинство из них ощущают нехватку практического опыта работы, от чего возникает ощущение некомпетентности. В связи с этим, необходима их специальная подготовка к возможной эмоциональной перегрузке, формирование у них соответствующих знаний, умений,

личностных качеств, необходимых для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

В психопрофилактической работе можно выделить два важных направления.

Первое состоит в профилактике психотравмирующих факторов, постоянно сопровождающих человека в его жизни и труде (изменение обстановки, условий жизни и труда, выполнение нестандартных социальных ролей, включенность в экстремальные ситуации, истощение психического ресурса и т.п.), или, другими словами, организационное направление психологической профилактики.

Второе заключается в психологической профилактике возможных отклонений в группе риска, которые прогнозируются в ходе психодиагностики, то есть личностное направление.

Изменить организационные условия иногда представляется невозможным в силу объективных причин, поэтому чаще всего меры по профилактике синдрома профессионального выгорания сотрудников направлены на пополнение, увеличение личностных ресурсов субъектов трудовых отношений.

На наш взгляд, наиболее доступным в качестве профилактических мер являются создание комплекса индивидуализированных мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укреплению самообладания, то есть методы психологической саморегуляции. Поскольку генезис синдрома носит индивидуализированный характер, определяемый различиями личностных характеристик, то необходимо выявление личностных особенностей педагогов, что позволит определить оптимальную стратегию психологической помощи.

Мы исходили из принятого большинством исследователей определения синдрома выгорания как многомерного конструкта, включающего эмоциональное, физическое и умственное истощение, проявляющееся как

следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения в профессиях социальной сферы.

Следовательно, организацию психологической профилактики синдрома профессионального выгорания необходимо проводить комплексно, включая такие виды деятельности:

- диагностико-коррекционная работа, которая направлена на обеспечение информацией об особенностях индивида в определенных условиях.

- консультирование направлено на прояснение возможных причин нежелательного поведения, личных трудностей индивида с целью своевременного предупреждения возникновения каких-либо трудностей.

- просвещение направляется на своевременное и адресное распространение информации, позволяющей предупредить появление типичных трудностей в развитии, в осуществлении своей профессиональной деятельности, в общении и т.п.

Наиболее доступными в качестве профилактических мер являются методы психологической саморегуляции, под которыми понимается комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности. Психогигиена педагога обеспечивается его толерантностью к синдрому выгорания, то есть педагог должен обладать соответствующими знаниями, умениями, личностными качествами, необходимыми для минимизации и преодоления эмоциональных трудностей профессии.

Психологическая профилактика выступает как комплекс мероприятий по предотвращению развития синдрома профессионального выгорания и включает такие виды работ, как диагностика, просвещение, консультирование, а также коррекция.

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. Эти подходы могут быть использованы и в педагогической деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации. Это связано с тем, что знания, полученные в период обучения в ВУЗе, быстро устаревают.

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.

Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями. Зная себя, свои потребности и способы их удовлетворения, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течении каждого дня, целого учебного года.

Регулярное выполнение психотехнических упражнений поможет правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Для выполнения психотехнических упражнений не требуется большого количества времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим педагогом их можно выполнять на перемене или после уроков.

К первому типу подобных упражнений относятся упражнения-релаксации. В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

1. Для усиления эффекта упражнений-релаксаций можно рекомендовать использование цвета:

- если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии - смело используйте красный цвет;

- если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспосабливаться к внешним обстоятельствам - работайте с оранжевым цветом;

- желтый цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;

- при равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет зеленый цвет;

- голубой цвет следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;

- если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет;

- фиолетовый цвет оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

2. Игры-формулы, в свою очередь, используются для вербального (словесного) самовнушения. Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке к занятию, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз и т.п. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

Если, например, Вы - человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: «Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор».

Если Вы - человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: «Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания».

Если же Вы - человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула должна звучать как краткий и резкий приказ или команда: «Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!». Тексты формул составляются заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации «здесь и сейчас».

Для того чтобы формулы были эффективны, помните о следующих правилах:

1. Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
2. Большое значение имеет начало формулы.
3. Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).
4. Важно непоколебимо верить в «магические свойства» произносимых Вами слов.

5. Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

Вот несколько формул, которые можно взять на вооружение:

Уверенность в себе. «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу» (последнюю фразу можно повторять несколько раз).

Спокойствие, стабильность. «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе»

Следующая формула поможет перед сложным разговором.

Спокойствие. «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Снятие усталости и восстановление работоспособности. «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».

Большое значение для противостояния выгоранию и сохранения профессионального здоровья учителей имеют модели преодолевающего поведения.

Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения - избегание, манипулятивные и агрессивные действия - сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией учителей.

Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие.

Поэтому каждый человек может осознанно выбрать - будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей

личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

Также на основе полученных в ходе нашего исследования данных, мы разработали коррекционно-развивающую программу, направленную на профилактику эмоционального выгорания у педагогов.

3

АКЛЮЧЕНИЕ Целью нашей работы являлось изучение психологических особенностей личности педагога с разным уровнем эмоционального

выгорания. Для достижения поставленной цели нами были сформулированы и выполнены задачи, поставленные нами в начале

исследования. Были проанализированы научные подходы к изучению проблемы синдрома эмоционального выгорания и психологических особенностей личности педагогов, в результате чего были сформулированы следующие

1. выводы: Гармония в структуре личности учителя достигается не на основе равномерного и пропорционального развития всех качеств, а, прежде всего, за счет максимального развития тех способностей, которые создают преобладающую направленность его личности, придающую смысл всей жизни и деятельности педагога. Именно педагогическая направленность как устойчивая система мотивов определяет поведение учителя, его отношение к профессии, к своему труду, но, прежде всего, к ребенку (направленность на него, принятие личности

2. ребенка). Социальные и организационные аспекты жизнедеятельности в большей мере оказывают влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания, чем индивидуально-личностные факторы. В благоприятном социально-психологическом климате личность,

склонная к эмоциональному выгоранию, чувствует себя уютнее и увереннее, легче «раскрывается», охотнее принимает помощь со

3. стороны. Личностные характеристики людей приходящих в профессию, так же как характер профессиональной деятельности, играют не последнюю роль в формировании синдрома эмоционального выгорания. Основная идея подхода К. Маслач и М. Лейтер заключается в том, что выгорание - результат несоответствия между личностью и работой, а увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения эмоционального выгорания.

Было проведено эмпирическое исследование, в процессе которого были изучены:

- степень эмоционального выгорания педагогов;
- психологические особенности личности педагогов.

Так, высокий уровень эмоционального выгорания положительно коррелирует с приоритетными ценностями ($U_{эмп} = 138,500$). По сравнению с педагогами, у которых низкий уровень эмоционального выгорания, их уровень приоритетных ценностей ($U_{эмп} = 300,500$) намного выше, чем у преподавателей с высоким уровнем эмоционального выгорания. Это говорит о том, что у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания в отношениях с педагогами и учениками преобладает некоторая отчужденность, и проявляется усталость и истощение.

Что касается психоэмоционального состояния, здесь можно отметить следующее: у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания – неблагоприятное психоэмоциональное состояние ($U_{эмп} = 247,500$), у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания – благоприятное психоэмоциональное состояние ($U_{эмп} = 182,000$).

Высокий уровень эмоционального выгорания у педагогов положительно коррелирует с самооценкой ($U_{эмп} = 138,500$), и у таких педагогов преобладает авторитарный стиль преподавания ($U_{эмп} = 297,500$). У педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания также выявлены

положительные корреляции с самооценкой ($U_{\text{эмп}} = 300,500$), но этот показатель выше, чем у педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания. Это говорит, что у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания самооценка высокая. Также мы заметили положительную корреляцию у педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания и демократическим стилем преподавания ($U_{\text{эмп}} = 334,000$).

