

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки
37.04.01 Психология
(магистерская программа Психология управления)
заочной формы обучения, группы 02061662
Ушаковой Инны Владимировны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Доронина Н.Н.

Рецензент:
психолог
МБОУ «СОШ №49 с УИОП»
Сульженко Ю.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	7
1.1. Личностные особенности педагога как детерминанты его эмоционального благополучия.....	7
1.2. Подходы к изучению эмоционального выгорания педагогов.....	14
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	31
2.1. Организация и методы исследования личностных детерминант эмоционального выгорания педагогов.....	31
2.2. Анализ результатов исследования.....	37
2.3. Общая характеристика программы профилактики.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	70
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления..	70
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	93
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	98
Приложение 4. Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов.....	153

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Педагог является ключевой фигурой реформирования образования, его профессиональная деятельность обладает огромной социальной важностью и требует не только специальных знаний, но и определенных душевных качеств.

В то же время, педагогическая деятельность связана с переживанием интенсивных и длительных психоэмоциональных состояний, психофизическим напряжением, стрессами, освоением новых форм и методов обучения и воспитания, необходимостью учитывать быстрые изменения, имеющие место в обществе и информационном пространстве преподаваемого предмета. Эти факторы способствуют развитию у педагогов синдрома эмоционального выгорания, нарушающего психологическое здоровье педагога, препятствующего эффективному решению профессиональных задач.

По классификации профессий А.С. Шафрановой, по «критерию трудности и вредности», образование, наряду с медициной и искусством, относятся к профессиям высшего типа по признаку необходимости постоянной внеурочной работы над предметом и собой. По данным современных исследований педагогическая деятельность – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания».

Таким образом, высокие требования со стороны общества к личности педагога, его большая эмоциональная загруженность и подверженность влиянию «выгорания» делают тему «Личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов» актуальной.

В то же время, в ходе теоретического анализа литературы нами было выделено противоречие между необходимостью и востребованностью высокого уровня устойчивости педагогов к эмоциональному выгоранию и недостатком эффективных способов психологического сопровождения педагогов с эмоциональным выгоранием.

Проблема исследования: каковы личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов?

Цель исследования: выявить личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов.

Объект исследования – эмоциональное выгорание педагогов.

Предмет исследования – личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов.

Гипотеза исследования: существуют личностные особенности, способные выступать психологическими условиями развития эмоционального выгорания педагогов, а именно: особенности самоактуализации личности такие, как ориентация во времени, поддержка, гибкость поведения, спонтанность, самопринятие, представления о природе людей, контактность, а также такая смысложизненная ориентации, как локус контроля-Я.

Задачи исследования:

- 1) охарактеризовать особенности личности педагога;
- 2) раскрыть структуру и содержание понятия «эмоциональное выгорание»;
- 3) представить диагностическую модель изучения эмоционального выгорания педагогов и его личностных детерминант;
- 4) выявить личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов;
- 5) разработать программу психологического сопровождения педагогов с эмоциональным выгоранием.

Теоретической основой данного исследования является концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко, также были проанализированы концепции выгорания К. Маслач, Е.В. Орёл, Т.И. Ронгинской, Н.Е. Водопьяновой. Определения выгорания были даны К. Маслач, Перлман и Хартман.

Подходы к изучению особенностей ценностно-смысловой сферы личности были рассмотрены в работах Д.А. Леонтьева, И.Г. Сенина, концепции самоактуализации личности – в работах А. Маслоу, К. Роджерса, И.Б. Дермановой, Л.А. Коростылевой, Е.Е. Вахромовой, Д.А. Леонтьевым.

Разнообразные симптомы выгорания выявлены рядом исследователей: Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов, М.М. Скугаревская, К. Маслач.

Группы факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания, выделил Б. Перлман; стадии фазы выгорания – Д.Гринберг, Е.Хартман и Б. Перлман; Т.Р. Голембиевский и Мунзенридер, М. Буриш. В ходе исследований В.Е. Орла были выделены типы личности, подверженные эмоциональному выгоранию.

В исследовании использовались следующие **методы исследования:**

- организационные методы: сравнительный метод;
- эмпирические методы: опрос, тестирование;
- методы обработки данных: методы качественного и количественного анализа эмпирических данных, методы статистического и математического анализа данных (описательная статистика, критерий Стьюдента, критерий Крускала-Уоллиса).

В данном исследовании использовались следующие **методики:**

- «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко);
- «Тест самоактуализации» (САТ) Э. Шострома, в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз;
- «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в углублении знаний о личностных детерминантах эмоционального выгорания педагогов.

Практическая значимость исследования состоит в выявлении личностных особенностей педагогов, которые в большей степени оказывают

влияние на развитие эмоционального выгорания, а также в разработке программы по снижению эмоционального выгорания педагогов.

База и выборка исследования: эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ 49 с УИОП г. Белгорода», МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода, МБОУ «СОШ №50» г. Белгорода. Общее количество респондентов составило 52 педагога в возрасте 30-60 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Личностными детерминантами эмоционального выгорания педагогов являются самоактуализация личности (ориентация во времени, поддержка, гибкость поведения, спонтанность, самопринятие, представления о природе людей, контактность) и смысложизненные ориентации (локус контроль-Я).

2. Программа по профилактике эмоционального выгорания направлена на развитие способности жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, независимости в своих поступках, стремлениях, гибкости в реализации своих ценностей в поведении, общении, принятии себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, способности к субъект-субъектному общению, внутреннему локусу контроля.

Апробация и внедрение результатов исследования: результаты исследования представлены в научной статье «Личностные детерминанты эмоционального выгорания педагогов», размещенной в сборнике «ЦНИК МНИИФ «Общественная наука» (2019 г.).

Структура и объем магистерской диссертации обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Текст работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Работа изложена на 69 страницах до приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

1.1. Личностные особенности педагога как детерминанты его эмоционального благополучия

Отличительной особенностью профессиональной деятельности педагога является интеграция обучения и воспитания, которые неразрывно связаны между собой. Результаты педагогической деятельности отдалены во времени. Педагогическая деятельность имеет совместный характер и предполагает активную позицию ее объекта – ребенка. Педагог должен ставить и реализовывать педагогические цели и задачи, способствующие активности ребенка, находить и использовать соответствующие средства воздействия, осуществлять педагогический самоанализ своей деятельности. Для успешного осуществления педагогической деятельности педагог должен обладать необходимыми для профессии личностными детерминантами.

С.А. Минюрова [40], И.В. Заусенко [19] определяют личностные особенности как группы факторов, определяющих формирование и развитие личности. Личностные особенности педагога, как детерминанты его профессионального благополучия, обусловлены биологическими и социальными причинами.

Биологические причины являются врожденными, их развитие связано с физиологическими процессами в организме человека. Многие особенности педагогической деятельности зависят от психофизиологических качеств педагога, в первую очередь, от типа высшей нервной деятельности, обусловленного быстротой, силой, подвижностью нервных процессов.

В связи с большой эмоциональной нагрузкой, сопровождающей педагогическую деятельность, педагог должен быть эмоционально устойчивым и уравновешенным, быстро и гибко приспосабливаться к

меняющимся внешним условиям, что связано с подвижностью нервных процессов и особо значимо в условиях модернизации образования.

В ситуациях постоянной интеллектуальной активности, связанной с проведением разных форм уроков, выставлением отметок, необходимостью активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, запоминать и быстро интерпретировать разные виды информации, рассматривать альтернативы и принимать решения наиболее успешными оказываются педагоги, нервные процессы которых отличаются быстротой.

Организационные особенности педагогического труда, ненормированный рабочий день, высокая ответственность, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности требуют от педагога достаточно большой силы нервных процессов.

Важными качествами для педагога является активность, энергичность, которые обеспечивает целенаправленность и настойчивость в достижении цели.

В связи с тем, что предметом труда педагога является человек, педагог должен быть экстравертом, иметь направленность интересов на внешний мир других людей. В случае интроверсии педагог будет эмоционально закрытым, склонным к формализации контактов, затрудняться перестраивать свои планы, поведенческие стереотипы. Вынужденное использование экстравертированной модели поведения будет сопровождаться повышением тревожности, проявлениями агрессии, развитием психосоматических заболеваний.

Социальные причины профессионального благополучия педагога были рассмотрены Е.И. Роговым, который выделяет:

- 1) общие качества, необходимые для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек»;
- 2) специальные качества, обеспечивающие успешность непосредственно педагогической деятельности [53].

В работах Е.А. Климова [23], А.К. Марковой [36], Н.С. Пряжникова [51], Е.П. Ильина [20] описаны общие качества, необходимые для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек» (таблица 1.1).

Таблица 1.1

Общие качества, необходимые для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек»

Группы качеств	Примеры
Коммуникативная	Речевые умения (грамотная речь, большой словарный запас) Социально-психологические особенности (способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, чувствовать эмоциональное состояние людей) Владение невербальной коммуникацией (способность понимать и использовать мимику и жесты) Коммуникабельность (умение налаживать контакт с людьми и урегулировать разногласия, организовывать взаимодействие, найти подход к разным людям) Наблюдательность (способность фиксировать изменения настроения и поведения людей) Стремление общаться
Познавательная	Логическое мышление Аналитические способности Креативность Развитая память
Эмоционально-волевая	Умение адекватно выражать свои эмоции, понимать эмоции других Развитая произвольная регуляция проявлений эмоций Эмпатия (способность сочувствовать, сопереживать) Настойчивость, терпение
Ценностно-ориентационная	Приоритет общечеловеческих ценностей (уважение личности другого, любовь, справедливость, ответственность, гуманизм)
Организационно-методическая	Способность четко формулировать цели деятельности Анализ и обобщение своей работы по основным направлениям деятельности Умение планировать и организовывать свою деятельность в режиме ограниченного времени

То есть для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек» необходимы коммуникативные, эмоционально-волевые, познавательные, ценностно-ориентационные, организационно-методические качества.

Специальные качества, обеспечивающие успешность непосредственно педагогической деятельности, выделены А.К. Марковой (таблица 1.2) [36].

Специальные качества, обеспечивающие успешность
непосредственно педагогической деятельности (по А.К. Марковой)

Группы качеств	Примеры
Педагогическая эрудиция	Современные знания при решении педагогических задач
Педагогическое целеполагание	Потребность педагога в выявлении и постановке целей и задач педагогической деятельности
Педагогическая интуиция	Своевременное принятие педагогически грамотного решения на основе предвидения дальнейшего развития ситуации
Педагогическая импровизация	Нахождение неожиданного педагогического решения и его мгновенное воплощение
Педагогическая наблюдательность, зоркость, педагогический слух	Понимание сущности педагогической ситуации по незначительным признакам, проникновение во внутренний мир ребенка
Педагогический оптимизм	Вера в возможности ребенка, способность увидеть в каждом ребенке положительное
Педагогическая находчивость	Умение придать положительную эмоциональную окраску и созидательную направленность трудной педагогической ситуации
Педагогическое прогнозирование	Умение предвосхищать развитие педагогической ситуации
Педагогическая рефлексия	Способность посмотреть на себя глазами детей

Перечисленные выше качества получают развитие в рамках педагогической деятельности.

Л.Л. Любимов обращает внимание на такие личностные особенности педагога, как ценностные ориентации, включающие уважение к жизни, нравственность, милосердие, сострадание, гуманность, добросовестность, честность, любовь к своей профессии [35]. И.В. Заусенко также отмечает важность для педагога любви к своей профессии, способность сочетать в себе гуманность и интеллект, не ограничиваться глубоким знанием своего предмета, а быть разносторонне развитым человеком. Поэтому важно, чтобы педагог был ориентирован на саморазвитие, совершенствование, достижения, повышение своего культурного и профессионального уровня [19]. Активная увлеченность своей профессиональной деятельностью, по мнению С.А. Минюровой, может быть связана не только с ценностью для педагога самой

профессии, но и со стремлением к социальному престижу, получению за счет профессии высокого материального положения и власти [41]. Неудовлетворение таких потребностей будет нарушать эмоциональное состояние педагога.

По мнению Л.В. Сушенцовой, существует взаимосвязь между успешностью профессиональной деятельности и ощущением педагогом собственного престижа, его духовным удовлетворением от профессии. Если педагог ощущает самоэффективность в профессии, считает себя адекватным, эффективным и компетентным, это будет оптимизировать его труд [64]. Важнейшей составляющей структуры личности педагога Л. И. Божович [8], Е.П. Ильин [20] называют педагогическую направленность – рефлексивное управление развитием обучающихся.

М.В. Соколова и Р.М. Шамионов также отмечают важность для педагога субъективного ощущения своего психологического благополучия– переживания удовлетворённости собственной жизнью как результата позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного саморазвития (личностные рост, позитивные отношения с окружающими, способность управлять событиями собственной жизни, осмысленность жизненных целей) [63]. Являясь автором собственной судьбы, преобразуя себя, свою систему отношений и условия жизни, педагог может строить субъект-субъектные отношения с обучающимися и содействовать их личностному развитию.

Исследования Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика свидетельствуют о том, что субъективное ощущение себя автором собственной судьбы помогает человеку переживать онтологическую значимость жизни [25]. Неудача в поиске смысла своей жизни и вытекающее из нее ощущение утраты смысла является стрессогенным фактором. Следовательно, человек, для которого профессия является источником положительных эмоций, основным смыслом и стимулом существования, реже подвергается истощению физических и моральных сил и менее подвержен негативному

влиянию стрессов. Поэтому представляется важным наличие у педагога смысложизненных ориентаций. Д.А. Леонтьев выделяет несколько смысложизненных ориентаций, представленных в таблице 1.3 [32].

Таблица 1.3

Содержание смысложизненных ориентаций по Д.А. Леонтьеву

Смысложизненные ориентации	Содержание
Цели в жизни	Наличие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу
Интерес и эмоциональная насыщенность жизни	Восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом, который могут придавать воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее
Удовлетворенность самореализацией	Оценка пройденного отрезка жизни, ощущение его продуктивности и осмысленности
Локус контроля - Я (Я - хозяин жизни).	Представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле
Локус контроля - жизнь или управляемость жизни	Убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь

Как представлено в таблице 1.3, наличие цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Все перечисленные категории (по одной или все вместе) могут являться источником смысла своей жизни, локус контроль-Я характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен и отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль.

Процесс полного разворачивания личностного потенциала называется самоактуализацией. Ю.Е. Алешина связывает самоактуализацию со способностью человека жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, ощущением целостности своей жизни (неразрывность прошлого, настоящего и будущего), независимостью ценностей и поведения от воздействия извне [2].

А.А.Леонтьев важнейшим фактором воздействия и взаимодействия педагогической деятельности называет эмоциональность педагога; которая

побуждает детей к действиям, стимулирует их активность, регулирует познавательную деятельность (эмоционально окрашивает процесс приема и трансляции учебного материала, облегчая его восприятие), создает «в классе эмоциональный климат, препятствующий возникновению у ученика состояния собственно эмоциональной напряженности и, напротив, стимулирующий возникновение операциональной напряженности» [31, с. 32]. Важной особенностью эмоциональности педагога является эмпатия – понимание чувств другого человека. У обучающихся эмпатичного педагога будет формироваться опыт эмоционального реагирования, способность откликнуться на проблемы других людей, развиваться коммуникативные навыки.

Гришин В.А., исследовавший эмоциональные особенности педагогов, выявил, что многие из них среди значимых положительных эмоций называют удовольствие от взаимодействия с подрастающим поколением, от процесса преподавания, передачи своих знаний и опыта обучающимся [18].

Акулова В.А. отмечает, что мотивационная сфера педагогов характеризуется наличием мотивации одобрения в профессиональной деятельности, интереса к преподаваемому предмету, доминированием мотивов самоутверждения, совершенствования в своем предмете, саморазвития, педагогического призвания, нравственная – доминированием духовных и просоциальных ценностей [1].

Важной личностной детерминантой, необходимым профессиональным качеством педагога Е.В. Филатова называет коммуникативную компетентность, которая включает сформированность специальных навыков:

- 1) устанавливать контакт;
- 2) слушать;
- 3) понимать невербальную коммуникацию;
- 4) строить беседу;
- 5) формулировать вопросы;
- 6) управлять эмоциями;

- 7) сохранять уверенность;
- 8) контролировать своё поведение» [65, с. 54].

Педагог должен уметь проявлять уважение к личности ребенка, адекватно строить взаимоотношения с детьми, добиваясь при этом решения педагогических задач.

Таким образом, личностные особенности педагога, детерминирующие эмоциональное благополучие, обусловлены биологическими и социальными причинами. Личностными детерминантами эмоционального благополучия педагога являются положительное эмоциональное отношение к профессии, доминирование мотивов, связанных с профессией, коммуникативная компетентность, смысложизненные ориентации, способствующие самоактуализации в жизни и в профессии, ценностные ориентации, связанные с саморазвитием, достижением, сохранением собственной индивидуальности, самооценности, духовным удовлетворением от профессии, общением.

1.2. Подходы к изучению эмоционального выгорания педагогов

В зарубежной психологии эмоциональное выгорание изучается достаточно долго. В ходе исследований Г. Селье [58], Лазаруса [29], Розепмана и Фридмана [54] было выяснено, что в результате длительного стресса уменьшается общая психическая устойчивость организма, ухудшается психическое и физическое самочувствие у представителей различных профессий возникает чувство неудовлетворенности результатами своей деятельности, возникает стремление к отказу от неё, если возрастают требования или человек испытывает трудности.

В 1974 году Х. Фрейденбергер связал подобное состояние со специфической реакцией организма на рабочий стресс и назвал его «burnout» – «выгорание» [68]. «Эмоциональным» Х. Фрейденбергер назвал выгорание, поскольку изучал особенности представителей социальных профессий,

связанных с межличностным взаимодействием [68, с. 43]. Перлман и Хартман определяют выгорание как ответ на хронический эмоциональный стресс [47]. Маслач К. назвала подобное состояние синдромом физического и эмоционального истощения, который включает негативную самооценку, отрицательное отношение к работе, снижение способности к проявлению сочувствия и заботы в ходе выполнения профессиональных обязанностей [38]. Как и Х. Фрейденбергер, Маслач К. рассматривала эмоциональное выгорание как ответную реакцию на длительные профессиональные стрессы. Г. Селье рассматривает эмоциональное выгорание как дистресс или третью стадию общего адаптационного синдрома – стадию истощения [58].

В отечественной психологии феномен эмоционального выгорания начал изучаться как самостоятельная проблема в 90-е гг. XX века.

Отечественные и зарубежные психологи сходятся во мнении о том, что эмоциональное выгорание является своеобразным механизмом психологической защиты на стрессы, возникающие вследствие больших эмоциональных затрат у людей, чьи профессии связаны с коммуникацией и альтруистизмом, эмоциональной нагрузкой, ролевым конфликтом [27]. Эмоциональное выгорание вызывает снижение физической и эмоциональной энергии, возникновение чувства недовольства собой и своей профессиональной деятельностью, снижение способности к эмпатии в рамках профессиональной деятельности.

Т.В. Форманюк определяет эмоциональное выгорание как состояние, возникающее в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующего «освобождения» от них, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека [67].

А.А. Рукавишников рассматривает эмоциональное выгорание как «устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением,

развитием дисфункциональных установок и поведения на работе, потерей профессиональной мотивации» [55, с. 62].

Признаки эмоционального выгорания во многом зависят от личностных особенностей конкретного человека и, как правило, выражаются в сочетании личностных, психосоматических, соматических проявлений. М.В. Борисова выделяет следующие соматические проявления эмоционального выгорания:

- 1) головная боль;
- 2) гастроинтестинальные нарушения (диарея, синдром раздраженного желудка);
- 3) сердечно-сосудистые нарушения (тахикардия, аритмия, гипертония) [11].

Личностные проявления эмоционального выгорания исследовал В.Е. Орел, который выявил типы характера, наиболее подверженные эмоциональному выгоранию (таблица 1.4) [44].

Таблица 1.4

Типы характера, наиболее подверженные эмоциональному выгоранию

Типы характера	Личностные особенности, способствующие развитию эмоционального выгорания	Проявления
Педантичный	Добросовестность, возведенная в абсолют; чрезмерная аккуратность, любовь к идеальному порядку, чрезмерная привязанность к прошлому	Апатия и сонливость
Демонстративный	Стремлением быть первыми во всем, находиться в центре внимания	Раздражительность, гневливость, гипертония, нарушение засыпания, истощаемость при выполнении незаметной работы
Эмотивный	Повышенная чувствительность и впечатлительность	Бессонница, высокая тревожность

То есть эмоциональному выгоранию наиболее подвержены люди с педантичным, демонстративным, эмотивным типами характера.

М.Грабе выделяет такие личностные признаки эмоционального выгорания, как ухудшение отношений с коллегами и родственниками;

нарастающий негативизм; утрата чувства юмора, постоянное чувство фрустрации; раздражительность; стремление поменять профессию; невнимательность [16]. К психосоматическим признакам эмоционального выгорания М. Грабе относит: подверженность зависимостям (от алкоголя, никотина, кофеина); нарушение сна; подверженность инфекционным заболеваниям; повышенную утомляемость, нарастающее чувство усталости в течение дня, тремор конечностей, тошноту, одышку, боли в сердце.

Таким образом, эмоциональное выгорание проявляется в следующих аспектах:

1) физиологические проявления (хроническая усталость, астения, головные боли, нарушения пищеварения, сна, гипертония, тремор конечностей, тошнота, одышка, боли в сердце);

2) психологические проявления (потеря интереса к собственной работе, трудности в осуществлении профессиональных обязанностей, ощущение собственной беспомощности, немотивированная тревога, чувство вины, скуки, апатия, неуверенность в своей профессиональной компетентности, подозрительность, повышенная раздражительность, отстраненность от сотрудников, клиентов; общий негативизм по отношению жизни, чувство одиночества);

3) поведенческие проявления (увеличение рабочего времени, разные виды зависимости);

4) смысловые проявления (утрата смысла профессиональной деятельности, негативное отношение к себе как к специалисту, ощущение собственной ненужности).

Изучением вопросов факторов развития эмоционального выгорания занимались разные исследователи (таблица 1.5).

Факторы развития эмоционального выгорания

Исследователи	Группы факторов	Содержание
К. Маслач [38]	Рабочая нагрузка	Чрезмерная нагрузка
	Контроль	Возможность контролировать ситуацию
	Вознаграждение	Материальное, моральное (непризнание заслуг)
	Сообщество	Неорганизационная общность, отсутствие социальной поддержки, справедливости
	Ценностные ориентации	Несовпадение ценностей человека и организации
Б. Перлман [47]	Личностные	Экстраверсия/интроверсия; реактивность; пол; возраст; авторитаризм; самоуважение; трудоголизм; предпочитаемые стратегии преодоления кризисных ситуаций; уровень эмпатии; мотивация, степень удовлетворенности профессией и профессиональным ростом; стаж
	Ролевые	Ролевые конфликты; ролевая неопределенность
	Организационные	Время, затрачиваемое на работу; неопределенное содержание труда; повышенные требования к продуктивности и постоянному повышению профессионализма; неопределенность или недостаток ответственности; особенности руководства, не соответствующие содержанию работы
Л.А. Китаев-Смык [22]	Факторы, связанные непосредственно с профессиональной деятельностью	Отсутствие контроля над выполняемой работой, низкая заработная плата, повышенная ответственность, монотонная и неинтересная работа, авторитарный стиль руководства
	Факторы, связанные с образом жизни человека	Трудоголизм, отсутствие поддержки близких и друзей
	Факторы, связанные с индивидуальными чертами характера	Перфекционизм, пессимизм, отказ от помощи, стремление осуществлять тотальный контроль

То есть существует ряд факторов развития эмоционального выгорания.

Стадии развития эмоционального выгорания изучали В.В.Бойко [29], Е. Хартман и Б. Перлман [47], Д.Гринберг [17].

Е. Хартман и Б. Перлман выделяют следующие стадии развития эмоционального выгорания:

I стадия – неудовлетворение собственными профессиональными качествами или несоответствие работы ожиданиям и желаниям вызывают напряженность;

II – начинают проявляться признаки стресса, характеризующиеся разными проявлениями – физиологическими, аффективно-когнитивными (эмоциональное истощение, деперсонализация), поведенческими (дезадаптация, снижение качества работы);

III – возникают устойчивые аффективно-когнитивные, поведенческие и физиологические реакции;

IV – психологическое и физическое истощение и переживание собственного неблагополучия.

О.И. Бабич выделяет следующие стадии эмоционального выгорания:

I – предупреждающая фаза;

II – снижение уровня собственного участия;

III – эмоциональные реакции;

IV – фаза деструктивного поведения;

V – психосоматические реакции;

VI – разочарование [5].

На основе стадий эмоционального выгорания Р.Т. Голембиевский и Р.Ф. Мунзенридер выделили уровни (степени) эмоционального выгорания:

1) низкая степень выгорания соответствует I, II стадиям, характеризуется наличием ресурсов для преодоления стресса;

2) средняя степень выгорания соответствует III, IV стадиям, характеризуются усилением эмоционального истощения;

3) высокая степень выгорания соответствует V, VI фазам, характеризуются истощением, дефицитом энергетических и эмоциональных ресурсов [15].

В.В. Бойко выделяет 3 стадии, эмоционального выгорания (таблица 1.6) [9].

Характеристика стадий эмоционального выгорания по В.В. Бойко

Стадия	Характеристика	Проявления
Тревожное напряжение	Предвещает и запускает механизм развития эмоционального выгорания	Неудовлетворенность собой, чувство «загнанности в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия
Резистенция	Соппротивление нарастающему стрессу	Неадекватное проявление отдельных эмоций, эмоционально-нравственная дезориентация, эмоциональная черствость, редукция профессиональных обязанностей
Истощение	Сильное снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы	Эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения

Как представлено в таблице 1.6, эмоциональное выгорание включает несколько стадий: «Тревожное напряжение», «Резистенция», «Истощение».

Вопросы структуры эмоционального выгорания рассматривали Перлман и Хартман [47], К. Маслач [38]. Перлман и Хартман выделяют такие компоненты эмоционального выгорания, как эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; (сверх) деперсонализация. В нашем исследовании мы придерживаемся структуры эмоционального выгорания К. Маслач (таблица 1.7).

Таблица 1.7

Структура эмоционального выгорания

Компоненты	Содержание	Показатели проявления
Эмоциональное истощение	Ощущение неспособности эмоционально помочь объектам своей деятельности	Чувство эмоционального перенапряжения, опустошенности, истощенности, притупленности собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы
Деперсонализация	Проявление негативного, бездушного, циничного отношения к окружающим	Цинизм, дистанцирование, враждебное отношение к тем, кто требует выполнения работы, обезличенность и формальность контактов, снижение качества выполнения работы, раздражение сдерживается, но со временем проявляется вспышками раздражения, конфликтов

Редукция персональных достижений	Упрощение профессиональной деятельности, связанной с людьми	Снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, заниженная самооценка себя как личности и специалиста, негативное самовосприятие в профессиональном плане, попытки облегчить или сократить обязанности, связанные с эмоциональными затратами, безразличие к работе
----------------------------------	---	--

Согласно концепции эмоционального выгорания К. Маслач, ключевым компонентом эмоционального выгорания является эмоциональное истощение [38].

Эмоциональное выгорание является своеобразной реакцией организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющееся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. Развитие синдрома эмоционального выгорания у каждого человека происходит индивидуально и зависит от профессиональных условий и личностных особенностей.

Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их силы в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. В структуру эмоционального выгорания входят эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

К. Чернисс называет педагогическую деятельность «в некотором смысле, просто созданной для выгорания» и считает, что большинство педагогов очень уязвимы вследствие большого количества стрессовых ситуаций, сопровождающих образовательный процесс, социального запроса на высокое качество выполнения работы и необходимости контролировать деятельность большого количества детей» [70, с. 54].

Л.А. Китаев-Смык отмечает связь педагогической деятельности с общением, которое может способствовать накоплению эмоционального утомления, возникновению чувства опустошения, что приводит к ухудшению

психического, физического, эмоционального самочувствия. Состояние хронического эмоционального напряжения может привести к деформации эмоциональной сферы педагога, формой которой является эмоциональное выгорание [21].

Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко также считают педагогику сферой профессиональной деятельности, для которой характерны возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями:

- 1) педагогической деятельности;
- 2) педагогического общения,
- 3) личности учителя [12].

Исследование, проведенное С.О. Филиной, выявило ряд особенностей педагогической деятельности, способствующих накоплению высокого эмоционального напряжения и развитию состояния эмоционального выгорания:

- 1) высокая социальная ответственность за результаты своих действий;
- 2) сочетание большой информационной нагрузки с дефицитом времени на усвоение и переработку новой информации;
- 3) значительные психоэмоциональные нагрузки (при ведении большого количества часов, от взаимодействия с «трудными» обучающимися);
- 4) неопределенность возникающих педагогических ситуаций;
- 5) необходимость быстрого принятия решений и их реализация;
- 6) обилие монотонной, рутинной работы, связанной с заполнением документации, в том числе, в электронном виде;
- 7) наличие ряда стандартных элементов, повторяющихся из года в год;
- 8) ролевая конфликтность;

9) постоянная социальная оценка (педагог является объектом наблюдения и оценивания, как со стороны обучающихся, их родителей (законных представителей), администрации, представителей вышестоящих инстанций);

10) преобладание низкой социальной оценки труда педагога;

11) низкий уровень заработной платы;

12) организационные проблемы (ненормированное рабочее время, несоответствие режима трудовой деятельности научной организации труда, необходимость использовать современные технологии в работе при некомплектованной материально-технической базе, отсутствии необходимых умений);

13) отсроченность во времени результатов деятельности;

14) необходимость постоянной интеллектуальной активности, связанной с проведением разных форм уроков, оценкой ответов, поиском способов оптимизации учебного процесса и т.д. [66].

Педагогу приходится противостоять негативному влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Особенности педагогического общения, способствующими накоплению высокого эмоционального напряжения, по мнению В.Я. Пилиповского, являются:

1) негативный психологический климат в педагогическом коллективе;

2) постоянное общение в ходе осуществления профессиональной деятельности [48].

По данным исследований А.В. Бладыко, эмоционально выгоревшие педагоги отличаются эмоциональной сухостью преподавания, высокой экономией эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей обучающихся, неприятием их как личностей [7]. Вследствие этого у эмоционально выгоревших педагогов нарушается управление учебным процессом, профессиональное общение приобретает

деструктивный характер, эмоциональная сторона профессионального общения упрощается, возникают проблемы в коллективе. Несмотря на это педагог оказывается в ситуации необходимости выполнять требования, предъявляемые профессией, но не может оптимально реализовать себя в ней и получать удовлетворение от своего труда.

Эту точку зрения разделяет В.В. Бойко, отмечающий преобладание у эмоционально выгоревших педагогов негативных оценок в восприятии своих учеников. «Выгоревший» педагог стремится сократить свои эмоциональные затраты на общение с отвергаемым ребенком, утрачивает интерес к нему, прибегает к манипуляциям. В результате субъект-субъектное взаимодействие обучающимися заменяется на субъект-объектное (ребенок воспринимается как объект профессионального воздействия), что свидетельствует о деперсонализации [10].

А.В. Бладыко была выявлена зависимость эмоционального выгорания педагогов от длительности непрерывного общения в рамках профессиональной деятельности: невысокие показатели эмоционального выгорания в начале учебного года возрастают к концу учебного года [7]. Н.Е. Водопьянова сравнивает эмоциональное выгорание с инфекционной болезнью, которая распространяется в ходе общения в педагогическом коллективе [12].

В качестве особенностей личности, благоприятствующих эмоциональному неблагополучию педагогов, Н.Г. Сухова выделяет:

- 1) рассогласование личных и профессиональных мотивов;
- 2) несоответствие индивидуально-типологических особенностей профессионально важным качествам (умению выработать конструктивное отношение к состояниям эмоционального стресса и свести к минимуму негативное влияние его последствий) [45].

О.Н. Гнездилова также указывает на то, что эмоциональному выгоранию педагогов способствует несоответствие личностных особенностей педагога (интровертированность, замкнутость, застенчивость)

требованиям профессии [14]. По данным исследований Л.А. Коростылёва, эмоциональное выгорание развивается у педагогов с высоким уровнем тревожности, подверженным унынию, апатии, испытывающим подавленность, разочарование, хроническая усталость [24].

Исследование А.В. Бладыко выявило, что эмоциональное выгорание педагогов сопровождается их негативной самооценкой, неудовлетворенностью положением в обществе и оценкой со стороны окружающих, острым реагированием на претензии со стороны родителей и администрации, эмоциональным истощением, которое проявляется в подавленности, чувстве незащищенности, доминировании мотива избегания неудач, наличии страхов (неопределенных неконтролируемых ситуаций, показаться недостаточно компетентным, не соответствовать требованиям) [7].

Т.В. Шиманюк отмечает, что для «выгоревшего» педагога характерна низкая профессиональная самооценка, которая приводит к неадекватному восприятию себя и окружающих, повышению тревожности, пассивности, безынициативности, появлению чувства собственной профессиональной непригодности, формированию негативной Я-концепции [72]. К.Л. Купер обращает внимание на зависимость эмоционального выгорания от особенностей ценностных ориентаций педагога: если ценность своей деятельности является незначимой для педагога, то эмоциональное выгорание развивается быстрее, его развитию способствуют также неудовлетворенность человека своим профессиональным ростом, несамостоятельность, излишняя зависимость от мнения окружающих [26]. У педагогов, чувствующих ценность своей деятельности, эмоциональное выгорание развивается медленнее. Переживание некомпетентности и неуспешности своей деятельности свидетельствует о редукции профессиональных достижений педагога.

К эмоциональному выгоранию склонны педагоги с низким уровнем мотивации эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности (не

склонные проявлять сопереживание по отношению к обучающимся). В этом случае эмоциональное выгорание будет проявляться как безразличие, равнодушие, душевная черствость. Если педагоги с подобной мотивацией всё-таки проявляют на работе сопереживание и соучастие, то не испытывают от этого удовлетворения, что повышает интенсивность выгорания.

Формирование эмоционального выгорания облегчается у педагогов с нравственными дефектами (недостаточная ориентация на такие ценности, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение другого человека) и дезориентацией личности (неспособность отличать благо от вреда, наносимого другому человеку). В.В. Бойко отмечает, что подобные особенности нравственности могут быть сформированы до начала педагогической деятельности и ярко проявиться у эмоционально выгоревших педагогов в виде цинизма [9].

Особенностью процессуального содержания педагогической деятельности заключается в том, что педагог постоянно находится в позиции субъекта, а также воспринимает проявления личности обучающихся, которые не всегда положительные. Вместе с этим, на педагоге лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие вверенных ему детей. Это приводит к очень высокому нервному перенапряжению. По данным В.В.Бойко, самоотдача и самоконтроль педагога в течение учебного дня столь значительны, что к следующему рабочему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются, возникает эмоциональное истощение.

Е.П. Ильин рассматривает эмоциональное истощение педагогов, как один из симптомов эмоционального выгорания [20]. Родители (законные представители) обучающихся ждут от педагогов проявления заботы, чуткости и отзывчивости по отношению к детям, что требует проявления эмпатии. В то же время педагоги, постоянно сталкивающиеся с необходимостью проявлять эмпатию, неосознанно используют механизмы психологической защиты, создают своеобразный эмоциональный барьер, подавляющий эмпатичные проявления.

Длительное общение педагога с психологически трудным контингентом обучающихся (дети с акцентуациями характера, некоторыми особенностями здоровья и т.д.) могут вызывать у педагога много негативных эмоций, чувство собственной беспомощности. Непроизвольно педагог начинает экономить свои эмоциональные ресурсы, например, убеждая себя в том, что «не стоит обращать внимание», прибегает к эмоциональному игнорированию (невоспитанных, капризных, безнравственных и т.д.). Подобная эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, в этом случае педагог не включается в нужды и требования адекватного обучающегося.

Педагоги с повышенной ответственностью склонны интенсивно переживать за свою работу, воспринимать все слишком эмоционально, отдаваться делу без остатка, проявлять интенсивное соучастие и сопереживание, что может привести как к физиологическим нарушениям, например, бессоннице, так и к психологическим – полным растворением в другом человеке, слабым границам «Я». Т.В. Решетова обращает внимание на то, что это приводит к постепенному истощению эмоционально-энергетических ресурсов и возникновению необходимости восстанавливать их или беречь, прибегая к экономии эмоций [52]. По данным Т.В. Решетовой для сбережения эмоционально-энергетических ресурсов педагоги меняют профиль деятельности, профессию в первые 5 лет работы, оставшиеся через 11-16 лет, приобретают энергосберегающие стратегии профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание может приобретать формы безразличия и апатии. Это происходит в тех случаях, когда педагог, научившийся спокойно реагировать на те или иные ситуации, осознает необходимость проявления особого внимания к обучающемуся, однако не в силах предпринять соответствующие шаги.

Профессиональные требования, предъявляемые к эмоциональной сфере педагога, довольно противоречивы: наряду с высоким уровнем эмпатии

педагоги должны быть эмоционально устойчивыми. Однако, и чрезмерно высокая, и чрезмерно низкая, эмоциональность могут помешать принятию педагогически грамотного решения. К. Чернисс отмечает, что эмоционально выгоревшие педагоги затрудняются контролировать свои эмоциональные реакции – проявлять терпимость, выдержку, оптимизм [70]. Неуместно проявленные эмоции дестабилизирующе действуют на обстановку в классе, что негативно сказывается на самом педагоге и на объекте его деятельности – обучающемся, а затем – на взаимоотношениях обеих сторон.

Эмоциональное выгорание, как средство психологической защиты, развивается у эмоционально сдержанных педагогов быстрее, чем у обладающих подвижными нервными процессами. У впечатлительных и чувствительных педагогов подобный механизм психологической защиты может не сформироваться, в этом случае педагог не утрачивает отзывчивость, эмоциональную вовлеченность, способность к соучастию и сопереживанию.

Чрезмерные эмоциональные нагрузки, с которыми связана педагогическая деятельность, способствуют развитию на фоне эмоционального выгорания психосоматических заболеваний (язва желудочно-кишечного тракта, заболевания сердечно-сосудистой системы, нервные истощения, неврозы).

Опираясь на теорию К. Маслач, Л.В. Сушенцова описывает стадии синдрома эмоционального выгорания у педагогов:

I стадия – нарушения на уровне выполнения отдельных действий, произвольного поведения, например, забывания каких-то моментов (внесены ли отметки в виртуальную школу, давалось ли обучающемуся задание сделать презентацию), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д., боязнь ошибиться вызывает у педагога повышение контроля и многократную проверку выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

II стадия – снижение интереса к работе, потребности в общении (субъективно это проявляется в том, что «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница»), нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (сниженный тонус, мигрень, частые простуды), повышенная раздражительность (любая мелочь может вывести из себя), пренебрежительное отношение к некоторым коллегам (сначала в виде с трудом сдерживаемой антипатии, потом в виде аффектов).

III стадия – собственно личностное выгорание (полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание общаться, астения, эмоциональная сухость, экономия эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей обучающихся) [64].

Таким образом, эмоциональное выгорание педагогов затрагивает эмоциональную сферу, самоотношение, отношение к окружающим и к профессии. Эти особенности обусловлены стрессогенными, монотонными, эмоционально напряжёнными особенностями профессиональной деятельности.

Таким образом, в ходе теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования были получены следующие выводы. Личностные детерминанты педагога обусловлены биологическими и социальными причинами. Развитие биологических причин связано с физиологическими характеристиками организма человека, в первую очередь с типом высшей нервной деятельности, быстротой, силой, подвижностью нервных процессов. Социальные причины личностных детерминант развиваются в ходе активной деятельности педагога. Они включают общие качества, необходимые для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек» (коммуникативные, познавательные, эмоционально-волевые, ценностно-ориентационные, организационно-методические) и специальные качества, обеспечивающие успешность непосредственно педагогической деятельности (педагогическая эрудиция, целеполагание, интуиция, импровизация,

наблюдательность, зоркость, оптимизм, находчивость, прогнозирование, рефлексия). Важны такие личностные детерминанты педагога, как ценностные ориентации, субъективное ощущение своего психологического благополучия, ощущение себя автором собственной судьбы, понимание смысла жизни, эмоциональность, наличие мотивации к педагогической деятельности, коммуникативная компетентность.

Эмоциональное выгорание представляет собой своеобразную реакцию организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющуюся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. В структуру эмоционального выгорания входят эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений. Развитие эмоционального выгорания у каждого человека происходит индивидуально и зависит от профессиональных условий и личностных особенностей.

Ориентируясь на позицию В.Бойко, можно выделить три стадии эмоционального выгорания: тревожное напряжение, резистенция, истощение.

Эмоциональное выгорание педагогов обусловлено эмоционально напряжёнными особенностями профессиональной деятельности. В результате эмоционального выгорания педагоги испытывают физическое и эмоциональное истощение. Развивается неадекватное восприятие себя и окружающих, конфликтность, тревожность, пассивность, экономия эмоций, снижается эмпатия, появляется цинизм, отношение к ребенку как к объекту, постепенно формируется негативная Я-концепция и чувство профессиональной некомпетентности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

2.1. Организация и методы исследования личностных детерминант эмоционального выгорания педагогов

Экспериментальной базой исследования выступили МБОУ «СОШ №49 с УИОП» г Белгорода, МБОУ «Лицей №32» г. Белгорода, МБОУ «СОШ №50» г. Белгорода, в исследовании приняли участие 52 педагога.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом – теоретико-поисковом этапе был осуществлен теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, выдвинута гипотеза, сформулированы цели и задачи исследования, выбраны объект и предмет исследования, разработан план и инструментарий исследования.

На втором – эмпирическом этапе исследования было проведено исследование личностных детерминант профессионального выгорания педагогов и первичная обработка, проведена интерпретацию данных и анализ результатов исследования, проверка и уточнение гипотез.

На третьем – обобщающем этапе мы провели теоретическое осмысление результатов исследования, обобщение и оформление результатов исследования, разработали рекомендации по развитию личностных особенностей педагогов с разной степенью профессионального выгорания.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) теоретический анализ литературы;
- 2) метод организации исследования – сравнительный,
- 3) методы обработки данных – количественный и качественный анализ, методы описательной статистики, критерии Стьюдента и Крускала-Уоллиса, корреляционный анализ;

4) структурный метод – для интерпретации полученных результатов использовались критерии Стьюдента и Крускала-Уоллиса.

Для сбора первичных данных использовалась методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко. Для изучения личностных детерминант мы использовали методика «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева, тест самоактуализации (САТ) Э. Шострома в адаптации Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз (Приложение 1).

Основным методом исследования выступил констатирующий эксперимент. В исследовании методом поперечного среза были охвачены 52 педагогов. Задачей констатирующего эксперимента было изучение уровня эмоционального выгорания педагогов, особенностей их личностных детерминант. Полученные результаты позволили перейти к изучению особенностей личности педагогов, способствующих их эмоциональному выгоранию. А также на основе этих результатов и выводов, полученных в ходе теоретического изучения проблемы, разработать программу по развитию личностных особенностей педагогов с разной степенью эмоционального выгорания.

При проведении педагогической диагностики мы опирались на структуру и содержание понятия эмоционального выгорания, описанные в п.1.2. Рассмотрим диагностическую модель исследования эмоционального выгорания педагогов и его личностных детерминант (таблица 2.1).

Таблица 2.1

Диагностическая модель исследования эмоционального
выгорания педагогов и его личностных детерминант

Компонент	Содержание	Показатели проявления	Диагностическая методика
Эмоциональное выгорание			
Тревожно е напряжен ие	Ощущение неспособности эмоционально помогать объектам	Неудовлетворенность собой, чувство «загнанности в клетку», переживание психотравмирующих ситуаций, тревожность и депрессия	Методика диагностики уровня эмоциональ

	своей деятельности		ного
Резистенция	Сопrotивление нарастающему стрессу	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций, редукция профессиональных обязанностей	выгорания В. В. Бойко
Истощение	Сильное снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы	Эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические и психовегетативные нарушения	
Самоактуализация			
Ориентация во времени	Ориентация во времени	Способность переживать настоящий момент своей жизни во всей полноте, ощущение неразрывности прошлого, настоящего и будущего	Тест самоактуализации (САТ) Э.
Поддержка	Независимость ценностей и поведения субъекта от воздействия извне	Свобода в выборе, не подверженность внешнему влиянию, независимость в поступках, стремление руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами	Шострома в адаптации Ю.Е.
Ценностные ориентации	Ценности, на которые ориентируется человек	Наличие ценностей, присущих самоактуализирующейся личности	Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз [2]
Гибкость поведения	Особенности реализации ценностей в поведении	Гибкая реализация своих ценностей в поведении, взаимодействии, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию	
Сензитивность	Осознание собственных чувств	Способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах, хорошо рефлексировать их	
Спонтанность	Способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства	Естественное и раскованное поведение, проявление своих эмоций	
Самоуважение	Способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них	Способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них	
Самопринятие	Степень принятия себя	Принятие себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков	
Представления о природе людей	Склонность воспринимать природу человека в целом как положительную	Положительное отношение к людям	
Синергия	Целостное	Понимание связанности	

	восприятие мира и людей	противоположностей (игра и работа, телесное и духовное)	
Принятие агрессии	Принятие агрессии	Принятие своего раздражения, гнева и агрессивности как естественных проявлений человеческой природы	
Контактность	Способность к субъект-субъектному общению	Быстрое установление глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми	
Познавательные потребности	Степень выраженности стремления к приобретению знания	Высокое стремление к приобретению знаний об окружающем мире	
Креативность	Выраженность творческой направленности личности	Ярко выражена творческая направленность личности	
Смысложизненные ориентации			
Цели в жизни	Наличие целей, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу	Целеустремленность	Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева[33]
Эмоциональная насыщенность жизни	Способность воспринимать процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом	Удовлетворенность своей жизнью	
Удовлетворенность самореализацией	Способность испытывать удовлетворение самореализацией	Ощущение продуктивности и осмысленности жизни, удовлетворенность прожитой частью жизни	
Локус контроля	Интервальный локус контроля(локус контроль- я)	Представления о себе как о личности со свободой выбора, чтобы построить свою жизнь, убеждение, что человеку дано контролировать свою жизнь, принимать решения, воплощать их	

Рассмотрим применение данной диагностической модели.