Уровень субъективного контроля у преподавателей с низким и высоким уровнем эмоционального выгорания практически не

отличается. Проведенное эмпирическое исследование подтвердило предположение о том, что существует связь между психологическими особенностями личности педагога и уровнем эмоционального выгорания, а именно: при высоком уровне эмоционального выгорания приоритетны ценности самодостаточности, выражены неустойчивость самооценки и уровня субъективного контроля, проявляется авторитарный стиль преподавания.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

По результатам исследования нами были подобраны рекомендации для педагогов по профилактике эмоционального выгорания. В перспективе исследование может быть продолжено в направлении изучения других факторов, влияющих на психологические особенности эмоционального выгорания

педагогов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аминов, Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей/ Н.А. Аминов // Вопросы психологии. – 2014. – №5. С. 32-40
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания/ Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2008. – 145 с.
3. Бабанов, С.А. Синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов// Новости медицины и фармации. – 2015. – №21-22. – С.12-14.
4. Баробанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома эмоционального сгорания/ М.В. Баробанова // Психология. – 2015. – №1. – С.54-58.
5. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении/ В.В. Бойко – СПб.: Питер, 2009. – 178 с.
6. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 2013. – 158 с.
7. Большакова, Т.В. Психическое выгорание/ Т.В. Большакова. – Ярославль, 2013. – 191 с.
8. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – №2. – С. 22-25.
9. Вилкова, Н.Н. Работа с синдромом эмоционального выгорания педагогов/ Н.Н. Вилкова, Е.В. Тарасова, А.В. Труфанова, Е.В. Лесовая // Справочник педагога-психолога. – 2012. – №9. – С. 5-9.

10. Волков, Е. Н. Критическое мышление и социальная грамотность / Е.Н. Волков. – М.: Владос, 2016. – 596 с.
11. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Ростов н / Д., 2010. – 266 с.
12. Ивашнева, Л.А. К вопросу о личности педагога с позиции интегральной индивидуальности / Л.А. Ивашнева // Педагогика. – 2016. – № 2. – С.65-72.
13. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2012. – 178 с.
14. Каптерев, П.Ф. Детская и педагогическая психология/ П.Ф. Каптерев. – М.: Психология, 2014. – 336 с.
15. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения/ Е.А. Климов. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 512 с.
16. Коломиец, Ю. Профилактика синдрома эмоционального (профессионального) выгорания педагогов/ Ю. Коломиец // Школьный психолог. – 2013. – №3. – С. 52-54.
17. Ладыко, А.В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей / А.В. Ладыко. – Уфа: Лето, 2012. – 256 с.
18. Леонтьев, Д.А. Внутренний мир личности / Д.А. Леонтьев. – СПб.: Питер, 2010. – 291 с.
19. Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2011. – 592 с.
20. Маркова, А.К. Психология труда учителя/ А.К. Маркова. – М.: Альфа, 2013. – 438 с.
21. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу.– СПб.: Евразия, 2012. – 479 с.
22. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. — М.: Академия, 2014. – 147 с.
23. Орел, В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование/ В.Е. Орел. – М.: Наука, 2011. – 132 с.

24. Петровский, В.А. Принцип отраженной субъектности в психологическом исследовании личности / В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 2015. – № 4. – С.17-40.
25. Решетова, Т. В. Стресс-менеджмент/ Т.В. Решетова. – М.: Просвещение, 2017. – 142 с.
26. Рукавишников, А.А. Опыт создания методики для диагностики феномена психического «выгорания»/ А.А. Рукавишников // Психология и практика. – 2013. – №3. – С. 8.
27. Селье, Г. Некоторые аспекты учения о стрессе/ Г. Селье. – М.: Наука, 2013. – 153 с.
28. Семиздралова, О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А. Семиздралова // Народное образование. – 2010. – №1. – С. 15-17.
29. Соколова, Е.Г. Проективные методы исследования личности / Е.Г. Соколова. – М.: Проспект, 2013. – 152 с.
30. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания/ Е.С. Старченкова. – СПб, 2012. – 147 с.
31. Столин, В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности/ В.В. Столин. – М.: Психология, 2010. – 114 с.
32. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель про-фессиональной дезадаптации учителя/ Т.В. Форманюк. – М.: Школа-Пресс, 2014. – 163 с.
33. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 2012. – 144 с.
34. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя/ Н. Янковская // Народное образование. – 2015. – № 2. – С. 127-137.