Для выявления эмоционального выгорания у педагогов мы использовали методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Методика представляет собой опросник, состоящий из 84

утверждений, с которыми испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие. В методике выявляются 12 симптомов выгорания, которые объединены в 3 фазы формирования выгорания: определяется выраженность симптомов, по количественным показателям делается вывод только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени.

Для оценки уровня самоактуализации использовался тест самоактуализации (САТ) Э. Шострома в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз. Тест представляет собой 126 пунктов, по два высказывания в каждом, обозначенные буквами «а» и «б». Из каждой пары испытуемый выбирает утверждение, которое в большей степени соответствует его точке зрения. Тест содержит две базовые шкалы самоактуализации (ориентации во времени и поддержки) и 12 дополнительных шкал (ценностной ориентации, гибкости поведения, сензитивности, спонтанности, самоуважения, самопринятия, представлений о природе человека, синергии, принятия агрессии, контактности, познавательных потребностей, креативности). Базовые шкалы используются для измерения глобальных характеристик самоактуализации, дополнительные шкалы – для регистрации отдельных ее аспектов. При обработке результатов проверяется совпадение ответов с ключом и оценивается в 1 балл. По сумме баллов определяются профиль самоактуализации.

Для оценки уровня развития смысложизненных ориентаций (переживания онтологической значимости жизни) использовался тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, который включает общие показатели осмысленности жизни из субшкал, отражающих конкретные смысложизненные ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроль-Я и локус контроля-жизнь). Эти три категории соотносятся с целью (будущим), процессом (настоящим) и результатом (прошлым). Человек

может черпать смысл своей жизни либо в одном, либо в другом, либо в третьем (или во всех трех составляющих жизни). Осмысленность жизни тесно связана с внутренним локусом контроля, который характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен и отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль.

На эмпирическом этапе исследования, в ходе констатирующего эксперимента, мы собрали, провели первичную обработку и анализ данных об эмоциональном выгорании педагогов, особенностях их самоактуализации и ценностных ориентаций, проинтерпретировали полученные результаты.

Собранные данные заносились в табличный процессор Microsoft Excel. Полученные массивы данных (по 14 показателям самоактуализации, 6 – осознанности жизни, по 3 показателям эмоционального выгорания) были обработаны с помощью процедур описательной статистики. Обработывая данные, мы исчисляли среднее арифметическое, дисперсию, стандартное отклонение по каждому изучаемому показателю. На основе результатов описательной статистики мы выделили группы педагогов с высокой, низкой и средней степенями эмоционального выгорания. Результаты этого этапа констатирующего эксперимента позволили нам составить представление о личностных детерминантах эмоциональном выгорании педагогов.

Полученные результаты позволили перейти к изучению особенностей развития личностных особенностей педагогов с разной степенью эмоционального выгорания.

Для изучения личностных детерминант эмоционального выгорания педагогов по каждому из показателей самоактуализации, осознанности жизни из выборки были выделены группы испытуемых с высоким, низким и средним уровнями выраженности соответствующих показателей. В дальнейшем, для каждого показателя самоактуализации, осознанности жизни мы сравнивали группу педагогов с высокой выраженностью признака с группой педагогов с низкой выраженностью признака по показателям эмоционального выгорания. Мы оценивали статистическую значимость

разницы средних арифметических показателей эмоционального выгорания у педагогов с высоким и низким уровнями рассматриваемого показателя самоактуализации, осознанности жизни. Для этого мы использовали t-тест для независимых выборок с различными дисперсиями. Если различия оказывались статистически значимыми, то это позволяло нам утверждать, что изучаемый показатель выступает в качестве личностной детерминанты эмоционального выгорания педагогов.

Позже, на основе этих результатов и выводов, полученных в ходе теоретического изучения проблемы, нам удалось разработать рекомендации по развитию личностных особенностей педагогов с разной степенью эмоционального выгорания.

При обработке полученных данных, мы использовали методы математической статистики. Для оценки статистической значимости изменений отличий между выборками по изучаемым показателям мы пользовались критериями Стьюдента и Крускала-Уоллиса, статистически оценивающим разницу средних арифметических. Данные по всем изучаемым параметрам мы подвергали процедуре описательной статистики.

2.2. Анализ результатов исследования

Охарактеризуем основные результаты применения описанной диагностической модели. Результаты педагогической диагностики эмоционального выгорания педагогов и его личностных детерминант представлены в приложении 2.

Рассмотрим результаты исследования диагностики эмоционального выгорания педагогов, представленные в таблице 2.2.

Распределение педагогов по уровням эмоционального выгорания (%)

Уровень проявления стадий	Стадии эмоционального выгорания		
	Тревожное напряжение	Резистенция	Истощение
Высокий	54	58	44
Средний	42	23	35
Низкий	4	19	21

Как представлено в таблице 2.2, у 28 чел., 54% выявлен высокий уровень тревожного напряжения, которое предвещает и запускает механизм развития эмоционального выгорания. Это проявляется в чувстве эмоционального перенапряжения, опустошенности, истощенности, притупленности собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы. У 22 чел., 42% выявлен средний уровень эмоционального истощения, у 2 чел., 4% – низкий.

У 30 чел., 58% выявлен высокий уровень резистенции, который проявляется в цинизме, дистанцировании, враждебном отношении к тем, кто требует выполнения работы, обезличенности и формальности контактов, снижении качества выполнения работы, проявлением раздражения в виде вспышек раздражения, конфликтов. У 12 чел., 23% выявлен средний уровень эмоционального истощения, у 10 чел., 19% – низкий.

У 23 чел., 44% выявлен высокий уровень истощения, который проявляется в снижении чувства компетентности в своей работе, недовольстве собой, заниженной самооценке, попытках облегчить или сократить обязанности, связанные с эмоциональными затратами, безразличии к работе (рис. 2.1).

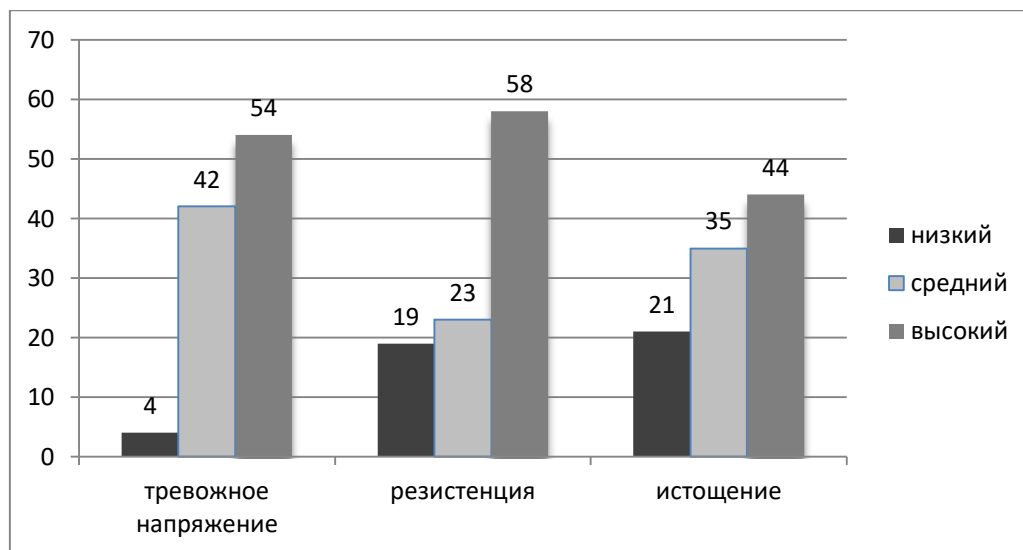


Рис 2.1. Распределение педагогов по уровням проявления стадий эмоционального выгорания (%)

Далее нами был выявлен уровень эмоционального выгорания педагогов. Для этого испытуемые были разделены на 3 группы в зависимости от выраженности уровня эмоционального выгорания (по Е. Сидоренко). Будем ориентироваться на следующую шкалу: 0-110 б. – низкий уровень эмоционального выгорания, 111 – 180 б. – средний уровень эмоционального выгорания, 181 – 360 б. – высокий уровень эмоционального выгорания. Результаты представлены на рис. 2.2.

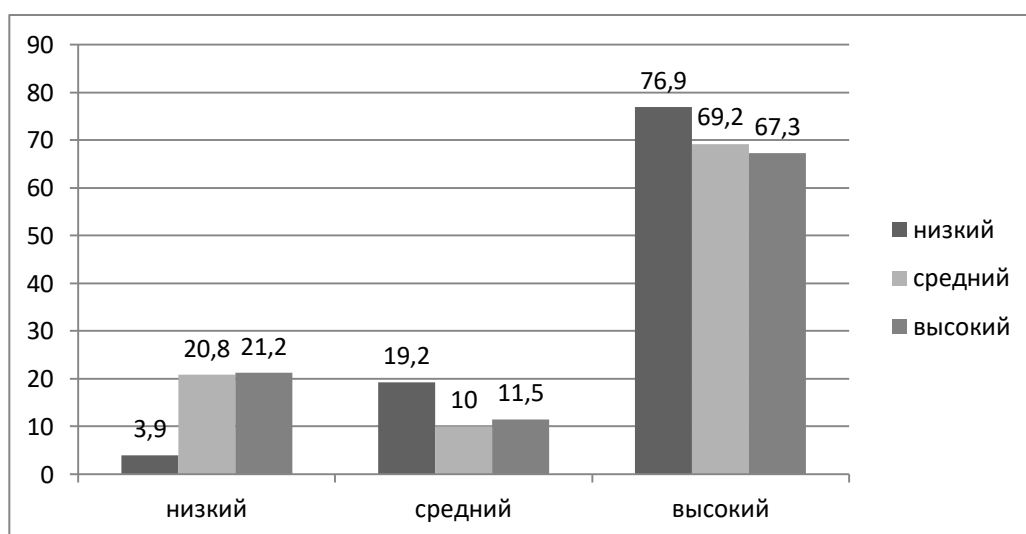


Рис. 2.2. Распределение педагогов по уровню выраженности эмоционального выгорания (%)

На рис. 2.3 представлена выраженность показателей самоактуализации.

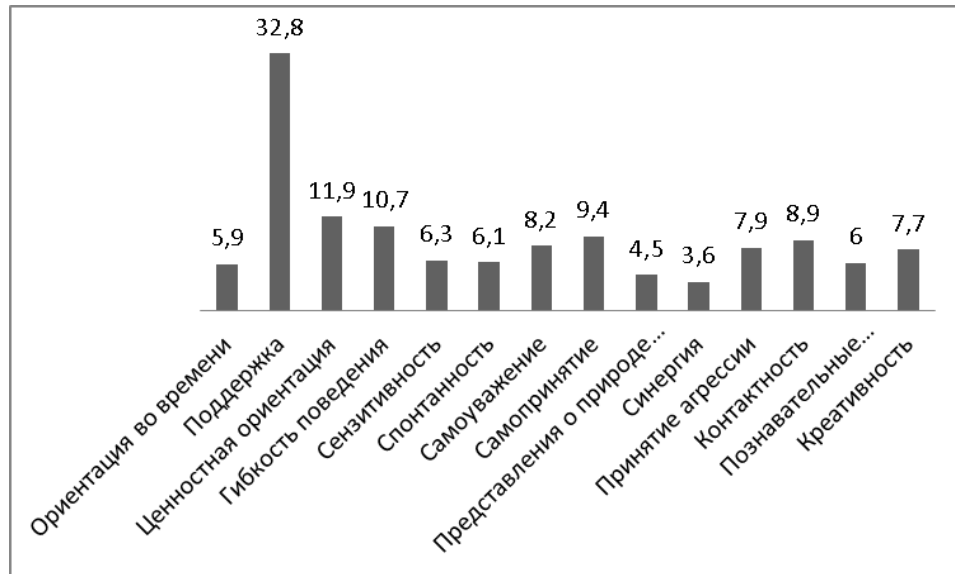


Рис. 2.3 Выраженность показателей самоактуализации у педагогов (ср.б.)

Следовательно, на рис. 2.3 видно, что у педагогов преобладает показатель самоактуализации «поддержка». На рис. 2.4 представлена выраженность смысложизненных ориентаций.

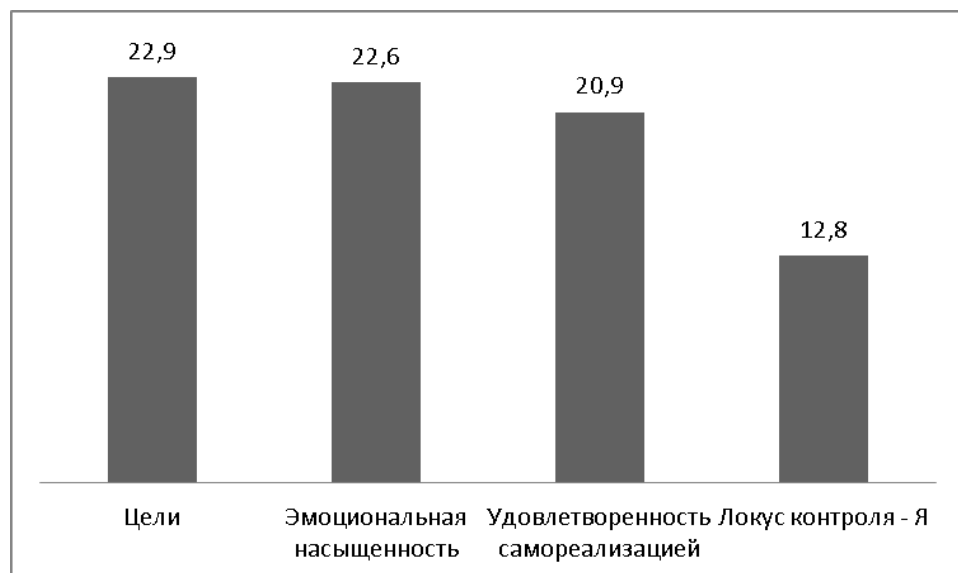


Рис. 2.4. Выраженность смысложизненных ориентаций у педагогов (ср.б.)

На рис. 2.4 видно, что преобладает смысложизненная ориентация «цели в жизни».

Перейдем к рассмотрению личностных детерминант эмоционального выгорания. Для этого сравним группы педагогов с низким и высоким уровнями выраженности отдельных параметров самоактуализации. Для этого был применен t-критерий Стьюдента (приложение 3).

В группе педагогов с низким уровнем ориентации во времени уровень эмоционального истощения по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации во времени существенно выше (по среднему арифметическому 47,5 против 34,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 4,4$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень ориентации во времени выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения. В группе педагогов с низким уровнем ориентации во времени уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации во времени существенно выше (по среднему арифметическому 47,5 против 23,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,5$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень ориентации во времени выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем ориентации во времени уровень редукации личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации во времени существенно выше (по среднему арифметическому 45,4 против 23,3 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,1$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень ориентации во времени выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукации личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем поддержки по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем поддержки уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 47,5 против 34,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 4,4$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень поддержки выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения. В группе

педагогов с низким уровнем поддержки уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем поддержки существенно выше (по среднему арифметическому 47,5 против 23,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,5$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень поддержки выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем поддержки уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем поддержки существенно выше (по среднему арифметическому 45,4 против 23,3 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,1$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень поддержки выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем ценностной ориентации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ценностной ориентации не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 45,1 против 40,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,5$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень ценностной ориентации не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем ценностной ориентации уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ценностной ориентации существенно не отличается (по среднему арифметическому 43,7 против 36,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,5$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень ценностной ориентации не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем ценностной ориентации уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ценностной ориентации существенно не отличается (по среднему арифметическому 42,5 против 36,2 балла). Эти отличия достигают

статистики значимой величины ($t = 1,3; p > 0,05$). Таким образом, уровень ценностной ориентации не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений. В группе педагогов с низким уровнем гибкости поведения по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем гибкости поведения уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 50,0 против 27,7 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 11,8; p < 0,01$). Таким образом, уровень гибкости поведения выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем гибкости поведения уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем гибкости поведения существенно выше (по среднему арифметическому 49,7 против 13,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 16,7; p < 0,01$). Таким образом, уровень гибкости поведения выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем гибкости поведения уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем гибкости поведения существенно выше (по среднему арифметическому 47,7 против 13,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 9,4; p < 0,01$). Таким образом, уровень гибкости поведения выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем сензитивности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем сензитивности не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 39,4 против 40,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 0,2; p > 0,05$). Таким образом, уровень сензитивности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем сензитивности уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем сензитивности существенно не отличается (по среднему арифметическому 33,7 против 40,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 1,3$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень сензитивности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем сензитивности уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем сензитивности существенно не отличается (по среднему арифметическому 32,2 против 39,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 1,4$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень сензитивности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем спонтанности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем спонтанности уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 48,8 против 31,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,7$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень спонтанности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем спонтанности уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем спонтанности существенно выше (по среднему арифметическому 48,5 против 19,3 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,8$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень спонтанности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем спонтанности уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем спонтанности существенно выше (по среднему арифметическому 46,2 против

18,3 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,9$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень спонтанности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем самоуважения по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самоуважения не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 42,8 против 39,6 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,0$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень самоуважения не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем самоуважения уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самоуважения существенно не отличается (по среднему арифметическому 41,2 против 34,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,5$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень самоуважения не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем самоуважения уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самоуважения существенно не отличается (по среднему арифметическому 39,2 против 33,7 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,2$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень самоуважения не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем самопринятия по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самопринятия, уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 48,4 против 31,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,4$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень

самопринятия выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем самопринятия уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самопринятия существенно выше (по среднему арифметическому 47,6 против 22,3 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,3$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень самопринятия выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем самопринятия уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем самопринятия существенно выше (по среднему арифметическому 45,7 против 21,5 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,9$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень самопринятия выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем представлений о природе людей по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем представлений о природе людей уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 48,6 против 31,9 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,2$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень представлений о природе людей выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем представлений о природе людей уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем представлений о природе людей существенно выше (по среднему арифметическому 48,4 против 19,6 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 6,6$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень представлений о природе людей выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем представлений о природе людей уровень редуции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем представлений о природе людей существенно выше (по среднему арифметическому 45,9 против 19,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,6$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень представлений о природе людей выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редуции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем синергии по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем синергии не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 43,1 против 37,6 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,5$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень синергии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем синергии уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем синергии существенно не отличается (по среднему арифметическому 40,5 против 33,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,3$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень синергии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем синергии уровень редуции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем синергии существенно не отличается (по среднему арифметическому 40,4 против 32,4 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 1,6$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень синергии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редуции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем принятия агрессии по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем принятия агрессии не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 42,3 против 39,3 балла). Эти отличия достигают

статистики значимой величины ($t = 1,6$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень принятия агрессии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем принятия агрессии уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем принятия агрессии существенно не отличается (по среднему арифметическому 40,5 против 35,9 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 0,9$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень принятия агрессии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем принятия агрессии уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем принятия агрессии существенно не отличается (по среднему арифметическому 38,9 против 34,9 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 0,8$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень принятия агрессии не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем контактности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем контактности уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 49,7 против 27,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 11,1$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень контактности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем контактности уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем контактности существенно выше (по среднему арифметическому 50,0 против 13,2 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 16,5$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень контактности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем контактности уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем контактности существенно выше (по среднему арифметическому 48,6 против 13,2 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 14,7$; $p < 0,01$). Таким образом, уровень контактности выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем познавательных потребностей по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем познавательных потребностей не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 38,7 против 40,8 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 0,6$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень познавательных потребностей не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем познавательных потребностей уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем познавательных потребностей существенно не отличается (по среднему арифметическому 34,1 против 39,2 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 1,0$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень познавательных потребностей не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем познавательных потребностей уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем познавательных потребностей существенно не отличается (по среднему арифметическому 32,1 против 38,6 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 1,3$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень познавательных потребностей не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем креативности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем креативности не наблюдается

существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 41,3 против 35,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = - 1,3$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень креативности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем креативности уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем креативности существенно не отличается (по среднему арифметическому 34,1 против 39,2 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 8,2$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень креативности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем познавательных потребностей уровень редукции личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем креативности существенно не отличается (по среднему арифметическому 32,8 против 33,1 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 0,3$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень креативности не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

Рассмотрим особенности смысложизненных ориентаций у педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.

В группе педагогов с низким уровнем ориентации на цель по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации на цель не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 80,9 против 82,1 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = - 0,26$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень ориентации на цель не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем ориентации на цель по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации на цель существенно не

отличается (по среднему арифметическому 76,1 против 72,2 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 0,01$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень ориентации на цель не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем ориентации на цель по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем ориентации на цель существенно не отличается (по среднему арифметическому 32,8 против 33,1 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 0,36$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень ориентации на цель не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем эмоциональной насыщенности жизни по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем эмоциональной насыщенности жизни не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 86,2 против 80,2 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 0,99$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень эмоциональной насыщенности жизни не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем эмоциональной насыщенности жизни уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем эмоциональной насыщенности жизни существенно не отличается (по среднему арифметическому 80,1 против 70,9 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 0,97$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень эмоциональной насыщенности жизни не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем эмоциональной насыщенности жизни уровень креативности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем эмоциональной насыщенности жизни существенно не отличается (по среднему арифметическому 74,1 против 67,95 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 0,64$; $p > 0,05$). Таким образом,

уровень эмоциональной насыщенности жизни не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем удовлетворенности самореализацией по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем удовлетворенности самореализацией не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 89,8 против 78,1 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 1,76$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень удовлетворенности самореализацией не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем удовлетворенности самореализацией уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем удовлетворенности самореализацией существенно не отличается (по среднему арифметическому 88,5 против 71,3 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 2,0$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень удовлетворенности самореализацией не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем удовлетворенности самореализацией уровень креативности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем удовлетворенности самореализацией существенно не отличается (по среднему арифметическому 85,1 против 70,5 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = 1,7$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень удовлетворенности самореализацией не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем интернального локуса контроля (локус контроль-Я) по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем локуса контроля- я уровень эмоционального истощения существенно выше (по среднему арифметическому 91,9 против 64,9 балла). Эти отличия

достигают статистики значимой величины ($t = 4,87$; $\rho < 0,01$). Таким образом, уровень интернального локуса контроля выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем локус контроля-Я уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем локус контроля-Я существенно выше (по среднему арифметическому 92,0 против 44,0 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,75$; $\rho < 0,01$). Таким образом, уровень локус контроля-Я выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем локус контроля-Я уровень редукации личных достижений по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем локус контроля-Я существенно выше (по среднему арифметическому 87 против 41,7 балла). Эти отличия достигают статистики значимой величины ($t = 5,5$ $\rho < 0,01$). Таким образом, уровень локус контроля-Я выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукации личных достижений.

В группе педагогов с низким уровнем экстернального локуса контроля-Я по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем экстернального локуса контроля не наблюдается существенных различий по уровню эмоционального истощения (по среднему арифметическому 79,5 против 82,8 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = - 0,45$; $\rho > 0,05$). Таким образом, уровень экстернального локуса контроля не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты эмоционального истощения.

В группе педагогов с низким уровнем экстернального локуса контроля уровень деперсонализации по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем экстернального локуса контроля существенно не отличается (по среднему арифметическому 68,2 против 79,7 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = - 1,1$; $\rho > 0,05$). Таким образом,

уровень экстернального локуса контроля не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты деперсонализации.

В группе педагогов с низким уровнем экстернального локуса контроля уровень креативности по сравнению с группой педагогов с высоким уровнем экстернального локуса контроля существенно не отличается (по среднему арифметическому 65 против 74,7 балла). Эти отличия не достигают статистики значимой величины ($t = -0,96$; $p > 0,05$). Таким образом, уровень экстернального локуса контроля не выступает для педагогов в качестве личностной детерминанты редукции личных достижений.

Для изучения различий в группах педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания был применен статистический критерий Крускала-Уоллиса. В таблице 2.3 представлены показатели, по которым выявлены значимые различия.

Таблица 2.3

Выраженность личных особенностей педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания

Личностная детерминанта	Уровень эмоционального выгорания			Нэмп
	Низкий	Средний	Высокий	
Ориентация во времени	47,5	34,1	23,8	5,0*
Поддержка	47,5	34,1	23,8	5,1*
Гибкость поведения	50,0	27,7	13,1	9,4 *
Спонтанность	48,8	31,1	19,3	6,9 *
Самопринятие	48,4	31,8	22,3	6,9 *
Представления о природе людей	48,6	31,9	19,6	5,6 *
Контактность	49,7	27,8	13,2	14,7 *
Локус контроля-Я	91,9	64,9	44,0	5,5 *

Примечание: *- $p \leq 0.01$

Как мы видим из таблицы 2.3, по таким показателям как «ориентация во времени» ($N_{\text{ЭМП}}=5,0$), «поддержка» ($N_{\text{ЭМП}}=5,1$), «гибкость поведения»

($H_{эмп}=9,4$), «спонтанность» ($H_{эмп}=6,9$), «самопринятие» ($H_{эмп}=6,9$), «представления о природе людей» ($H_{эмп}=5,6$), «контактность» ($H_{эмп}=14,7$), «локус контроля-Я» ($H_{эмп}=5,5$) были обнаружены статистические различия на высоком уровне значимости $p \leq 0,01$.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания характерен низкий уровень выраженности таких личностных особенностей, как поддержки, ориентации во времени, гибкости поведения, спонтанности, самопринятия, представлений о природе людей, контактности, и локус контроля-я, что подтверждает нашу гипотезу.

2.3. Общая характеристика программы профилактики

На основании анализа психологической литературы мы разработали программу психологического сопровождения педагогов с эмоциональным выгоранием.

Цель – развить у педагогов способность к преодолению эмоционального выгорания.

Задачи программы:

1. Развить способность жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, независимости в своих поступках, стремлениях.
2. Развить гибкость в реализации своих ценностей в поведении, общении, принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.
3. Развить спонтанность.
4. Развить способность к самопринятию.
5. Развить представления о природе людей.
6. Развить способность к субъект-субъектному общению.

7. Развить способность к внутреннему локусу контроля (локус контроль-Я).

Условия проведения: занятия проводятся в отдельном кабинете на базе образовательного учреждения в групповой форме.

Материально-техническое оснащение.

Помещение школьного класса.

Стол и стулья из расчета на группу.

Ковролин для проведения релаксирующих упражнений и медитации.

Компьютер.

Доска.

Проектор.

Бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки из расчета на одного человека.

Участники программы: педагоги образовательных учреждений.

Планируемым результатом реализации программы является снижение эмоционального выгорания.

Техники, используемые при реализации программы.

Мозговой штурм – используется для стимуляции высказываний по теме или вопросу. Участники высказывают идеи или мнения, которые фиксируются ведущим на ватмане или доске, а мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не истощатся идеи или кончится отведенное для мозгового штурма время.

Групповая дискуссия – способ организации совместной деятельности участников под руководством ведущего с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников. Метод позволяет рассмотреть проблему с разных сторон, выяснить персональные позиции и личные точки зрения участников; ослабить скрытые конфликты; повысить активность участников дискуссии; повысить интерес участников к проблеме и мнению других; удовлетворить потребность в признании и уважении.

Ролевое моделирование может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых и деловых игр. Участники пытаются действовать так, как в реальной жизни, или так, как они хотели бы действовать в реальности.

Анкетирование, интервью, опрос, беседа. Эти методы предполагают набор вопросов, которые предъявляются обследуемым в устной (интервью) или письменной форме (анкета).

Решение кейсов – техника обучения, использующая описание реальных педагогических ситуаций, которые надо проанализировать разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Группы поддержки – небольшой коллектив единомышленников, то есть людей, у которых есть похожая проблема.

Социально-психологический тренинг – активное социально-психологическое обучение, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений, опыта в области межличностного общения.

Арттерапия – направление в психологической коррекции, основанное на применении искусства и творчества.

Сказкотерапия – психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности.

Для развития способности жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте мы надо использовать притчи об осознании целей деятельности, упражнения, направленные на прояснение препятствий и путей их преодоления на пути реализации жизненных целей, аутотренинг.

Для становления поддержки мы рекомендуем использовать группы поддержки, ориентированные на коррекцию самооценки, повышение уверенности в себе, приобретению опыта уверенного поведения.

Для развития гибкости поведения необходимо стимулировать педагогов, отказываться от несоответствующих ситуаций и задач способа поведения, приемов мышления и эмоционального реагирования и

вырабатывать или применять новые оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации при неизменных нравственных принципах, то есть педагогов надо научить эмоциональной регуляции своего поведения, а именно, овладению способами саморегуляции, использованию антистрессовых программ, элементов психологической разгрузки и релаксации. Педагогам надо помочь выработать для себя некий расслабляющий ритуал (медитация, прослушивание любимой музыки и т.п.), научиться говорить «нет» там, где это необходимо, а также ежедневно устраивать небольшой «технологический» перерыв, полностью отстраняясь от работы хотя бы на несколько минут, развивать свое творческое начало.

Для развития спонтанности необходимо создание ситуации успеха. Это связано не только с тренинговыми занятиями, но и с регулярным обучением, способствующим повышению профессионального уровня; правильной организацией и улучшением условий труда. Также мы рекомендуем использовать упражнения, стимулирующие саморазвитие, личностный и профессиональный рост, овладение способами планирования профессиональной карьеры.

Для развития способности к самопринятию мы рекомендуем педагогам выработать эффективную стратегию оценивания собственных успехов и неудач, основанную на знании своих личностных особенностей. Для этого необходимо организовать упражнения, направленные на самопознание (человек, опираясь на свои сильные качества, совершенствует то качество или ту способность, которая на данный момент больше нужна). После упражнений по самопознанию проводятся упражнения, в ходе которых при решении жизненных задач человек учится видеть преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности, то есть ориентироваться на свои ресурсы.

Для развития представлений о природе людей мы рекомендуем обучение педагогов пониманию способов, которыми выражаются чувства (звуки, мимика, жесты). Также необходимо, чтобы педагог овладел знаниями об эмоциональных переживаниях, роли эмпатии в межличностных отношениях. Для развития эмпатических способностей можно использовать как социально-психологический тренинг, позволяющий повысить компетентность в области общения и приобрести навыки межличностного общения, так и отдельные приемы (например, «Подстановка мотива», «Положительное подкрепление»). В ходе «Подстановки мотива» происходит осознанная подмена реального мотива поступка другим, реализация которого не удалась. Подстановка мотива меняет вектор поведения, и содержание поступка преобразуется из негативного в позитивный. Этот прием позволяет скорректировать поведение, но человек делает это по собственному выбору. «Положительное подкрепление» является воздействием самого разного рода, вызывающим удовлетворение происшедшим или произведенным. Положительные подкрепления всегда эмоционально окрашены, они могут быть мимическим (улыбка, добрый взгляд, любовное выражение лица), пластическим (дружеский жест, восторженный взмах рук, поглаживание), вербальным (доброе слово, комплимент), предметным (вручение сувениров, цветов и т.п.), действенным (протягивание руки, предложение чего-либо, уступка).

Развитие контактности мы рекомендуем осуществлять с помощью социально-психологических тренингов, деловых игр, направленных на обучение эффективным стилям коммуникации и разрешению конфликтных ситуаций.

В ходе развития способности к интернальному локусу контроля мы обращаем внимание на модальность контроля (формирование в качестве ведущего регулятора поведения чувства ответственности). Мы рекомендуем упражнения, решение кейсов, направленные на формирование модальности ответственности в значимых ситуациях, акцентирование внимания на

ситуации: чтобы представители медицинского персонала брали на себя ответственность, решать проблемы. При решении кейса надо ознакомиться с ситуацией, прочитать ситуацию и придумать возможные варианты ответных действий, имеющих тот или иной вид интернального локуса контроля. Например, Родитель учащегося говорит о необъективно выставленной отметке. Педагог в ответ: обвиняет себя, берёт ответственность за свои действия и чувства на себя, обвиняет других, снимает с себя ответственность и т.д. На каждый способ надо сформулировать варианты ответных действий.

Мы рекомендуем, чтобы занятия с педагогами включали следующие этапы:

- 1) ритуал приветствия;
- 2) самодиагностика;
- 3) знакомство с личностными детерминантами эмоционального выгорания педагогов, их проявлениями в поведении;
- 4) анализ ситуаций из собственной жизни;
- 5) развитие умений применять знания о детерминантах эмоционального выгорания педагогов при решении кейсов (анализ ситуации из реальной жизни, в том числе, профессиональной деятельности),
- 6) отработка навыков противодействия эмоциональному выгоранию;
- 7) моделирование ситуаций из профессиональной деятельности;
- 8) ритуал прощания.

После проведения занятий необходимо провести повторную самодиагностику уровня эмоционального выгорания.

Таким образом, программа предполагает преодоление педагогами эмоционального выгорания через развитие личностных детерминант (ориентация во времени, поддержка, гибкость поведения, спонтанность, самопринятие, представления о природе людей, контактность) и смысложизненных ориентаций (локус контроль-Я).

Таким образом, в ходе эмпирического исследования личностных детерминант эмоционального выгорания педагогов были получены

следующие выводы: личностными детерминантами эмоционального выгорания педагогов являются самоактуализация личности (ориентация во времени, поддержка, гибкость поведения, спонтанность, самопринятие, представления о природе людей, контактность) и смысло-жизненные ориентации (локус контроля).

Нами была разработана программа по развитию личностных особенностей педагогов. Задачами программы были: развитие способности жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, независимости в своих поступках, стремлениях, гибкости в реализации своих ценностей в поведении, общении, принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, способности к субъект-субъектному общению, локус контроль-Я.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Личностные особенности педагога, как детерминанты его эмоционального благополучия, обусловлены биологическими и социальными причинами. Биологические причины связаны с типом высшей нервной деятельности, быстротой, силой, подвижностью нервных процессов. Социальные причины включают общие качества, необходимые для профессиональной деятельности в сфере «человек-человек» (коммуникативные, познавательные, эмоционально-волевые, ценностно-ориентационные, организационно-методические) и специальные качества, обеспечивающие успешность непосредственно педагогической деятельности (педагогические эрудиция, целеполагание, интуиция, импровизация, наблюдательность, зоркость, оптимизм, находчивость, прогнозирование, рефлексия). Очень важными являются ценностные ориентации, субъективное ощущение своего психологического благополучия, ощущение себя автором собственной судьбы, понимание смысла жизни, эмоциональность, наличие мотивации к педагогической деятельности, коммуникативная компетентность.

Эмоциональное выгорание представляет собой своеобразную реакцию организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющуюся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. В структуру эмоционального выгорания входят тревожное напряжение, которое предвещает и запускает механизм развития эмоционального выгорания, резистенция, заключающаяся в сопротивлении нарастающему стрессу, истощение – сильное снижение энергетического тонуса и ослабление нервной системы. Развитие эмоционального выгорания зависит от личностных особенностей человека и условий его профессиональной деятельности.

Педагогическая деятельность связана со стрессовыми ситуациями, высокой ответственностью, постоянным общением, что может

способствовать накоплению эмоционального утомления, развитию физического и эмоционального истощения, неадекватного самовосприятия, восприятия окружающих, возникновению конфликтов, повышению тревожности, экономии эмоций, снижению способностей к эмпатии, появлению цинизма, формированию негативной Я-концепции и ощущению профессиональной некомпетентности. То есть эмоциональное выгорание педагогов затрагивает эмоциональную сферу, самоотношение, отношение к окружающим и к профессии.

Личностными детерминантами эмоционального выгорания педагогов являются самоактуализация личности и смысложизненные ориентации.

В ходе исследования выявлено, что для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания характерен низкий уровень выраженности таких личностных особенностей, как поддержки, ориентации во времени, гибкости поведения, спонтанности, самопринятия, представлений о природе людей, контактности, и локус контроля-я, что подтверждает нашу гипотезу.

По результатам исследования была разработана программа по развитию личностных особенностей педагогов с разной степенью эмоционального выгорания. Программа направлена на развитие способности жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, независимости в своих поступках, стремлениях, гибкости в реализации своих ценностей в поведении, общении, принятии себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, способности к субъект-субъектному общению, локус контроля-Я. Программа рассчитана на 22 часа работы, включает 11 занятий на базе образовательного учреждения. При реализации программы использовались: мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, анкетирование, интервью, опрос, беседа, решение кейсов, группы поддержки, социально-психологический тренинг.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акулова В.А. Профессиональный стресс. – СПб.: Речь, 2009. – 168 с.
2. Алешина Ю.Е. Психологическое консультирование и диагностика. – М.: Класс, 2000. – 218 с.
3. Аминов М.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.
4. Антилогова Л.Н. Этико-психологические аспекты труда учителя. – Омск, 1992. – 37 с.
5. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
6. Бикеева А.А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 348 с.
7. Бладыко А. В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей // Психология: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). – Уфа: Лето, 2012. – С. 34 – 39.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности [Электронный ресурс] <http://old.nkozlov.ru/library/pd/d3467/>
9. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
10. Бойко В.В., Ковалёв А.Г., Панфёров В. Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
11. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С.96 – 104.
12. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.

13. Гаучкова Г. Л. Эмоциональное благополучие в профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2003. – 274 с.
14. Гнездилова О.Н. Психологические аспекты инновационной деятельности педагога // Психологическая наука и образование. – 2006. – №4. – С. 52 – 55.
15. Голембиевский Р. Т. и Мунзенридер Р. Ф. Стадии эмоционального выгорания [Электронный ресурс] https://studwood.ru/574190/psihologiya/stadii_emotsionalnogo_vygoraniya
16. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
17. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
18. Гришин В.А. Профессиональная деформация личности. – М.: Наука, 2004. – 272 с.
19. Заусенко И.В. Самоценность как внутриличностное основание психологического благополучия педагога [Текст] / И. В. Заусенко // Психология развивающегося профессионально-образовательного пространства человека: сб. IX всерос. науч.-практ. конф, г. Екатеринбург, 17 декабря 2010 г. / Российский гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – С. 63 – 66.
20. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. – СПб: Изд-во Питер, 2003. – 512 с.
21. Китаев-Смык Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души // Психопедагогика в правоохранительных органах. – Омск: Изд-во Омской Академии МВД России, 2008. – № 2 (33). – С. 41 – 50.
22. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 2013. – 368 с.
23. Климов Е.А. Психология профессиональной деятельности. – М.: PerSe. – 2001 – 511 с.
24. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб: Речь, 2005. – 222 с.

25. Крамбо Джеймс и Леонард Махолик Тест смысложизненных ориентаций [Электронный ресурс] <http://www.acme-alr.com/departments/monitoring/catalog/t-25/>
26. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О' Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / пер. с англ. Х.: – М.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. – 336 с.
27. Кюйнарпуу Х. Эмоциональное выгорание [Электронный ресурс] https://studwood.ru/1214752/psihologiya/emotsionalnoe_vygoranie
28. Лазарева Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В.Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1. – С.171.
29. Лазарус Р. Когнитивная теория стресса [Электронный ресурс] https://psyera.ru/kognitivnaya-teoriya-stressa_9245.htm
30. Левитов Н.Д. Определение психического состояния // Психология состояний. Хрестоматия / сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров / под.ред. проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 31 – 34.
31. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. – М.: Аспект Пресс, 1996. – 213 с.
32. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
33. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
34. Лужецкая А.М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий системы «человек-человек» // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №21. – С.150 – 153.
35. Любимов Л.Л. Книга, в которой нуждается каждая школа // Вопросы образования. – 2018. – № 3. – С. 234 – 241.
36. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд Знание, 1996. – 312 с.

37. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
38. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 215 с.
39. Мерзлякова Д.Р. Влияние педагога с синдромом профессионального выгорания на учеников // Начальная школа + До и После. – 2007. – №8. – С.90 – 91.
40. Минюрова С.А. Психология саморазвития человека в профессии. – М.: Компания Спутник+, 2008. – 250 с.
41. Минюрова С.А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагогов Педагогическое образование в России, 2013. – №1. – С. 45 – 47.
42. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. – М.: Флинта, 2001. – 192 с.
43. Молочкова И.В. Психологическое сопровождение профессионального развития педагога: Учеб.пос. / И.В.Молочкова. – Челябинск: ЮУрГУ, 2005. – 130 с.
44. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии: Сб. науч. трудов / Под ред. проф. А.В. Карпова. Ярослав. гос ун-т. – Ярославль, 1999. – С. 76 – 97.
45. Осухова Н. Г. Эмоциональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Первое сентября, 2011. – 56 с.
46. Осухова Н.Г., Баринова А.Е. Сгоревшие на работе // Здоровье. – 2003. – №9 – С. 53– 55.
47. Перлман, Хартман Обзор концепции эмоционального выгорания // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – С. 23 – 25.
48. Пилиповский В.Я. Требования к личности учителя в условиях высокотехнологического общества. – М.: Педагогика, 2007. – 264 с.

49. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – СПб.: Речь, 2009. – 316 с.
50. Прохоров А.О. Определение понятия психическое состояние // Психология состояний. – М.: ПЕР СЭ; 2004. – 239 с.
51. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008. – 320 с.
52. Решетова Т.В. Психологический стресс: развитие и преодоление. – Москва: Мозаика- Синтез; 2006. – 214 с.
53. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 496 с.
54. Розепман, Фридман Концепция типов поведения. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
55. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Шкала эмоциональной возбудимости. – Ярославль, 1996. – 162 с.
56. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
57. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
58. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 125 с.
59. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.
60. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2002. – 305 с.
61. Сенин И.Г. Опросник терминальных ценностей [Электронный ресурс] <http://psylab.info/>
62. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
63. Соколова М. В. Психология эмоционального благополучия. М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.

64. Сушенцова Л.В. Эмоциональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. – Йошкар-Ола, 2006. – С.190 – 198.

65. Филатова Е.В. коммуникативная компетентность педагога: сущность и структура. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. – 220 с.

66. Филина С. О Синдроме профессионального выгорания в технике безопасности // Школьный психолог. – 2003. –№ 7. – С.32 – 35 с.

67. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания, как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 57-64.

68. Фрейденбергер Х. Эмоциональное выгорание. Управление персоналом [Электронный ресурс]. - [story/yemotsionalnoe_vyigoranie_5657709](#)

69. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

70. Чернисс К. Эмоциональное выгорание: беспокойство за работников – СПб.: Речь, 2006. –323 с.

71. Шамионов Р.М. Советы усталому педагогу. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 348 с.

72. Шиманюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя. – Спб.: Питер, 2015. – 174 с.

73. Шварева Н.А. Тренинг Ресурсы стрессоустойчивости. – СПб.: Речь. – 2016.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления

1. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания»

(В. В. Бойко)

Инструкция: Читайте по одному суждению и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением, и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Текст методики.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с

деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем

обычно.

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого

бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не

сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Оценка результатов: каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов – указывается в "ключе" рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома. В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов "выгорания",

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования "выгорания";

3) находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма показателей всех 12 симптомов.

НАПРЯЖЕНИЕ

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
1 (2), 13 (3), 25 (2), -37 (3), 49 (10), 61 (5), -73 (5)

2. Неудовлетворенность собой:

-2 (3), 14 (2), 26 (2), -38 (10), -50 (5), 62 (5), 74 (3)

3. Загнанность в клетку: 3 (10), 15 (5), 27 (2), 39 (2), 51 (5), 63 (1), -75 (5)

4. Тревога и депрессия: 4 (2), 16 (3), 28 (5), 40 (5), 52 (10), 64 (2), 76 (3)

РЕЗИСТЕНЦИЯ

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
2. 5 (5), -17 (3), 29 (10). 41 (2), 53 (2), 65 (3), 77 (5)
3. 2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
4. 6 (10), -18 (3), 30 (3), ' 42 (5), 54 (2), 66 (2), -78 (5)
5. 3. Расширение сферы экономии эмоций:
6. 7 (2), 19 (10), -31 (2), 43 (5), 55 (3), 67 (3), -79 (5)
7. 4. Редукция профессиональных обязанностей:
8. 8 (5), 20 (5), 32 (2), -44 (2), 56 (3), 68 (3), 80 (10)

ИСТОЩЕНИЕ

1. Эмоциональный дефицит:
2. Эмоциональная отстраненность:
3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

НАПРЯЖЕНИЕ

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств:
2. Неудовлетворенность собой:
3. " Загнанность в клетку":
4. Тревога и депрессия:

РЕЗИСТЕНЦИЯ

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:
2. Эмоционально-нравственная дезориентация:
3. Расширение сферы экономии эмоций:
4. Редукция профессиональных обязанностей:

ИСТОЩЕНИЕ

1. Эмоциональный дефицит:
2. 9 (3), 21 (2), 33 (5), -45 (5), 57 (3), -69 (10), 81 (2)
3. 2. Эмоциональная отстраненность:
4. 10 (2), 22 (3), -34 (2), 46 (3), 58 (5), 70 (5), 82 (10)
5. 3. Личностная отстраненность (деперсонализация):
6. 11 (5), 23 (3). 35 (3), 47 (5), 59 (5), 71 (2), 83 (10)

7. 4. Психосоматические и психовегетативные нарушения:

8. 12 (3), 24 (2), 36 (5), 48 (3), 60 (2), 72 (10), 84 (5)

Определение выраженности симптомов.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме "эмоционального выгорания".

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы "выгорания". Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Определение сформированности фаз развития стресса.

В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома "выгорания", можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается "истощение";
- объяснимо ли "истощение" (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику "выгорания", или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное "выгорание" не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

2. Методика «Тест самоактуализации (САТ)»

Э. Шостром (в адаптации Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз)

Инструкция: надо выбрать высказывание, которое больше соответствует убеждениям, пометив его в бланке ответов.

Текст методики

1	а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.	б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2	а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.	б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3	а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.	б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4	а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5	а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.	б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6	а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.	б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7	а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.	б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8	а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.	б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9	а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.	б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10	а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется "бросаться" на людей.	б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось "бросаться" на людей.
11	а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.	б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12	а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.	б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13	а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.	б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14	а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.	б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15	а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.	б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16	а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.	б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17	а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.	б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18	а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.	б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей "настоящей" жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19	а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.	б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20	а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.	б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21	а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.	б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22	а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.	б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23	а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.	б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24	а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.	б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.

25	а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.	б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26	а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.	б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
27	а. Жестокие и эгоистические поступки, являются естественными проявлениями человеческой природы людей	б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28	а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.	б. Осуществление моих планов лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29	а. Я уверен в себе.	б. Я не уверен в себе.
30	а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.	б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31	а. Я никогда не сплетничаю.	б. Иногда мне нравится сплетничать.
32	а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.	б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33	а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.	б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34	а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.	б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35	а. Меня редко беспокоит чувство вины.	б. Меня часто беспокоит чувство вины.
36	а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.	б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37	а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.	б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38	а. Я считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".	б. Я не считаю необходимым следовать правилу "не трать времени даром".
39	а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.	б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.

40	а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.	б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41	а. Я предпочитаю оставлять приятное "на потом".	б. Я не оставляю приятное "на потом".
42	а. Я часто принимаю спонтанные решения.	б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43	а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.	б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44	а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.	б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45	а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.	б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46	а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.	б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47	а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.	б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48	а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.	б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49	а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.	б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50	а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.	б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51	а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.	б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52	а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.	б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
53	а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.	б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.	б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55	а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.	б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.

56	а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.	б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57	а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.	б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58	а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.	б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59	а. Я очень увлечен своей работой.	б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60	а. Я недоволен своим прошлым.	б. Я доволен своим прошлым.
61	а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.	б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62	а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.	б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63	а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.	б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64	а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.	б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65	а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.	б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66	а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.	б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67	а. Иногда я боюсь быть самим собой.	б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68	а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.	б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69	а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.	б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70	а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.	б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71	а. Человек должен раскисаться в своих	б. Человек совсем не обязательно должен

	поступках.	раскаиваться в своих поступках.
72	а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.	б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73	а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.	б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74	а. Я стараюсь никогда не быть "белой вороной".	б. Я позволяю себе быть "белой вороной".
75	а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.	б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76	а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.	б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77	а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.	б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78	а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.	б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79	а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.	б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80	а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.	б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81	а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.	б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82	а. Довольно часто мне бывает скучно.	б. Мне никогда не бывает скучно.
83	а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.	б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84	а. Я легко принимаю рискованные решения.	б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85	а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.	б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86	а. Я готов примириться со своими ошибками.	б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87	а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.	б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88	а. Дети должны понимать, что у них нет	б. Детям не обязательно осознавать, что у

	тех прав и привилегий, что у взрослых.	них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89	а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.	б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90	а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.	б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91	а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.	б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92	а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.	б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93	а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.	б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94	а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.	б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95	а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.	б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96	а. Меня любят потому, что я сам способен любить.	б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97	а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.	б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98	а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.	б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99	а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.	б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100	а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.	б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101	а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.	б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102	а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.	б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103	а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.	б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

104	а. Мне легко смириться со своими слабостями.	б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105	а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.	б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106	а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.	б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107	а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.	б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108	а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.	б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109	а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.	б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110	а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.	б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111	а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.	б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112	а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.	б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113	а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.	б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114	а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.	б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115	а. Люди часто раздражают меня.	б. Люди редко раздражают меня.
116	а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.	б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117	а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.	б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118	а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.	б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119	а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.	б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120	а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.	б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121	а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.	б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122	а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.	б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123	а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.	б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124	а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.	б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125	а. Я боюсь неудач.	б. Я не боюсь неудач.
126	а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.	б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

Обработка результатов: при разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования РОИ, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что показатели САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны «зашкаливать».

Сумма Т-баллов	Особенности самоактуализации
80 и более	«Псевдосамоактуализация», социальная желательность ответов, намерение выглядеть в наиболее благоприятном свете
Около 60	Действительно высокий уровень самоактуализации
55–70	Необходима психотерапевтическая работа
40–45	Неврозы, различные формы пограничных психических расстройств
45–55	Психическая и статистическая норма

Ключ

Шкалы	Подсчет баллов	Интерпретация
Шкала Ориентации во времени (Тс)	11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91а, 106б, 126б	Высокий балл свидетельствует о способности жить настоящим - переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего - видеть свою жизнь целостной, что свидетельствует о высоком уровне

		самоактуализации личности Низкий балл означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути
Шкала Поддержки (I)	1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б	Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Высокий балл свидетельствует о свободе в выборе, не подверженности внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность), об относительной независимости в своих поступках, стремлении руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля
Блок ценностей		
Шкала Ценностной ориентации (SAV)	17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а	Характеризует сами ценности, измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности
Шкала Гибкости поведения (Ex)	3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б	Характеризует особенности реализации ценностей в поведении, степень гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию
Блок чувств		
Шкала Сензитивност и (Fr)	2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а	Определяет, насколько человек осознает собственные чувства, в какой степени отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо рефлексивует их
Шкала Спонтанност и (S)	5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а	Определяет, в какой степени чувства проявляются в поведении, измеряет способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, а свидетельствует о возможности не рассчитанного заранее способа поведения, способности вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции

Блок самовосприятия		
Шкала Самоуважения (Sr)	2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а	Диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них
Шкала Самопринятия (Sr)	1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б	Диагностирует степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков
Блок концепции человека		
Шкала Представлений о природе человека (Тс)	23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а	Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности воспринимать природу человека в целом как положительную и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми
Шкала Синергии (Sr)	50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а	Определяет способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное
Блок межличностной чувствительности		
Шкала Принятия агрессии (А)	5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а	Высокий балл по шкале свидетельствует о способности принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы
Шкала Контактности (С)	5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б	Характеризует способность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми (субъект-субъектному общению)
Блок отношения к познанию		
Шкала Познавательных потребностей (Сог)	13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б	Определяет степень выраженности стремления к приобретению знания об окружающем мире
Шкала Креативности (Сг)	6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б	Характеризует выраженность творческой направленности личности

В дополнительных шкалах высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

В зависимости от целей использования тест может быть интерпретирован полностью или частично.

3. Методика «Тест смысложизненных ориентаций»

(Д.А. Леонтьев)

Инструкция: вам предлагаются пары противоположных утверждений, надо выбрать одно из двух утверждений, больше соответствующее действительности, и отметить степень уверенности в выборе.

Текст методики

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итоги моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось сегодня подводить итоги моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности

13.	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цель
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка результатов

Числовые значения суммируются, сумма переводится в стандартные значения. Для подсчета баллов необходимо перевести позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу:

В восходящую шкалу 1234567 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) – полюсу ее отсутствия. После перевода в восходящие или нисходящие шкалы суммируются баллы по соответствующим субшкалам.

Субшкалы	Утверждения	Интерпретация смысловых ориентаций
Цели в жизни	3, 4, 10, 16, 17, 18.	Характеризует наличие или отсутствие в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ свидетельствуют, что человек живет сегодняшним

		или вчерашним днем. Высокие баллы свидетельствуют не только о целеустремленности, но и планах, не имеющих реальной опоры в настоящем и не подкрепляющихся личной ответственностью за их реализацию. Эти случаи различаются, учитывая показатели по другим шкалам СЖО
Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность жизни	1, 2, 4, 5, 7, 9	Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.
Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией	8, 9, 10, 12, 20	Оценка пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть, высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным характеризуют человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни)	1, 15, 16, 19	Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности с достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в силы контролировать события своей жизни.
Локус контроля-жизнь или управляемость жизни	7, 10, 11, 14, 18,19	Высокие баллы – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Нормы, необходимые для оценки результатов

Шкалы	Мужчины среднее	Мужчины стандартное отклонение	Женщины среднее	Женщины стандартное отклонение
1.Цели	32,9	5,92	29,38	6,24
2.Процесс	31,09	4,44	28,8	6,14
3.Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
4.ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5.ЛК-жизнь	30,14	5,8	28,7	6,1
6.Общее	103,1	15,03	95,76	16,54

Сводные таблицы полученных данных (балл)

Таблица 1

Данные показателей самоактуализации (балл)

№ п/п испытуемого	Показатели самоактуализации													
	Ориентация во времени	Поддержка	Ценностная ориентация	Гибкость поведения	Сензитивность	Спонтанности	Самоуважение	Самопринятие	Представления о природе человека	Синергия	Принятие агрессии	Контактность	Познавательные потребности	Креативность
1.	2	21	2	1	1	1	2	2	2	3	14	3	8	6
2.	7	40	8	14	10	1	6	12	6	4	4	42	3	12
3.	6	46	12	13	13	7	13	17	5	7	9	10	2	10
4.	1	12	17	4	7	2	14	45	1	2	8	2	6	6
5.	3	50	12	13	2	6	13	13	7	5	3	9	9	13
6.	8	43	11	12	8	14	5	12	7	5	11	9	2	3
7.	1	21	17	15	11	1	10	1	1	7	1	1	6	9
8.	10	50	7	24	6	14	13	21	10	3	7	19	10	3
9.	7	45	16	14	5	3	5	1	5	3	13	10	1	11
10.	6	59	11	43	2	14	12	16	5	5	6	12	3	5
11.	12	22	20	22	3	13	15	20	8	1	1	18	2	7
12.	3	14	20	2	5	2	3	3	2	1	3	3	10	10
13.	4	17	20	4	7	3	14	3	3	4	13	3	11	14
14.	13	31	11	21	3	14	10	20	9	2	9	20	5	14
15.	8	49	15	15	8	8	2	15	6	2	14	11	10	7
16.	6	61	13	5	8	1	9	1	1	2	1	2	5	9
17.	9	28	18	23	1	12	13	19	10	4	3	15	5	10
18.	2	31	12	2	1	2	1	4	1	5	5	1	5	1
19.	5	50	8	13	8	7	4	13	4	3	8	10	10	11
20.	3	29	18	24	13	14	11	21	7	5	13	20	11	11

21.	1	10	1	3	1	1	6	1	1	4	6	2	11	9
22.	9	11	9	2	6	2	2	1	2	1	11	2	5	6
23.	3	15	3	4	1	2	8	3	3	2	9	3	9	7
24.	4	13	5	5	6	3	3	2	2	1	2	4	10	1
25.	3	13	13	1	8	3	7	3	3	1	15	3	3	7
26.	5	6	15	3	8	2	11	3	2	2	14	5	11	3
27.	9	46	10	21	3	14	4	4	8	2	16	19	1	5
28.	1	3	2	1	12	2	5	1	3	6	7	5	4	7
29.	6	13	14	4	4	1	9	1	3	1	1	3	7	9
30.	8	44	11	20	4	6	14	18	9	5	12	18	6	2
31.	6	51	8	12	4	8	9	14	5	1	15	11	5	9
32.	0	18	10	3	1	3	11	4	2	2	2	1	10	6
33.	11	51	20	22	8	13	12	19	10	4	10	19	11	8
34.	7	15	5	7	12	3	3	15	2	4	15	12	4	4
35.	7	48	14	12	9	5	2	12	9	1	12	1	9	3
36.	12	50	10	21	8	13	11	20	1	2	4	18	2	10
37.	2	14	12	5	10	4	14	1	1	3	4	2	9	13
38.	1	41	14	3	12	2	14	1	2	2	9	2	2	3
39.	4	12	16	1	12	2	2	2	1	4	9	3	3	7
40.	11	19	19	3	5	3	11	1	1	7	11	3	1	9
41.	6	16	17	2	1	1	12	3	1	5	2	1	6	11
42.	8	2	6	4	8	3	13	3	3	1	2	4	7	7
43.	8	46	18	13	9	6	1	11	5	5	8	18	1	1
44.	7	44	6	10	3	6	1	10	5	4	16	10	6	7
45.	3	19	6	5	2	2	12	1	6	7	8	1	4	14
46.	6	70	12	12	3	7	6	14	4	7	8	12	8	11
47.	6	40	14	2	8	3	15	3	3	4	5	5	8	4
48.	3	45	4	1	3	14	3	2	7	2	5	2	6	6
49.	10	41	13	24	3	14	9	21	8	7	10	18	4	12
50.	8	61	16	12	13	8	7	12	6	6	3	11	10	7
51.	9	47	17	13	10	6	8	11	6	6	2	10	6	9
52.	8	46	11	23	6	14	4	20	9	6	14	19	1	12
Ср. б.	5,9	32,8	11,9	10,7	6,3	6,1	8,2	9,4	4,5	3,6	7,9	8,9	6	7,7

Данные показателей смысложизненных ориентаций

№ п/п испыту емого	Показатели смысложизненных ориентаций				
	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь
1.	33	7	10	5	8
2.	25	32	25	7	10
3.	9	37	27	18	38
4.	26	31	25	8	13
5.	9	13	25	15	26
6.	35	9	8	19	35
7.	27	22	8	6	25
8.	23	35	20	28	15
9.	22	30	28	15	32
10.	33	11	17	5	20
11.	17	27	26	24	16
12.	8	41	29	9	11
13.	15	17	6	17	13
14.	33	17	28	22	15
15.	24	37	7	11	27
16.	28	9	25	6	36
17.	15	35	30	26	31
18.	21	13	19	11	10
19.	16	24	27	14	22
20.	14	21	18	11	10
21.	17	12	34	9	34
22.	15	34	18	8	15

23.	20	33	19	7	10
24.	31	19	8	11	18
25.	17	11	7	6	29
26.	13	18	24	12	8
27.	38	31	19	24	28
28.	31	19	22	9	26
29.	22	10	28	14	24
30.	34	13	35	23	8
31.	24	28	16	5	32
32.	28	29	26	5	38
33.	9	26	20	28	7
34.	22	8	8	15	34
35.	10	20	31	15	18
36.	23	18	16	8	15
37.	39	10	29	12	40
38.	34	14	25	9	37
39.	39	10	28	7	33
40.	18	35	14	15	14
41.	40	24	27	8	35
42.	15	34	13	12	19
43.	33	8	11	16	17
44.	33	30	33	16	28
45.	14	35	16	11	22
46.	8	40	31	17	38
47.	10	29	18	6	20
48.	21	16	12	7	37
49.	22	40	25	12	23
50.	35	23	26	16	29
51.	26	13	23	11	19
52.	20	15	21	16	27
Ср. б.	22,9	22,6	20,9	12,8	21,9

Данные показателей эмоционального выгорания

№ п/п испытуемого	Стадии эмоционального выгорания						Итоговый показатель эмоц. выгорания	Уровень эмоционального выгорания
	Тревожное напряжение	Уровень	Резистенция	Уровень	Истощение	Уровень		
1.	100	в	102	в	97	в	299	в
2.	70	в	70	в	67	в	207	в
3.	60	с	60	с	57	с	177	с
4.	102	в	100	в	99	в	301	в
5.	58	с	58	с	55	с	171	с
6.	90	в	80	в	53	с	223	в
7.	103	в	105	в	100	в	308	в
8.	67	в	19	н	16	н	102	н
9.	63	в	63	в	60	с	186	в
10.	69	в	69	в	66	в	204	в
11.	57	с	23	н	20	н	100	н
12.	107	в	105	в	104	в	316	в
13.	105	в	103	в	102	в	310	в
14.	55	с	13	н	10	н	78	н
15.	75	в	73	в	70	в	218	в
16.	99	в	105	в	98	в	302	в
17.	65	в	31	н	28	н	124	н
18.	105	в	105	в	74	в	284	в
19.	77	в	91	в	104	в	272	в
20.	31	н	31	н	30	н	92	н
21.	97	в	99	в	96	в	292	в
22.	99	в	97	в	98	в	294	в
23.	100	в	100	в	74	в	274	в
24.	100	в	96	в	99	в	295	в

25.	100	В	102	В	99	В	301	В
26.	98	В	96	В	97	В	291	В
27.	56	С	22	Н	21	Н	99	Н
28.	106	В	104	В	105	В	315	В
29.	104	В	102	В	103	В	309	В
30.	54	С	12	Н	11	Н	77	Н
31.	74	В	72	В	71	В	217	В
32.	98	В	104	В	99	В	301	В
33.	64	В	30	Н	33	Н	127	С
34.	104	В	104	В	79	В	197	В
35.	76	В	90	В	107	В	273	В
36.	29	Н	29	Н	32	Н	90	Н
37.	95	В	97	В	98	В	290	В
38.	97	В	95	В	100	В	292	В
39.	99	В	99	В	76	В	274	В
40.	99	В	95	В	101	В	295	В
41.	99	В	101	В	101	В	301	В
42.	97	В	95	В	99	В	291	В
43.	69	В	69	В	71	В	201	В
44.	59	С	59	С	61	В	179	С
45.	101	В	99	В	102	В	212	В
46.	57	С	57	С	58	С	172	С
47.	89	С	79	В	56	С	224	В
48.	101	В	103	В	102	В	306	В
49.	65	В	17	Н	18	Н	100	Н
50.	61	В	61	С	62	В	184	В
51.	67	В	67	В	68	В	202	В
52.	55	С	21	Н	23	Н	99	Н

Примечание: н – низкий уровень, с – средний уровень, в – высокий.

Результаты статистической обработки данных

Педагоги	Ориентация во времени	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	2	100	102	97			
4.	1	99	99	76		<i>Эмоциональное истощение</i>	
5.	3	65	17	18	Среднее	92,31578947	67,77777778
7.	1	55	21	23	Дисперсия	390,3391813	379,8300654
12.	3	100	102	97	Наблюдения	19	18
13.	4	105	103	102	Гипотетическая разность средних	0	
18.	2	105	105	74	df	35	
20.	3	31	31	30	t-статистика	3,802362935	
21.	1	97	99	96	P(T<=t) одностороннее	0,000275377	
23.	3	100	100	74	t критическое одностороннее	1,689572458	
24.	4	100	96	99	P(T<=t) двухстороннее	0,000550754	
25.	3	100	102	99	t критическое двухстороннее	2,030107928	
28.	1	106	104	105			

32.	0	98	104	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
37.	2	95	97	98			
38.	1	97	95	100		<i>Деперсонализация</i>	
39.	4	99	99	76	Среднее	88,31578947	48,66666667
45.	3	101	99	102	Дисперсия	857,6725146	1096,588235
48.	3	101	103	102	Наблюдения	19	18
					Гипотетическая разность средних	0	
					df	34	
6.	8	55	21	23	t-статистика	3,849933358	
8.	10	55	21	23	P(T<=t) одностороннее	0,000248382	
11.	12	100	102	97	t критическое одностороннее	1,690924255	
17.	9	65	31	28	P(T<=t) двухстороннее	0,000496765	
14.	13	55	13	10	t критическое двухстороннее	2,032244509	
15.	8	75	73	70			
22.	9	99	97	98	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
27.	9	56	22	21			
30.	8	54	12	11		<i>Редукция личных достижений</i>	
33.	11	64	30	33	Среднее	82,47368421	49,33333333
36.	12	29	29	32	Дисперсия	794,374269	1122,705882
40.	11	99	95	101	Наблюдения	19	18
42.	8	97	95	99	Гипотетическая разность средних	0	

43.	8	69	69	71	df	33	
49.	10	65	17	18	t-статистика	3,24684337	
50.	8	61	61	62	P(T<=t) одностороннее	0,001339703	
51.	9	67	67	68	t критическое одностороннее	1,692360309	
52.	8	55	21	23	P(T<=t) двухстороннее	0,002679406	
					t критическое двухстороннее	2,034515297	
Педагоги	Поддержка	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	21	100	102	97			
4.	12	99	99	76		<i>Эмоциональное истощение</i>	
7.	21	55	21	23	Среднее	97,95454545	68,5
11.	22	100	102	97	Дисперсия	99,18831169	352,8333333
12.	14	100	102	97	Наблюдения	22	22
13.	17	105	103	102	Гипотетическая разность средних	0	
21.	10	97	99	96	df	32	
22.	11	99	97	98	t-статистика	6,498064977	
23.	15	100	100	74	P(T<=t) одностороннее	1,29367E-07	
24.	13	100	96	99	t критическое одностороннее	1,693888748	
25.	13	100	102	99	P(T<=t) двухстороннее	2,58734E-07	
26.	6	98	96	97	t критическое двухстороннее	2,036933343	

28.	3	106	104	105			
29.	13	104	102	103	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
32.	18	98	104	99			
34.	15	104	104	79		<i>Деперсонализация</i>	
37.	14	95	97	98	Среднее	96,31818182	56,59090909
39.	12	99	99	76	Дисперсия	291,6558442	1095,396104
40.	19	99	95	101	Наблюдения	22	22
41.	16	99	101	101	Гипотетическая разность средних	0	
42.	2	97	95	99	df	31	
45	19	101	99	102	t-статистика	5,003267567	
					P(T<=t) одностороннее	1,06388E-05	
3.	46	104	102	103	t критическое одностороннее	1,695518783	
5.	50	65	17	18	P(T<=t) двухстороннее	2,12777E-05	
6.	43	55	21	23	t критическое двухстороннее	2,039513446	
8.	50	55	21	23			
9.	45	55	21	23	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
10.	59	100	102	97			
27.	46	56	22	21		<i>Редукция личных достижений</i>	
35.	48	76	90	107	Среднее	91,72727273	58,13636364
36.	50	29	29	32	Дисперсия	323,8268398	1123,075758
33.	51	64	30	33	Наблюдения	22	22
30.	44	54	12	11	Гипотетическая разность средних	0	

31.	51	74	72	71	df	32	
43.	46	69	69	71	t-статистика	4,142032001	
44.	44	59	59	61	P(T<=t) одностороннее	0,000117301	
46.	70	57	57	58	t критическое одностороннее	1,693888748	
48.	45	101	103	102	P(T<=t) двухстороннее	0,000234603	
50.	61	61	61	62	t критическое двухстороннее	2,036933343	
51.	47	67	67	68			
52.	46	55	21	23			
15.	49	75	73	70			
16.	61	99	105	98			

		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	2	100	102	97			
2.	8	77	91	104		<i>Эмоциональное истощение</i>	
28.	Педагоги	Ценностная ориентация	104	105	Среднее	89,8	78,88235294
31.	8	74	72	71	Дисперсия	282,3142857	498,7352941
8.	7	55	21	23	Наблюдения	15	17

21.	1	97	99	96	Гипотетическая разность средних	0	
22.	9	99	97	98	df	29	
23.	3	100	100	74	t-статистика	1,573234185	
24.	5	100	96	99	P(T<=t) одностороннее	0,063256282	
34.	5	104	104	79	t критическое одностороннее	1,699127027	
42.	6	97	95	99	P(T<=t) двухстороннее	0,126512563	
19.	8	77	91	104	t критическое двухстороннее	2,045229642	
44.	6	59	59	61			
45.	6	101	99	102	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
48.	4	101	103	102			
						<i>Деперсонализация</i>	
9.	16	55	21	23	Среднее	88,86666667	70,64705882
4.	17	99	99	76	Дисперсия	507,552381	1038,617647
7.	17	55	21	23	Наблюдения	15	17
11.	20	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
12.	20	100	102	97	df	29	
13.	20	105	103	102	t-статистика	1,869961878	
20.	18	31	31	30	P(T<=t) одностороннее	0,035807595	
26.	15	98	96	97	t критическое	1,699127027	

					одностороннее		
15.	15	75	73	70	P(T<=t) двухстороннее	0,07161519	
17.	18	65	31	28	t критическое двухстороннее	2,045229642	
33.	20	64	30	33			
39.	16	99	99	76	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
40.	19	99	95	101			
41.	17	99	101	101		<i>Редукция личных достижений</i>	
43.	18	69	69	71	Среднее	87,6	67,94117647
50.	16	61	61	62	Дисперсия	514,1142857	897,0588235
51.	17	67	67	68	Наблюдения	15	17
					Гипотетическая разность средних	0	
					df	29	
					t-статистика	2,107133086	
					P(T<=t) одностороннее	0,021935746	
					t критическое одностороннее	1,699127027	
					P(T<=t) двухстороннее	0,043871491	
					t критическое двухстороннее	2,045229642	

Педагоги	Гибкость поведения	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений			
1.	1	100	102	97	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
4.	4	99	99	76			
21.	3	97	99	96		<i>Эмоциональное истощение</i>	
22.	2	99	97	98	Среднее	99,45833333	60,75
23.	4	100	100	74	Дисперсия	12,34601449	471,6590909
12.	2	100	102	97	Наблюдения	24	12
13.	4	105	103	102	Гипотетическая разность средних	0	
24.	5	100	96	99	df	11	
16.	5	99	105	98	t-статистика	6,13419299	
25.	1	100	102	99	P(T<=t) одностороннее	3,68531E-05	
18.	2	105	105	74	t критическое одностороннее	1,795884819	
26.	3	98	96	97	P(T<=t) двухстороннее	7,37061E-05	
28.	1	106	104	105	t критическое двухстороннее	2,20098516	
29.	4	104	102	103			
32.г	3	98	104	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
37.	5	95	97	98			
38.	3	97	95	100		<i>Деперсонализация</i>	
39.	1	99	99	76	Среднее	99,125	35,9166666

							7
40.	3	99	95	101	Дисперсия	29,07065217	996,265151 5
41.	2	99	101	101	Наблюдения	24	12
42.	4	97	95	99	Гипотетическая разность средних	0	
45.	5	101	99	102	df	11	
47.	2	89	79	56	t-статистика	6,887034251	
48.	1	101	103	102	P(T<=t) одностороннее	1,31609E-05	
					t критическое одностороннее	1,795884819	
17.	23	65	31	28	P(T<=t) двухстороннее	2,63217E-05	
20.	24	31	31	30	t критическое двухстороннее	2,20098516	
27.	21	56	22	21			
30.	20	54	12	11	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
33.	22	64	30	33			
36.	21	29	29	32		<i>Редукция личных достижений</i>	
8.	24	55	21	23	Среднее	93,70833333	35,25
10.	16	100	102	97	Дисперсия	156,3894928	886,204545 5
11.	22	100	102	97	Наблюдения	24	12
14.	21	55	13	10	Гипотетическая разность средних	0	
49.	24	65	17	18	df	13	
52.	23	55	21	23	t-статистика	6,520916077	
					P(T<=t) одностороннее	9,6966E-06	

					t критическое одностороннее	1,770933396	
					P(T<=t) двухстороннее	1,93932E-05	
					t критическое двухстороннее	2,160368656	

Педагоги	Сензитивност ь	Эмоционально е истощение	Деперсонализаци я	Редукция личных достижени й	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	1	100	102	97			
21.	1	97	99	96		<i>Эмоциональное истощение</i>	
23.	1	100	100	74	Среднее	82,75	80,5384615 4
5.	2	65	17	18	Дисперсия	424,4078947	517,435897 4
27.	3	56	22	21	Наблюдения	20	13
10.	2	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
11.	3	100	102	97	df	24	
14.	3	55	13	10	t-статистика	0,283104755	
17.	1	65	31	28	P(T<=t) одностороннее	0,389762062	
18.	1	105	105	74	t критическое одностороннее	1,71088208	
29.	4	104	102	103	P(T<=t) двухстороннее	0,779524125	
30.	4	54	12	11	t критическое двухстороннее	2,063898562	
31.	4	74	72	71			

32.	1	98	104	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
41.	1	99	101	101			
44.	3	59	59	61		<i>Деперсонализация</i>	
45.	2	101	99	102	Среднее	70,95	79,76923077
46.	3	57	57	58	Дисперсия	1444,260526	756,025641
48.	3	101	103	102	Наблюдения	20	13
49.	3	65	17	18	Гипотетическая разность средних	0	
					df	31	
28.	12	106	104	105	t-статистика	-0,77240273	
34.	12	104	104	79	P(T<=t) одностороннее	0,222862564	
35.	9	76	90	107	t критическое одностороннее	1,695518783	
37.	10	95	97	98	P(T<=t) двухстороннее	0,445725127	
38.	12	97	95	100	t критическое двухстороннее	2,039513446	
39.	12	99	99	76			
43.	9	69	69	71	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
7.	11	55	21	23			
20.	13	31	31	30		<i>Редукция личных достижений</i>	
2.	10	77	91	104	Среднее	66,9	79,38461538
3.	13	104	102	103	Дисперсия	1290,621053	776,0897436
51.	13	67	67	68	Наблюдения	20	13
51.	10	67	67	68	Гипотетическая	0	

					разность средних		
					df	30	
					t-статистика	-1,12011204	
					P(T<=t) одностороннее	0,135776784	
					t критическое одностороннее	1,697260887	
					P(T<=t) двухстороннее	0,271553568	
					t критическое двухстороннее	2,042272456	

Педагоги	Спонтанности	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	1	100	102	97			
2.	1	77	91	104		<i>Эмоциональное истощение</i>	
4.	2	99	99	76	Среднее	95,46153846	63,92307692
38.	2	97	95	100	Дисперсия	172,9784615	555,4102564
39.	2	99	99	76	Наблюдения	26	13
40.	3	99	95	101	Гипотетическая разность средних	0	
28.	2	106	104	105	df	16	
29.	1	104	102	103	t-статистика	4,488266811	
32.	3	98	104	99	P(T<=t) одностороннее	0,000186235	
12.	2	100	102	97	t критическое	1,745883676	

					одностороннее		
13.	3	105	103	102	P(T<=t) двухстороннее	0,000372471	
7.	1	55	21	23	t критическое двухстороннее	2,119905299	
16.	1	99	105	98			
9.	3	55	21	23	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
18.	2	105	105	74			
26.	2	98	96	97		<i>Деперсонализация</i>	
21.	1	97	99	96	Среднее	92,92307692	41,76923077
22.	2	99	97	98	Дисперсия	477,8338462	1222,025641
23.	2	100	100	74	Наблюдения	26	13
24.	3	100	96	99	Гипотетическая разность средних	0	
25.	3	100	102	99	df	17	
41.	1	99	101	101	t-статистика	4,825400868	
42.	3	97	95	99	P(T<=t) одностороннее	7,90737E-05	
45.	2	101	99	102	t критическое одностороннее	1,739606726	
47.	3	89	79	56	P(T<=t) двухстороннее	0,000158147	
34.	3	104	104	79	t критическое двухстороннее	2,109815578	
27.	14	56	22	21	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
8.	14	55	21	23			
20.	14	31	31	30		<i>Редукция личных достижений</i>	

10.	14	100	102	97	Среднее	87,61538462	41,30769231
11.	13	100	102	97	Дисперсия	514,6461538	1107,397436
14.	14	55	13	10	Наблюдения	26	13
17.	12	65	31	28	Гипотетическая разность средних	0	
33.	13	64	30	33	df	18	
6.	14	55	21	23	t-статистика	4,519630757	
36.	13	29	29	32	P(T<=t) одностороннее	0,000132633	
48.	14	101	103	102	t критическое одностороннее	1,734063607	
49.	14	65	17	18	P(T<=t) двухстороннее	0,000265265	
52.	14	55	21	23	t критическое двухстороннее	2,10092204	

Педагоги	Самоуважение	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	2	100	102	97			
43.	1	69	69	71		<i>Эмоциональное истощение</i>	
44.	1	59	59	61	Среднее	82,83333333	81,33333333
35.	2	76	90	107	Дисперсия	421,0882353	556,3846154
6.	5	55	21	23	Наблюдения	18	27

39.	2	99	99	76	Гипотетическая разность средних	0	
34.	3	104	104	79	df	40	
9.	5	55	21	23	t-статистика	0,226131894	
27.	4	56	22	21	P(T<=t) одностороннее	0,411125198	
28.	5	106	104	105	t критическое одностороннее	1,683851013	
12.	3	100	102	97	P(T<=t) двухстороннее	0,822250395	
22.	2	99	97	98	t критическое двухстороннее	2,02107539	
24.	3	100	96	99			
15.	2	75	73	70	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
18.	1	105	105	74			
19.	4	77	91	104		<i>Деперсонализация</i>	
48.	3	101	103	102	Среднее	76,61111111	69,25925926
52.	4	55	21	23	Дисперсия	1094,839869	1419,814815
					Наблюдения	18	27
3.	13	104	102	103	Гипотетическая разность средних	0	
4.	14	99	99	76	df	40	
5.	13	65	17	18	t-статистика	0,690352249	
7.	10	55	21	23	P(T<=t) одностороннее	0,246979599	
8.	13	55	21	23	t критическое одностороннее	1,683851013	
16.	9	99	105	98	P(T<=t) двухстороннее	0,493959198	
17.	13	65	31	28	t критическое двухстороннее	2,02107539	
13.	14	105	103	102			

14.	10	55	13	10	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
20.	11	31	31	30			
10.	12	100	102	97		<i>Редукция личных достижений</i>	
11.	15	100	102	97	Среднее	73,88888889	67,62962963
26.	11	98	96	97	Дисперсия	989,869281	1371,165242
29.	9	104	102	103	Наблюдения	18	27
30.	14	54	12	11	Гипотетическая разность средних	0	
31.	9	74	72	71	df	40	
32.	11	98	104	99	t-статистика	0,608594559	
33.	12	64	30	33	P(T<=t) одностороннее	0,273117009	
36.	11	29	29	32	t критическое одностороннее	1,683851013	
37.	14	95	97	98	P(T<=t) двухстороннее	0,546234017	
38.	14	97	95	100	t критическое двухстороннее	2,02107539	

Педагоги	Самопринятие	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений			
1.	2	100	102	97			
7.	1	55	21	23		<i>Эмоциональное истощение</i>	
9.	1	55	21	23	Среднее	94,38461538	69,76470588
39.	2	99	99	76	Дисперсия	218,2461538	586,3161765

40.	1	99	95	101	Наблюдения	26	17
12.	3	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
13.	3	105	103	102	df	24	
37.	1	95	97	98	t-статистика	3,759607494	
38.	1	97	95	100	P(T<=t) одностороннее	0,000482513	
16.	1	99	105	98	t критическое одностороннее	1,71088208	
41.	3	99	101	101	P(T<=t) двухстороннее	0,000965026	
42.	3	97	95	99	t критическое двухстороннее	2,063898562	
45.	1	101	99	102			
18.	4	105	105	74			
32.	4	98	104	99			
21.	1	97	99	96		<i>Деперсонализация</i>	
22.	1	99	97	98	Среднее	90,15384615	53,88235294
23.	3	100	100	74	Дисперсия	669,2553846	1336,360294
24.	2	100	96	99	Наблюдения	26	17
25.	3	100	102	99	Гипотетическая разность средних	0	
26.	3	98	96	97	df	26	
27.	4	56	22	21	t-статистика	3,55074239	
28.	1	106	104	105	P(T<=t) одностороннее	0,000745366	
29.	1	104	102	103	t критическое одностороннее	1,70561792	
47.	3	89	79	56	P(T<=t) двухстороннее	0,001490732	
48.	2	101	103	102	t критическое двухстороннее	2,055529439	

49.	21	65	17	18			
52.	20	55	21	23			
11.	20	100	102	97		<i>Редукция личных достижений</i>	
3.	17	104	102	103	Среднее	86,15384615	50,52941176
4.	15	99	99	76	Дисперсия	683,4153846	1046,514706
14.	20	55	13	10	Наблюдения	26	17
15.	15	75	73	70	Гипотетическая разность средних	0	
17.	19	65	31	28	df	29	
20.	21	31	31	30	t-статистика	3,800928605	
30.	18	54	12	11	P(T<=t) одностороннее	0,000342482	
31.	14	74	72	71	t критическое одностороннее	1,699127027	
33.	19	64	30	33	P(T<=t) двухстороннее	0,000684964	
34.	15	104	104	79	t критическое двухстороннее	2,045229642	

36.	20	29	29	32			
10.	16	100	102	97			
8.	21	55	21	23			
46.	14	57	57	58			
Педагоги	Представления о природе человека	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		

1.	2	100	102	97			
4.	1	99	99	76		<i>Эмоциональное истощение</i>	
37.	1	95	97	98	Среднее	94,92	64,07142857
38.	2	97	95	100	Дисперсия	280,2433333	337,6098901
7.	1	55	21	23	Наблюдения	25	14
28.	3	106	104	105	Гипотетическая разность средних	0	
29.	3	104	102	103	df	25	
12.	2	100	102	97	t-статистика	5,190338225	
13.	3	105	103	102	P(T<=t) одностороннее	1,13966E-05	
32.	2	98	104	99	t критическое одностороннее	1,708140761	
16.	1	99	105	98	P(T<=t) двухстороннее	2,27932E-05	
34.	2	104	104	79	t критическое двухстороннее	2,059538553	
18.	1	105	105	74			
39.	1	99	99	76	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
21.	1	97	99	96			
22.	2	99	97	98		<i>Деперсонализация</i>	
23.	3	100	100	74	Среднее	93,24	37,92857143
24.	2	100	96	99	Дисперсия	451,3566667	1114,840659
25.	3	100	102	99	Наблюдения	25	14
26.	2	98	96	97	Гипотетическая разность средних	0	
40.	1	99	95	101	df	19	

41.	1	99	101	101	t-статистика	5,596278059	
42.	3	97	95	99	P(T<=t) одностороннее	1,06839E-05	
47.	3	89	79	56	t критическое одностороннее	1,729132812	
36.	1	29	29	32	P(T<=t) двухстороннее	2,13677E-05	
					t критическое двухстороннее	2,093024054	
20.	7	31	31	30			
17.	10	65	31	28	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
14.	9	55	13	10			
27.	8	56	22	21		<i>Редукция личных достижений</i>	
8.	10	55	21	23	Среднее	87,16	38,85714286
11.	8	100	102	97	Дисперсия	475,4733333	1214,901099
30.	9	54	12	11	Наблюдения	25	14
33.	10	64	30	33	Гипотетическая разность средних	0	
35.	9	76	90	107	df	19	
48.	7	101	103	102	t-статистика	4,696074161	
49.	8	65	17	18	P(T<=t) одностороннее	7,86549E-05	
52.	9	55	21	23	t критическое одностороннее	1,729132812	
5.	7	65	17	18	P(T<=t) двухстороннее	0,00015731	
6.	7	55	21	23	t критическое двухстороннее	2,093024054	

Педагоги	Синергия	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
4.	2	99	99	76			
48.	2	101	103	102		<i>Эмоциональное истощение</i>	
42.	1	97	95	99	Среднее	87,85	74,88888889
38.	2	97	95	100	Дисперсия	419,608	561,869281
11.	1	100	102	97	Наблюдения	20	18
12.	1	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
14.	2	55	13	10	df	34	
15.	2	75	73	70	t-статистика	1,79402	
16.	2	99	105	98	P(T<=t) одностороннее	0,04085	
31.	1	74	72	71	t критическое одностороннее	1,69092	
32.	2	98	104	99	P(T<=t) двухстороннее	0,08171	
22.	1	99	97	98	t критическое двухстороннее	2,03224	
23.	2	100	100	74			
24.	1	100	96	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
25.	1	100	102	99			
26.	2	98	96	97		<i>Деперсонализация</i>	
27.	2	56	22	21	Среднее	84,85	61,22222222
35.	1	76	90	107	Дисперсия	835,503	1378,535948
36.	2	29	29	32	Наблюдения	20	18

29.	1	104	102	103	Гипотетическая разность средних	0	
					df	32	
20.	5	31	31	30	t-статистика	2,1718	
28.	6	106	104	105	P(T<=t) одностороннее	0,0187	
18.	5	105	105	74	t критическое одностороннее	1,69389	
30.	5	54	12	11	P(T<=t) двухстороннее	0,03739	
7.	7	55	21	23	t критическое двухстороннее	2,03693	
10.	5	100	102	97			
5.	5	65	17	18	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
6.	5	55	21	23			
40.	7	99	95	101		<i>Редукция личных достижений</i>	
41.	5	99	101	101	Среднее	82,45	60,44444444
43.	5	69	69	71	Дисперсия	836,787	1275,908497
45.	7	101	99	102	Наблюдения	20	18
46.	7	57	57	58	Гипотетическая разность средних	0	
3.	7	104	102	103	df	33	
49.	7	65	17	18	t-статистика	2,07265	
50.	6	61	61	62	P(T<=t) одностороннее	0,02305	
51.	6	67	67	68	t критическое одностороннее	1,69236	
52.	6	55	21	23	P(T<=t) двухстороннее	0,04609	
					t критическое двухстороннее	2,03452	

Педагоги	Принятие агрессии	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
24.	2	100	96	99			
2.	4	77	91	104		<i>Эмоциональное истощение</i>	
5.	3	65	17	18	Среднее	84,5263	76,17647059
29.	1	104	102	103	Дисперсия	461,596	552,7794118
7.	1	55	21	23	Наблюдения	19	17
41.	2	99	101	101	Гипотетическая разность средних	0	
11.	1	100	102	97	df	33	
12.	3	100	102	97	t-статистика	1,1078	
32.	2	98	104	99	P(T<=t) одностороннее	0,13798	
42.	2	97	95	99	t критическое одностороннее	1,69236	
16.	1	99	105	98	P(T<=t) двухстороннее	0,27596	
17.	3	65	31	28	t критическое двухстороннее	2,03452	
18.	5	105	105	74			
36.	4	29	29	32	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
37.	4	95	97	98			
47.	5	89	79	56		<i>Деперсонализация</i>	
48.	5	101	103	102	Среднее	79,3684	65,94117647
50.	3	61	61	62	Дисперсия	1006,36	1310,558824
51.	2	67	67	68	Наблюдения	19	17
					Гипотетическая	0	

					разность средних		
15.	14	75	73	70	df	32	
20.	13	31	31	30	t-статистика	1,17739	
22.	11	99	97	98	P(T<=t) одностороннее	0,12386	
25.	15	100	102	99	t критическое одностороннее	1,69389	
26.	14	98	96	97	P(T<=t) двухстороннее	0,24772	
27.	16	56	22	21	t критическое двухстороннее	2,03693	
13.	13	105	103	102			
30.	12	54	12	11	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
31.	15	74	72	71			
9.	13	55	21	23		<i>Редукция личных достижений</i>	
34.	15	104	104	79	Среднее	76,7368	65,47058824
35.	12	76	90	107	Дисперсия	962,094	1272,514706
1.	14	100	102	97	Наблюдения	19	17
6.	11	55	21	23	Гипотетическая разность средних	0	
40.	11	99	95	101	df	32	
44.	16	59	59	61	t-статистика	1,00571	
52.	14	55	21	23	P(T<=t) одностороннее	0,16105	
					t критическое одностороннее	1,69389	
					P(T<=t) двухстороннее	0,3221	

					t критическое двухстороннее	2,03693	
--	--	--	--	--	--------------------------------	---------	--

Педагоги	Контактность	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	3	100	102	97			
4.	2	99	99	76		<i>Эмоциональное истощение</i>	
7.	1	55	21	23	Среднее	96,7391	58,16666667
37.	2	95	97	98	Дисперсия	113,02	330,5151515
38.	2	97	95	100	Наблюдения	23	12
12.	3	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
13.	3	105	103	102	df	15	
29.	3	104	102	103	t-статистика	6,77056	
16.	2	99	105	98	P(T<=t) одностороннее	3,2E-06	
32.	1	98	104	99	t критическое одностороннее	1,75305	
18.	1	105	105	74	P(T<=t) двухстороннее	6,3E-06	
35.	1	76	90	107	t критическое двухстороннее	2,13145	
21.	2	97	99	96			
22.	2	99	97	98	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
23.	3	100	100	74			

24.	4	100	96	99		<i>Деперсонализация</i>	
25.	3	100	102	99	Среднее	96,1304	33,16666667
39.	3	99	99	76	Дисперсия	282,3	690,5151515
40.	3	99	95	101	Наблюдения	23	12
41.	1	99	101	101	Гипотетическая разность средних	0	
42.	4	97	95	99	df	16	
45.	1	101	99	102	t-статистика	7,53547	
48.	2	101	103	102	P(T<=t) одностороннее	6E-07	
					t критическое одностороннее	1,74588	
30.	18	54	12	11	P(T<=t) двухстороннее	1,2E-06	
11.	18	100	102	97	t критическое двухстороннее	2,11991	
33.	19	64	30	33			
27.	19	56	22	21	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
36.	18	29	29	32			
17.	15	65	31	28		<i>Редукция личных достижений</i>	
14.	20	55	13	10	Среднее	92,2174	33,08333333
8.	19	55	21	23	Дисперсия	325,542	650,6287879
20.	20	31	31	30	Наблюдения	23	12
43.	18	69	69	71	Гипотетическая разность средних	0	
49.	18	65	17	18	df	17	
52.	19	55	21	23	t-статистика	7,15147	

					P(T<=t) одностороннее	8,1E-07	
					t критическое одностороннее	1,73961	
					P(T<=t) двухстороннее	1,6E-06	
					t критическое двухстороннее	2,10982	

Педагоги	Познавательные потребности	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
28.	4	106	104	105			
2.	3	77	91	104		<i>Эмоциональное истощение</i>	
3.	2	104	102	103	Среднее	81,7222	81,21052632
27.	1	56	22	21	Дисперсия	578,448	438,1754386
6.	2	55	21	23	Наблюдения	18	19
25.	3	100	102	99	Гипотетическая разность средних	0	
9.	1	55	21	23	df	34	
10.	3	100	102	97	t-статистика	0,06887	
11.	2	100	102	97	P(T<=t) одностороннее	0,47275	
34.	4	104	104	79	t критическое одностороннее	1,69092	
36.	2	29	29	32	P(T<=t) двухстороннее	0,94549	

38.	2	97	95	100	t критическое двухстороннее	2,03224	
39.	3	99	99	76			
40.	1	99	95	101	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
43.	1	69	69	71			
45.	4	101	99	102		<i>Деперсонализация</i>	
49.	4	65	17	18	Среднее	71,9444	76,26315789
52.	1	55	21	23	Дисперсия	1394,76	937,871345
					Наблюдения	18	19
1.	8	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
5.	9	65	17	18	df	33	
8.	10	55	21	23	t-статистика	-0,3835	
12.	10	100	102	97	P(T<=t) одностороннее	0,35192	
13.	11	105	103	102	t критическое одностороннее	1,69236	
15.	10	75	73	70	P(T<=t) двухстороннее	0,70384	
19.	10	77	91	104	t критическое двухстороннее	2,03452	
20.	11	31	31	30			
21.	11	97	99	96	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
23.	9	100	100	74			
24.	10	100	96	99		<i>Редукция личных достижений</i>	

26.	11	98	96	97	Среднее	70,7778	74,73684211
32.	10	98	104	99	Дисперсия	1290,42	930,7602339
33.	11	64	30	33	Наблюдения	18	19
35.	9	76	90	107	Гипотетическая разность средних	0	
37.	9	95	97	98	df	33	
46.	8	57	57	58	t-статистика	-0,3604	
47.	8	89	79	56	P(T<=t) одностороннее	0,36042	
50.	10	61	61	62	t критическое одностороннее	1,69236	
					P(T<=t) двухстороннее	0,72085	
					t критическое двухстороннее	2,03452	

Педагоги	Познавательные потребности	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
28.	4	106	104	105			
2.	3	77	91	104		<i>Эмоциональное истощение</i>	
3.	2	104	102	103	Среднее	81,7222	81,21052632
27.	1	56	22	21	Дисперсия	578,448	438,1754386
6.	2	55	21	23	Наблюдения	18	19

25.	3	100	102	99	Гипотетическая разность средних	0	
9.	1	55	21	23	df	34	
10.	3	100	102	97	t-статистика	0,06887	
11.	2	100	102	97	P(T<=t) одностороннее	0,47275	
34.	4	104	104	79	t критическое одностороннее	1,69092	
36.г	2	29	29	32	P(T<=t) двухстороннее	0,94549	
38.	2	97	95	100	t критическое двухстороннее	2,03224	
39.	3	99	99	76			
40.	1	99	95	101	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
43.	1	69	69	71			
45.	4	101	99	102		<i>Деперсонализация</i>	
49.	4	65	17	18	Среднее	71,9444	76,26315789
52.	1	55	21	23	Дисперсия	1394,76	937,871345
					Наблюдения	18	19
1.	8	100	102	97	Гипотетическая разность средних	0	
5.	9	65	17	18	df	33	
8.	10	55	21	23	t-статистика	-0,3835	
12.	10	100	102	97	P(T<=t) одностороннее	0,35192	
13.	11	105	103	102	t критическое одностороннее	1,69236	

15.	10	75	73	70	P(T<=t) двухстороннее	0,70384	
19.	10	77	91	104	t критическое двухстороннее	2,03452	
20.	11	31	31	30			
21.	11	97	99	96	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
23.	9	100	100	74			
24.	10	100	96	99		<i>Редукция личных достижений</i>	
26.	11	98	96	97	Среднее	70,7778	74,73684211
32.	10	98	104	99	Дисперсия	1290,42	930,7602339
33.	11	64	30	33	Наблюдения	18	19
35.	9	76	90	107	Гипотетическая разность средних	0	
37.	9	95	97	98	df	33	
46.	8	57	57	58	t-статистика	-0,3604	
47.	8	89	79	56	P(T<=t) одностороннее	0,36042	
50.	10	61	61	62	t критическое одностороннее	1,69236	
					P(T<=t) двухстороннее	0,72085	
					t критическое двухстороннее	2,03452	

Педагоги	Креативность	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями
----------	--------------	-------------------------	------------------	----------------------------	--

				й			
6.	3	55	21	23			
8.	3	55	21	23		<i>Эмоциональное истощение</i>	
10.	5	100	102	97	Среднее	81,3846	72,6470588 2
47.	4	89	79	56	Дисперсия	442,423	612,992647 1
18.	1	105	105	74	Наблюдения	13	17
43.	1	69	69	71	Гипотетическая разность средних	0	
38.	3	97	95	100	df	28	
24.	1	100	96	99	t-статистика	1,04366	
26.	3	98	96	97	P(T<=t) одностороннее	0,15279	
27.	5	56	22	21	t критическое одностороннее	1,70113	
30.	2	54	12	11	P(T<=t) двухстороннее	0,30557	
34.	4	104	104	79	t критическое двухстороннее	2,04841	
35.	3	76	90	107			
					<i>Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями</i>		
9.	11	55	21	23			
2.	12	77	91	104		<i>Деперсонализация</i>	
3.	10	104	102	103	Среднее	70,1538	60,1764705 9

5.	13	65	17	18	Дисперсия	1361,14	1466,90441 2
12.	10	100	102	97	Наблюдения	13	17
13.	14	105	103	102	Гипотетическая разность средних	0	
14.	14	55	13	10	df	26	
17.	10	65	31	28	t-статистика	0,72195	
19.	11	77	91	104	P(T<=t) одностороннее	0,23838	
20.	11	31	31	30	t критическое одностороннее	1,70562	
36.	10	29	29	32	P(T<=t) двухстороннее	0,47677	
37.	13	95	97	98	t критическое двухстороннее	2,05553	
41.	11	99	101	101			
49.	12	65	17	18	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
52.	12	55	21	23			
45.	14	101	99	102		<i>Редукция личных достижений</i>	
46.	11	57	57	58	Среднее	66	61,8235294 1
					Дисперсия	1246,17	1572,77941 2
					Наблюдения	13	17
					Гипотетическая разность средних	0	
					df	27	
					t-статистика	0,3043	
					P(T<=t) одностороннее	0,38162	
					t критическое	1,70329	

					одностороннее		
					P(T<=t) двухстороннее	0,76323	
					t критическое двухстороннее	2,05183	

Педагоги	Цели	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
11.	17	57	23	20			
3.	9	60	60	57		<i>Эмоциональное истощение</i>	
5.	9	58	58	55	Среднее	80,89473684	82,70588235
17.	15	65	31	28	Дисперсия	485,2105263	393,3455882
12.	8	107	105	104	Наблюдения	19	17
13.	15	105	103	102	Гипотетическая разность средних	0	
19.	16	77	91	104	df	34	
20.	14	31	31	30	t-статистика	-0,259596423	
21.	17	97	99	96	P(T<=t) одностороннее	0,398370295	
22.	15	99	97	98	t критическое одностороннее	1,690924255	
25.	17	100	102	99	P(T<=t) двухстороннее	0,79674059	
26.	13	98	96	97	t критическое двухстороннее	2,032244509	
33.	9	64	30	33			

35.	10	76	90	107	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
40.	18	99	95	101			
42.	15	97	95	99		<i>Деперсонализация</i>	
45.	14	101	99	102	Среднее	75,84210526	75,76470588
46.	8	57	57	58	Дисперсия	845,1403509	1065,566176
47.	10	89	79	56	Наблюдения	19	17
					Гипотетическая разность средних	0	
24.	31	100	96	99	df	32	
6.	35	90	80	53	t-статистика	0,007476842	
1.	33	100	102	97	P(T<=t) одностороннее	0,497040409	
27.	38	56	22	21	t критическое одностороннее	1,693888748	
28.	31	106	104	105	P(T<=t) двухстороннее	0,994080817	
30.	34	54	12	11	t критическое двухстороннее	2,036933343	
32.	28	98	104	99			
10.	33	69	69	66	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
16.	28	99	105	98			
37.	39	95	97	98		<i>Редукция личных достижений</i>	
38.	34	97	95	100	Среднее	76,10526316	72,23529412
39.	39	99	99	76	Дисперсия	989,9883041	1059,316176
14.	33	55	13	10	Наблюдения	19	17

41.	40	99	101	101	Гипотетическая разность средних	0	
50.	35	61	61	62	df	33	
43.	33	69	69	71	t-статистика	0,361794135	
44.	33	59	59	61	P(T<=t) одностороннее	0,359906152	
					t критическое одностороннее	1,692360309	
					P(T<=t) двухстороннее	0,719812304	
					t критическое двухстороннее	2,034515297	

Педагоги	Процесс	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений			
1.	7	100	102	97	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
21.	12	97	99	96			
29.	10	104	102	103		<i>Эмоциональное истощение</i>	
30.	13	54	12	11	Среднее	86,15	80,15
5.	13	58	58	55	Дисперсия	385,9236842	341,2921053
6.	9	90	80	53	Наблюдения	20	20
25.	11	100	102	99	Гипотетическая разность средних	0	
48.	16	101	103	102	df	38	
51.	13	67	67	68	t-статистика	0,995026388	
52.	15	55	21	23	P(T<=t) одностороннее	0,163008802	

43.	8	69	69	71	t критическое одностороннее	1,68595446	
13.	17	105	103	102	P(T<=t) двухстороннее	0,326017603	
14.	17	55	13	10	t критическое двухстороннее	2,024394164	
10.	11	69	69	66			
16.	9	99	105	98	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
34.	8	104	104	79			
18.	13	105	105	74		<i>Деперсонализация</i>	
37.	10	95	97	98	Среднее	80,25	70,85
38.	14	97	95	100	Дисперсия	1003,144737	881,8184211
39.	10	99	99	76	Наблюдения	20	20
					Гипотетическая разность средних	0	
8.	35	67	19	16	df	38	
2.	32	70	70	67	t-статистика	0,968258723	
3.	37	60	60	57	P(T<=t) одностороннее	0,169518895	
4.	31	102	100	99	t критическое одностороннее	1,68595446	
9.	30	63	63	60	P(T<=t) двухстороннее	0,33903779	
12.	41	107	105	104	t критическое двухстороннее	2,024394164	
40.	35	99	95	101			
22.	34	99	97	98	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
23.	33	100	100	74			
15.	37	75	73	70		<i>Редукция личных</i>	

						<i>достижений</i>	
42.	34	97	95	99	Среднее	74,05	67,95
17.	35	65	31	28	Дисперсия	920,05	887,6289474
27.	31	56	22	21	Наблюдения	20	20
31.	28	74	72	71	Гипотетическая разность средних	0	
32.	29	98	104	99	df	38	
44.	30	59	59	61	t-статистика	0,641629293	
45.	35	101	99	102	P(T<=t) одностороннее	0,262482792	
46.	40	57	57	58	t критическое одностороннее	1,68595446	
47.	29	89	79	56	P(T<=t) двухстороннее	0,524965584	
49.	40	65	17	18	t критическое двухстороннее	2,024394164	

Педагоги	Результат	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	10	100	102	97			
6.	8	90	80	53		<i>Эмоциональное истощение</i>	
7.	8	103	105	100	Среднее	89,8	78,08333333
34.	8	104	104	79	Дисперсия	421,7428571	383,4710145
48.	12	101	103	102	Наблюдения	15	24
45.	16	101	99	102	Гипотетическая разность средних	0	

13.	6	105	103	102	df	29	
31.	16	74	72	71	t-статистика	1,764467201	
15.	7	75	73	70	P(T<=t) одностороннее	0,044092671	
24.	8	100	96	99	t критическое одностороннее	1,699127027	
25.	7	100	102	99	P(T<=t) двухстороннее	0,088185343	
36.	16	29	29	32	t критическое двухстороннее	2,045229642	
40.	14	99	95	101			
42.	13	97	95	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
43.	11	69	69	71			
						<i>Деперсонализация</i>	
16.	25	99	105	98	Среднее	88,46666667	71,33333333
17.	30	65	31	28	Дисперсия	432,4095238	1049,623188
19.	27	77	91	104	Наблюдения	15	24
21.	34	97	99	96	Гипотетическая разность средних	0	
14.	28	55	13	10	df	37	
12.	29	107	105	104	t-статистика	2,01135364	
29.	28	104	102	103	P(T<=t) одностороннее	0,025807525	
30.	35	54	12	11	t критическое одностороннее	1,68709362	
9.	28	63	63	60	P(T<=t) двухстороннее	0,05161505	
32.	26	98	104	99	t критическое	2,026192463	

					двухстороннее		
11.	26	57	23	20			
41.	27	99	101	101	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
35.	31	76	90	107			
44.	33	59	59	61		<i>Редукция личных достижений</i>	
37.	29	95	97	98	Среднее	85,13333333	70,5
38.	25	97	95	100	Дисперсия	468,9809524	1105,565217
39.	28	99	99	76	Наблюдения	15	24
2.	25	70	70	67	Гипотетическая разность средних	0	
3.	27	60	60	57	df	37	
4.	25	102	100	99	t-статистика	1,664054461	
5.	25	58	58	55	P(T<=t) одностороннее	0,05227483	
46.	31	57	57	58	t критическое одностороннее	1,68709362	
49.	25	65	17	18	P(T<=t) двухстороннее	0,104549659	
50.	26	61	61	62	t критическое двухстороннее	2,026192463	

Педагоги	Локус контроля - Я	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	5	100	102	97			
2.	7	70	70	67		<i>Эмоциональное истощение</i>	

41.	8	99	101	101	Среднее	91,9	64,93333333
4.	8	102	100	99	Дисперсия	342,7263158	203,7809524
36.	8	29	29	32	Наблюдения	20	15
47.	6	89	79	56	Гипотетическая разность средних	0	
48.	7	101	103	102	df	33	
7.	6	103	105	100	t-статистика	4,865243216	
28.	9	106	104	105	P(T<=t) одностороннее	1,37119E-05	
10.	5	69	69	66	t критическое одностороннее	1,692360309	
12.	9	107	105	104	P(T<=t) двухстороннее	2,74239E-05	
31.	5	74	72	71	t критическое двухстороннее	2,034515297	
32.	5	98	104	99			
25.	6	100	102	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
16.	6	99	105	98			
21.	9	97	99	96		<i>Деперсонализация</i>	
22.	8	99	97	98	Среднее	92	44
23.	7	100	100	74	Дисперсия	368,8421053	769,2857143
38.	9	97	95	100	Наблюдения	20	15
39.	7	99	99	76	Гипотетическая разность средних	0	
					df	24	
17.	26	65	31	28	t-статистика	5,748283713	

8.	28	67	19	16	P(T<=t) одностороннее	3,17348E-06	
6.	19	90	80	53	t критическое одностороннее	1,71088208	
11.	24	57	23	20	P(T<=t) двухстороннее	6,34696E-06	
13.	17	105	103	102	t критическое двухстороннее	2,063898562	
14.	22	55	13	10			
30.	23	54	12	11	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
27.	24	56	22	21			
50.	16	61	61	62		<i>Редукция личных достижений</i>	
3.	18	60	60	57	Среднее	87	41,73333333
43.	16	69	69	71	Дисперсия	400	716,2095238
44.	16	59	59	61	Наблюдения	20	15
46.	17	57	57	58	Гипотетическая разность средних	0	
33.	28	64	30	33	df	25	
52.	16	55	21	23	t-статистика	5,499617869	
					P(T<=t) одностороннее	5,14588E-06	
					t критическое одностороннее	1,708140761	
					P(T<=t) двухстороннее	1,02918E-05	
					t критическое двухстороннее	2,059538553	

Педагоги	Локус контроля - жизнь	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	8	100	102	97			
2.	10	70	70	67		<i>Эмоциональное истощение</i>	
4.	13	102	100	99	Среднее	79,52631579	82,84210526
8.	15	67	19	16	Дисперсия	676,8187135	357,251462
11.	16	57	23	20	Наблюдения	19	19
12.	11	107	105	104	Гипотетическая разность средних	0	
13.	13	105	103	102	df	33	
14.	15	55	13	10	t-статистика	-0,449457615	
22.	15	99	97	98	P(T<=t) одностороннее	0,328019925	
23.	10	100	100	74	t критическое одностороннее	1,692360309	
24.	18	100	96	99	P(T<=t) двухстороннее	0,65603985	
18.	10	105	105	74	t критическое двухстороннее	2,034515297	
26.	8	98	96	97			
20.	10	31	31	30	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
30.	8	54	12	11			
33.	7	64	30	33		<i>Деперсонализация</i>	
36.	15	29	29	32	Среднее	68,15789474	79,68421053

40.	14	99	95	101	Дисперсия	1401,695906	684,1169591	
43.	17	69	69	71	Наблюдения	19	19	
					Гипотетическая разность средних	0		
21.	34	97	99	96	df	32		
9.	32	63	63	60	t-статистика	-1,100093613		
3.	38	60	60	57	P(T<=t) одностороннее	0,139749262		
6.	35	90	80	53	t критическое одностороннее	1,693888748		
25.	29	100	102	99	P(T<=t) двухстороннее	0,279498525		
27.	28	56	22	21	t критическое двухстороннее	2,036933343		
16.	36	99	105	98				
17.	31	65	31	28	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями			
31.	32	74	72	71				
32.	38	98	104	99			<i>Редукция личных достижений</i>	
34.	34	104	104	79	Среднее	65		74,684 21053
37.	40	95	97	98	Дисперсия	1307,888889		640,22 80702
38.	37	97	95	100	Наблюдения	19		19
39.	33	99	99	76	Гипотетическая разность средних	0		
41.	35	99	101	101	df	32		
44.	28	59	59	61	t-статистика	-0,956386658		

46.	38	57	57	58	P(T<=t) одностороннее	0,17302345	
48.	37	101	103	102	t критическое одностороннее	1,693888748	
50.	29	61	61	62	P(T<=t) двухстороннее	0,3460469	
					t критическое двухстороннее	2,036933343	

Педагоги	Общий показатель	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
1.	63	100	102	97			
43.	85	69	69	71		<i>Эмоциональное истощение</i>	
51.	92	67	67	68	Среднее	82,77777778	71,875
5.	88	58	58	55	Дисперсия	631,4771242	334,65
36.	80	29	29	32	Наблюдения	18	16
7.	88	103	105	100	Гипотетическая разность средних	0	
10.	86	69	69	66	df	31	
33.	90	64	30	33	t-статистика	1,456975048	
34.	87	104	104	79	P(T<=t) одностороннее	0,077589452	
13.	68	105	103	102	t критическое одностороннее	1,695518783	
22.	90	99	97	98	P(T<=t) двухстороннее	0,155178904	
23.	89	100	100	74	t критическое двухстороннее	2,039513446	
24.	87	100	96	99			
25.	70	100	102	99	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
26.	75	98	96	97			

18.	74	105	105	74		<i>Деперсонализация</i>	
20.	74	31	31	30	Среднее	80,11111111	56,875
47.	83	89	79	56	Дисперсия	760,1045752	1194,916667
					Наблюдения	18	16
17.	137	65	31	28	Гипотетическая разность средних	0	
14.	115	55	13	10	df	29	
8.	121	67	19	16	t-статистика	2,149002958	
9.	127	63	63	60	P(T<=t) одностороннее	0,020056917	
3.	129	60	60	57	t критическое одностороннее	1,699127027	
41.	134	99	101	101	P(T<=t) двухстороннее	0,040113834	
44.	140	59	59	61	t критическое двухстороннее	2,045229642	
27.	140	56	22	21			
49.	122	65	17	18	Двухвыборочный t-тест с различными дисперсиями		
50.	129	61	61	62			
30.	113	54	12	11		<i>Редукция личных достижений</i>	
46.	134	57	57	58	Среднее	73,88888889	54,75
32.	126	98	104	99	Дисперсия	620,2222222	1148,333333
37.	130	95	97	98	Наблюдения	18	16
38.	119	97	95	100	Гипотетическая разность средних	0	
39.	117	99	99	76	df	27	
					t-статистика	1,8569405	
					P(T<=t) одностороннее	0,037130601	

					t критическое одностороннее	1,703288446	
					P(T<=t) двухстороннее	0,074261202	
					t критическое двухстороннее	2,051830516	

<i>Ориентация во времени</i>		<i>Поддержка</i>		<i>Ценностная ориентация</i>	
Среднее	5,923076923	Среднее	32,82352941	Среднее	11,90384615
Стандартная ошибка	0,458575203	Стандартная ошибка	2,502971706	Стандартная ошибка	0,718354295
Медиана	6	Медиана	40	Медиана	12
Мода	6	Мода	46	Мода	12
Стандартное отклонение	3,306832818	Стандартное отклонение	17,87479329	Стандартное отклонение	5,180126486
Дисперсия выборки	10,93514329	Дисперсия выборки	319,5082353	Дисперсия выборки	26,83371041
Эксцесс	-0,778741237	Эксцесс	1,243041987	Эксцесс	-0,709332951
Асимметричность	0,114321286	Асимметричность	0,016355035	Асимметричность	-0,302824806
Интервал	13	Интервал	68	Интервал	19
Минимум	0	Минимум	2	Минимум	1
Максимум	13	Максимум	70	Максимум	20
Сумма	308	Сумма	1674	Сумма	619
Счет	52	Счет	51	Счет	52

Наибольший(1)	13	Наибольший(1)	70	Наибольший(1)	20
Наименьший(1)	0	Наименьший(1)	2	Наименьший(1)	1
Уровень надежности(95,0%)	0,920628136	Уровень надежности(95,0%)	5,027366626	Уровень надежности(95,0%)	1,442156423
уровни		уровни		уровни	
высокий	8>	высокий	42>	высокий	15>
средний	5-7	средний	24-41	средний	10-14
низкий	0-4	низкий	0-23	низкий	0-9

<i>Гибкость поведения</i>		<i>Сензитивность</i>		<i>Спонтанности</i>	
Среднее	10,73076923	Среднее	6,25	Среднее	6,058823529
Стандартная ошибка	1,250072512	Стандартная ошибка	0,521682942	Стандартная ошибка	0,684513146
Медиана	11	Медиана	6	Медиана	3
Мода	1	Мода	8	Мода	2
Стандартное отклонение	9,014401081	Стандартное отклонение	3,761909194	Стандартное отклонение	4,888401639
Дисперсия выборки	81,25942685	Дисперсия выборки	14,15196078	Дисперсия выборки	23,89647059
Эксцесс	1,502279928	Эксцесс	- 1,084339479	Эксцесс	- 1,129236601
Асимметричность	1,083832945	Асимметричность	0,199513254	Асимметричность	0,695354258

Интервал	42	Интервал	12	Интервал	13
Минимум	1	Минимум	1	Минимум	1
Максимум	43	Максимум	13	Максимум	14
Сумма	558	Сумма	325	Сумма	309
Счет	52	Счет	52	Счет	51
Наибольший(1)	43	Наибольший(1)	13	Наибольший(1)	14
Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1
Уровень надежности(95,0%)	2,509625287	Уровень надежности(95,0%)	1,047322208	Уровень надежности(95,0%)	1,374885116
уровни		уровни		уровни	
высокий	16>	высокий	9>	высокий	9>
средний	7-15	средний	5-8	средний	4-8
низкий	0-6	низкий	0-4	низкий	0-3

<i>Самоуважение</i>		<i>Самопринятие</i>		<i>Представления о природе человека</i>	
Среднее	8,153846154	Среднее	9,431372549	Среднее	4,549019608
Стандартная ошибка	0,625853634	Стандартная ошибка	1,255967685	Стандартная ошибка	0,407107179
Медиана	9	Медиана	4	Медиана	4
Мода	2	Мода	1	Мода	1

Стандартное отклонение	4,51309474	Стандартное отклонение	8,969403329	Стандартное отклонение	2,907326782
Дисперсия выборки	20,36802413	Дисперсия выборки	80,45019608	Дисперсия выборки	8,45254902
Экссесс	-1,41289153	Экссесс	3,145329451	Экссесс	-
Асимметричность	0,129914216	Асимметричность	1,360184872	Асимметричность	0,4027576
Интервал	14	Интервал	44	Интервал	9
Минимум	1	Минимум	1	Минимум	1
Максимум	15	Максимум	45	Максимум	10
Сумма	424	Сумма	481	Сумма	232
Счет	52	Счет	51	Счет	51
Наибольший(1)	15	Наибольший(1)	45	Наибольший(1)	10
Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1
Уровень надежности(95,0%)	1,256453599	Уровень надежности(95,0%)	2,522685338	Уровень надежности(95,0%)	0,817698834
уровни		уровни		уровни	
высокий	9>	высокий	14>	высокий	7>
средний	6-8	средний	5-13	средний	4-6
низкий	0-5	низкий	0-4	низкий	0-3

<i>Синергия</i>		<i>Принятие агрессии</i>		<i>Контактность</i>	
Среднее	3,615384615	Среднее	7,942307692	Среднее	8,86

Стандартная ошибка	0,274828681	Стандартная ошибка	0,651841261	Стандартная ошибка	1,162337546
Медиана	4	Медиана	8	Медиана	5
Мода	2	Мода	9	Мода	3
Стандартное отклонение	1,981817804	Стандартное отклонение	4,700494182	Стандартное отклонение	8,21896761
Дисперсия выборки	3,92760181	Дисперсия выборки	22,09464555	Дисперсия выборки	67,55142857
Эксцесс	-	Эксцесс	-	Эксцесс	-
Асимметричность	1,121567618	Асимметричность	1,243778563	Асимметричность	3,70933664
Интервал	0,262199348	Асимметричность	0,093077671	Асимметричность	1,541667578
Интервал	6	Интервал	15	Интервал	41
Минимум	1	Минимум	1	Минимум	1
Максимум	7	Максимум	16	Максимум	42
Сумма	188	Сумма	413	Сумма	443
Счет	52	Счет	52	Счет	50
Наибольший(1)	7	Наибольший(1)	16	Наибольший(1)	42
Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1
Уровень надежности(95,0%)	0,5517416	Уровень надежности(95,0%)	1,308625937	Уровень надежности(95,0%)	2,33580475
уровни		уровни		уровни	
высокий	5>	высокий	11>	высокий	13>
средний	3-4	средний	6-10	средний	5-12
низкий	0-2	низкий	0-5	низкий	0-4

<i>Познавательные потребности</i>		<i>Креативность</i>		<i>Цели</i>	
Среднее	6,038461538	Среднее	7,711538462	Среднее	22,96153846
Стандартная ошибка	0,455369787	Стандартная ошибка	0,497608563	Стандартная ошибка	1,285128283
Медиана	6	Медиана	7	Медиана	22
Мода	6	Мода	7	Мода	33
Стандартное отклонение	3,283718232	Стандартное отклонение	3,588306381	Стандартное отклонение	9,267191842
Дисперсия выборки	10,78280543	Дисперсия выборки	12,87594268	Дисперсия выборки	85,88084465
Эксцесс	1,273231196	Эксцесс	-0,77258046	Эксцесс	1,041481119
Асимметричность	0,030261592	Асимметричность	0,118054126	Асимметричность	0,113593514
Интервал	10	Интервал	13	Интервал	32
Минимум	1	Минимум	1	Минимум	8
Максимум	11	Максимум	14	Максимум	40
Сумма	314	Сумма	401	Сумма	1194
Счет	52	Счет	52	Счет	52
Наибольший(1)	11	Наибольший(1)	14	Наибольший(1)	40
Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	1	Наименьший(1)	8
Уровень надежности(95,0%)	0,914192994	Уровень надежности(95,0%)	0,998990876	Уровень надежности(95,0%)	2,580002684
уровни		уровни		уровни	
высокий	8>	высокий	10>	высокий	28>

средний	5-7	средний	6-9	средний	19-27
низкий	0-4	низкий	0-5	низкий	0-18

<i>Процесс</i>		<i>Результат</i>		<i>Локус контроля - Я</i>	
Среднее	22,55769231	Среднее	20,98076923	Среднее	12,82692308
Стандартная ошибка	1,428120267	Стандартная ошибка	1,106504281	Стандартная ошибка	0,863942153
Медиана	21,5	Медиана	22,5	Медиана	11,5
Мода	13	Мода	25	Мода	11
Стандартное отклонение	10,2983217	Стандартное отклонение	7,97911584	Стандартное отклонение	6,229975463
Дисперсия выборки	106,0554299	Дисперсия выборки	63,66628959	Дисперсия выборки	38,81259427
Эксцесс	1,332449071	Эксцесс	-0,89609104	Эксцесс	0,033132603
Асимметричность	0,146539878	Асимметричность	0,348740479	Асимметричность	0,83432386
Интервал	34	Интервал	29	Интервал	23
Минимум	7	Минимум	6	Минимум	5
Максимум	41	Максимум	35	Максимум	28
Сумма	1173	Сумма	1091	Сумма	667
Счет	52	Счет	52	Счет	52
Наибольший(1)	41	Наибольший(1)	35	Наибольший(1)	28
Наименьший(1)	7	Наименьший(1)	6	Наименьший(1)	5
Уровень	2,86707107	Уровень	2,221400035	Уровень	1,734436245

надежности(95,0%)		надежности(95,0%)		надежности(95,0%)	
уровни		уровни		уровни	
высокий	28>	высокий	25>	высокий	16>
средний	18-27	средний	17-24	средний	10-15
низкий	0-17	низкий	0-5	низкий	0-9

<i>Локус контроля - жизнь</i>		<i>Общий показатель</i>	
Среднее	22,98076923	Среднее	102,3076923
Стандартная ошибка	1,377608696	Стандартная ошибка	2,775612723
Медиана	22,5	Медиана	99
Мода	10	Мода	106
Стандартное отклонение	9,934077584	Стандартное отклонение	20,01522799
Дисперсия выборки	98,68589744	Дисперсия выборки	400,6093514
Эксцесс	-	Эксцесс	-
Асимметричность	1,272416405	Асимметричность	0,740199298
Интервал	0,051323216	Интервал	0,190193736
Минимум	33	Минимум	77
Максимум	7	Максимум	63
	40		140

Сумма	1195	Сумма	5320
Счет	52	Счет	52
Наибольший(1)	40	Наибольший(1)	140
Наименьший(1)	7	Наименьший(1)	63
Уровень надежности(95,0%)	2,76566486	Уровень надежности(95,0%)	5,572275056
уровни		уровни	
высокий	28>	высокий	113>
средний	19-27	средний	93-112
низкий	0-18	низкий	0-92

Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов

Цель – развитие у педагогов способности к преодолению эмоционального выгорания.

Задачи программы:

1. Развить способность жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, независимости в своих поступках, стремлениях.

2. Развить гибкость в реализации своих ценностей в поведении, общении, принятие себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

3. Развить спонтанность.

4. Развить способность к самопринятию.

5. Развить представления о природе людей.

6. Развить способность к субъект-субъектному общению.

7. Развить способность к внутреннему локусу контроля (локус контроля-Я).

№ п\п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания педагога(4 ч.)			
1	Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины.	1. Знакомство с понятием эмоциональное выгорание и его причинами. 2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов. 3. Анализ ситуаций из собственной жизни, в которых проявилось эмоциональное выгорание 4. Сказкотерапевтическая методика «Волшебные дары»	2
2	Источники напряжения в профессиональной деятельности.	1. Групповая дискуссия «Источники негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста». 2. Психологическая поддержка (Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций) 3. Ролевая игра, моделирующая разные способы поведения педагога	2

		Арттерапевтические упражнения с пластилином	
Личностные детерминанты эмоционального выгорания педагога (14 ч).			
3	Способность жить настоящим - переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте	Мозговой штурм Работа с притчами об осознании целей деятельности Упражнения, направленные на прояснение препятствий и путей их преодоления на пути реализации жизненных целей Аутотренинг	2
4	Гибкость поведения	1. Знакомство с понятием гибкости поведения и его влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога. 2. Самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний. 3. Упражнения, направленные на развитие умений отказываться от несоответствующих ситуации и задаче способов поведения, приемов мышления и эмоционального реагирования и использовать оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации 4. Арттерапевтические упражнения с фольгой	2
5	Спонтанность поведения	1. Знакомство с понятием спонтанность поведения. 2. Упражнения, стимулирующие саморазвитие, личностный и профессиональный рост, овладение способами планирования профессиональной карьеры. 3. Работа со сказочной метафорой	2
6.	Самопринятие	1. Самопознание 2. Решение кейсов 3. Арттерапевтические упражнения с красками	2
7.	Представления о природе людей	1. Знакомство с понятием эмпатии, ее ролью в общении 2. Упражнения на развитие способности к эмпатии 3. Упражнения на развитие навыков межличностного общения.	2
8.	Контактность	1. Самопознание. 2. Стили поведения в конфликте 3. Деловые игры, направленные на обучение эффективным стилям коммуникации и разрешению конфликтных ситуаций.	2
9.	Локус контроля	1. Знакомство с понятием локус контроля 2. Решение кейсов. 3. Групповая дискуссия.	2
Саморегуляция (2 часа)			
10.	Аутогенная тренировка и саморегуляция	1. Понятие аутогенной тренировки, как средств снятия	2

		эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности. 2. Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.	
11.	Обобщающее занятие	1. Закрепить полученные знания. 2. Арттерапевтические упражнения (составление коллажа).	2
Всего:			22 ч.

Содержание занятий

Эмоциональное выгорание: методологические основы, причины

1. Знакомство с понятием эмоциональное выгорание и его причинами (презентация для знакомства педагогов с особенностями состояния эмоционального выгорания)

2. Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов (тестирование с использованием презентации)

3. Групповая дискуссия

Профессии, подверженные эмоциональному выгоранию

Проявления эмоционального выгорания (наблюдения, в которых проявилось эмоциональное выгорание у коллег)

Ситуации из собственной жизни, в которых проявилось эмоциональное выгорание

4. Сказкотерапевтическая методика «Волшебные дары»

Рисование сказочного предмета

Медитация под музыку

Обсуждение возникших образов, работа с образами в микрогруппах

Источники напряжения в профессиональной деятельности

1. Групповая дискуссия «, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста»

Источники негативных переживаний на работе (работа в микрогруппах, представление результатов на листах ватмана в виде схем)

Ресурсы профессиональной деятельности, направления роста педагога в профессии, личностного роста

2. Психологическая поддержка Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Участники вытягивают любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

3. Ролевая игра, моделирующая разные способы поведения педагога (роли: молодые и опытные педагоги, администрация школы, педагог-психолог, несколько родителей с разными моделями поведения). Варианты для проигрывания ситуаций: ПМП кпо вопросам адаптации учащихся 5 классов, 10 классов, совет профилактики, беседа с родителями, каждая ситуация предполагает обвинение педагога.

Арттерапевтические упражнения с пластилином

Из пластилина педагоги лепят свое негативное эмоциональное состояние в виде какого-то образа, психолог организует работу с каждым образом (например, злость, вылепленная в виде змеи, уползает).

Способность жить настоящим – переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте

1. Мозговой штурм (что помогает видеть позитивное в жизни)

2. Работа с притчами об осознании целей деятельности Строителей спрашивают: «Что вы делаете?» Один отвечает: «Я ношу камни», другой: «Я их складываю один на другой», а третий ответил: «Я строю храм». Одна и та же деятельность, но смысл, вкладываемый каждым строителем, разный, от конкретного до духовного, высоконравственного.

3. Прояснение целей. За 1 минуту выделите из 10 целей только три самых важных для вас. Для того, чтобы цель была реализована, важно обдумать ее значение для вас, имеющиеся и отсутствующие ресурсы и

систему деятельности по преодолению препятствий на пути к цели. Ведущий предлагает рассказать свои цели и пути их достижения. Далее нужно презентовать цели своего коллеги. Рефлексия:– Трудно ли было презентовать цели другого человека? Что вы чувствуете?

Вывод:

1. распределение целей по видам,
2. выделение общего и специфического в целях участников,
3. шаги на пути к цели

- анализ значение цели для тебя,

- осознание имеющихся и отсутствующих ресурсов,

- принятие решения о конкретных шагах, конкретном временном плане действий по реализации цели.

- Жизнь – это борьба. Невозможно достижение цели без преодоления трудностей.

4. Упражнения, направленные на прояснение препятствий и путей их преодоления на пути реализации жизненных целей

Участники выбирают 4 карточки из разделов: «Семья», «Жилье», «Образование», «Работа». Надо определить положительное и отрицательное в заданных ресурсах и наметить план улучшения и преодоления жизненных трудностей. Рефлексия: - Что было сложного и простого в задании? - назовите свой способ преодоления трудных жизненных ситуаций?

4. Аутотренинг «Маяк»

Закройте глаза. Сядьте удобно. Вам предлагается аутотренинг. Внимательно слушайте и представляйте.

«Займите удобное положение, закройте глаза, расслабьте ваше тело и сознание. Представьте себе маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообрази себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа каждую ночь в хорошую погоду посылаете мощный

пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу».

Гибкость поведения

1. Знакомство с понятием гибкости поведения и его влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога (презентация).

Самодиагностика уровня самооценки и уровня притязаний (Методика Дембо-Рубинштейна).

2. Упражнения, направленные на развитие умений отказываться от несоответствующих ситуации и задаче способов поведения, приемов мышления и эмоционального реагирования и использовать оригинальные подходы к разрешению проблемной ситуации

Участники выбирают 4 карточки из разделов: «Семья», «Жилье», «Образование», «Работа». Задача: определить положительное и отрицательное в описанных способах поведения и наметить план улучшения и преодоления жизненных трудностей. Рефлексия: - Что было сложного и простого в задании? - назовите свой способ преодоления трудных жизненных ситуаций?

3. Арттерапевтические упражнения с фольгой (с использованием фольги педагоги делают модель своего государства, себя, находят место для себя, для других, показывают, как государство общается с соседями, как защищается, какие имеет планы и т.д.). Ведущий помогает работать с созданными образами.

Спонтанность поведения

1. Знакомство с понятием спонтанность поведения (презентация).

2. Упражнения, стимулирующие саморазвитие, личностный и профессиональный рост, овладение способами планирования профессиональной карьеры.

За три минуты вам предлагается сформулировать 10 жизненных целей. Пишите все, что придет вам в голову, каким бы глупым это ни показалось. Будьте свободны, не направляйте движение мысли, пусть она течет, как хочет, вы лишь фиксируете ее. Выполнение задания на фоне музыки (определение жизненных целей участниками тренинга).

3. Работа со сказочной метафорой (дается 10 ключевых слов, по которым педагоги должны придумать сказку), ведущий помогает осознать созданные образы.

Самопринятие

1. Самопознание (выявление уровня тревожности, доминирующих эмоций)

2. Решение кейсов (ситуации, моделирующие проявление личностных особенностей педагогов вне школы)

3. Арттерапевтические упражнения с красками (рисование негативных эмоций)

Представления о природе людей

1. Знакомство с понятием эмпатии, ее ролью в общении (эмпатия)

2. Упражнения на развитие способности к эмпатии

Упражнение «Выражение эмоций» Ведущий предлагает участникам сесть в круг и показать другим какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Остальные пытаются отгадать, что он имел в виду.

3. Упражнения на развитие навыков межличностного общения

«Почетный караул»

Необходима большая скатерть, воздушные шары, длинная веревка и несколько небольших мячей.

В левой руке участники держат веревку, одну на всех, правой поднимают с пола скатерть, в которой лежат надутые шарики по количеству участников, стараясь, чтобы ни один шарик не упал. Затем ведущий начинает давать различные задания, которые должны выполнить так, чтобы веревка не упала

и шарики из скатерти не выпали (например, передавать по кругу шарик или сразу два).

Обсуждение происходит в кругу. Тренер просит поделиться своими впечатлениями об игре, какие факторы способствовали, а какие мешали выполнению задания? Что можно было бы сделать лучше?

Упражнение «Шушаника-Минична»

Каждый участник группы получает карточку, на которой написано имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут?» тот читает имя на карточке, например, Шушаника-Минична, в ответ на это первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника.

Контактность

1. Самопознание (Методика Томаса «Стили поведения в конфликте»).
2. Стили поведения в конфликте (анализ результатов методики)
3. Деловые игры, направленные на обучение эффективным стилям коммуникации и разрешению конфликтных ситуаций.

Упражнение «Разожми кулак»

Содержание: участники делятся по парам, один зажимает кулак, другой – должен сделать так, чтобы первый участник разжал кулак. При этом он вправе поступать в соответствии со своими желаниями, и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого. Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т.д., хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что для него было более убедительным: просьба или сила.

Упражнение «Письмо губернатору»

Участники делятся на подгруппы, каждая получает карточку с названием стиля выхода из конфликта. Ведущий просит представить, что губернатор города издал указ о том, что в новогоднюю ночь все участники тренинга должны будут дежурить на улицах города и следить за порядком, и решил

спросить их мнение. В связи с этим необходимо написать письмо губернатору в соответствии с указанным в карточке стилем. Затем письма зачитываются, а остальные должны угадать способ выхода из конфликта. Далее идет обсуждение выполнения упражнения.

Упражнение «Карусель»

Участники образуют два круга: внешний и внутренний.

Участники внешнего круга получают по карточке с названием одного из стилей выхода из конфликтной ситуации. Далее все участники начинают движение по кругу: внешний – по часовой стрелке, внутренний – против. По сигналу психолога все участники останавливаются и встают парами лицом друг к другу. Психолог описывает конфликт: участники внутреннего круга являются его инициаторами, а внешнего – используя стиль, указанный в карточке, ищут выход. Затем участники меняются ролями.

Локус контроля

1. Знакомство с понятием локус контроля (самодиагностика уровня интернальности, знакомство с понятием локуса контроля, понятием субъективного контроля, их видами и проявлениями в поведении людей).

2. Решение кейсов – развитие умений применять знания о субъективном контроле при решении кейсов (анализ ситуации из реальной жизни, в том числе, профессиональной деятельности), отработка навыков рефлексии проявлений субъективного контроля в собственном поведении, анализируя ситуации из собственной жизни

3. Групповая дискуссия – моделирование ситуаций из профессиональной деятельности.

Аутогенная тренировка и саморегуляция

1. Понятие аутогенной тренировки, саморегуляции как средств снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности.

Упражнение «Волшебные слова»

Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяется, если человек уверен, что вести себя надо определенным образом, но испытывает трудности с выполнением. Самоприказ формулируется и мысленно произносится несколько раз: «Прекратить ссору!», «Разговаривать спокойно!», «Игнорировать провокацию!» и т.п. Это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать этические нормы.

Самопрограммирование – вспомнить о своих прошлых удачах, сформулировать программу на предстоящий успех, начиная со слов «именно сегодня». Например, «Именно сегодня у меня все получится», «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной». Программа мысленно повторяется несколько раз.

Самоодобрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны окружающих. Поэтому важно научиться хвалить себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» В течение рабочего дня необходимо находить возможность хвалить себя 3-5 раз.

2. Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости.

Игра «Караоке с шарами»

Под музыку участники исполняют знакомую песню, каждый держит в одной руке воздушный шарик. Как только музыка прекращается, участники начинают передавать шары по кругу.

Упражнение «Дыхание Хэкс»

Представьте и вспомните неприятную для вас ситуацию. Понаблюдайте за своими внутренними ощущениями, связанными с негативными мыслями. А теперь начните дышать глубже животом. Глубокий вдох. И на каждый длительный выдох произносите «Хэкс...с....с...». Вместе с этим почувствуйте,

как уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями. Дышать подобным образом нужно не менее 5-7 минут.

«Сон героя»

Вы сегодня выходили из конфликтных ситуаций очень достойно. Вы – настоящие герои. И заслужили отдых. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет...(15 секунд). Обратите внимание на то, как вы выглядите через пять лет, где вы живете, что вы делаете (15 секунд). Вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? Кем работаете? Кто находится рядом с вами (15 секунд). Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите, а затем расслабьте свои мышцы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что вы увидели. Сейчас каждый возьмет лист бумаги и нарисует, каким он будет через пять лет. Подумайте также над тем, как вы этого достигли.

Обобщающее занятие

1. Закрепить полученные знания.
2. Арттерапевтические упражнения (составление коллажа).

Например, предложить всем участникам создать коллаж на тему «Наша школа», «Наш любимый коллектив», «Мы вместе» и т.п. также можно обсудить какие-то непонятные моменты тренинга, задать уточняющие вопросы.