**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

**Бакалаврская работа**
**на тему:**

# «Связь уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов»

Студент _____ Шишкин Сергей Анатольевич
подпись

Руководитель _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

Нормоконтролер _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

*Работа допущена к защите* (протокол заседания кафедры от 22.05.2018 №12 )

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

*Работа защищена с отметкой* _____ (протокол заседания ГЭК от _____ № )

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2018

**Содержание**

Введение……...3
Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме исследования связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов……..7
1.1. Понятие синдрома «эмоционального выгорания» в зарубежной и отечественной психологии……7
1.2. Личностные характеристики педагогов……...17
1.3. Проблема синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов……...21
Выводы по 1 главе……26
Глава 2. Эмпирическое исследование связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов……..29
2.1. Описание процедуры и методов исследования……...29
2.2. Анализ результатов диагностики уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов……32
2.3. Изучение связи уровня эмоционального выгорания с некоторыми характеристиками личности педагогов……...44
Выводы……...49
Заключение……52
Список используемых источников……..54
Приложение……58

## Введение

В настоящее время в нашем обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. В связи с этим исследование проблемы эмоционального выгорания педагогов весьма актуально.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессиям, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания. В настоящее время этот синдром приобрел диагностический статус. Современный учитель призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической системы научных знаний и понятий (парадигмы), необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю.

На степень, уровень интенсивности синдрома «эмоционального выгорания» также влияют личностные особенности педагогов. Учителям все время приходиться взаимодействовать с обучающимися, тратя при этом весьма солидное количество энергии, нервов и физических сил.

От физического и психологического здоровья учителя во многом зависит и психологическое здоровье его учеников. Действие многочисленных эмоциогенных факторов (как объективных, так и

субъективных) вызывает у учителей нарастающее чувство неудовлетворенности, ухудшение самочувствия и настроения, накопление усталости. Эти физиологические показатели характеризуют напряженность работы, что приводит к профессиональным кризисам, стрессам, истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности учителя: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно предмета и продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания. При этом в обществе очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические технологии, которые направлены на сохранение здоровья педагога, снижающие риск формирования у него синдрома эмоционального выгорания и появления кризиса профессии в целом.

Сегодня синдром «эмоционального выгорания» становится частым объектом исследования, т. к. все чаще можно слышать о срывах учителей на своих коллег, обучающихся. Нередко в обществе таких педагогов подвергают критике, ставят под сомнение их компетентность, профессиональные умения, не пытаясь при этом понять, отчего происходят данные срывы. Думается, что несмотря на большое число опубликованных на тему диагностики эмоционального выгорания работ, она требует дальнейших практических и теоретических исследований.

Большой интерес вызывает исследование уровня эмоционального выгорания педагогов, а также изучение их личностных характеристик. Проблема исследования состоит в недостаточной изученности возможной связи между уровнем эмоционального выгорания и личностными характеристиками педагогов.

**Цель исследования** - выявление связи уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов для использования полученных данных в консультативной практике психолога и для разработки профилактических мероприятий по предупреждению эмоционального выгорания педагогов.

**Объект исследования** - синдром «эмоционального выгорания» и личностные характеристики педагогов.

**Предмет** - связь уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов.

**Гипотеза:** существует связь между синдромом эмоционального выгорания и личностными характеристиками педагогов.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи:**

1. Изучить данные теоретических и практических исследований по проблеме синдрома «эмоционального выгорания» и личностных характеристик педагогов.

2. Подобрать диагностические методы и методики, адекватные цели исследования.

3. Провести эмпирическое исследование по выявлению связи уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов.

4. Проанализировать результаты диагностики и предоставить интерпретацию полученных данных.

5. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

В качестве основного метода был использован диагностический эксперимент с применением следующих **методик**:

- методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

- методика диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- опросник Г. Айзенка EPQ;

- методика «Личностный дифференциал» (К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова).

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 67 и МБОУ СОШ № 76 г. Пензы. В исследовании принимали участие 40 педагогов. Из них 14 человек - учителя начальных классов, 26 человек – учителя предметники.

# Глава 1. Анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме исследования связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов

## 1.1. Понятие синдрома «эмоционального выгорания» в зарубежной и отечественной психологии

В современном мире часто можно услышать об эмоциональном выгорании. Фразы «сгорел на работе», «эмоциональная опустошенность» применяются большим количеством людей. О таком современном явлении, как профессиональное выгорание, много говорят, спорят, пишут статьи и научные работы, используя при этом огромную доказательную базу.

Синдром «эмоционального выгорания» был объектом изучения многих пытливых умов во всем мире не один десяток лет.

Первым человеком, который ввел в научный оборот термин «выгорание», был американский психиатр Х. Дж. Фрейденбергер. Он рассматривал выгорание в рамках концепции, ориентированной на психологическое состояние здоровых людей. Люди находятся в постоянной нагруженной, гнетущей атмосфере. Тесное и интенсивное взаимодействие с клиентами только способствует усугублению их эмоционального состояния. Человек находится в эмоциональном тупике, ему все сложнее и сложнее справляться с периодически возникающими стрессовыми ситуациями. Итогом этого процесса является деморализация, т.е. упадок нравственности, моральное разложение. Начинают отчетливо проявляться фрустрационные признаки – переживания и поведение в виде эмоциональных процессов, таких как: разочарование, тревога, раздражение, отчаяние. Эффективность профессиональной деятельности снижается к минимуму.

Целый ряд исследователей утверждают, что среди учителей, врачей, психологов, полицейских и различного рода социальных работников встречается множество черствых, резких личностей, не отличающихся

адекватным проявлением себя в общении с другими. Однако представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам [24].

Несомненно, эмоциональному выгоранию подвержены все люди, профессиональная деятельность которых связана с контактированием, частичным или постоянным взаимодействием с другими людьми. Проблемы нарастают снежным комом, самочувствие работников заметно ухудшается, и окружающие коллеги по работе или родные и близкие могут почувствовать на себе негативные последствия этого проявляющегося синдрома.

Особое место в исследовании выгорания занимают работы американского психолога К. Маслач и ее коллег (С. Джексон, А. Пайнс). Маслач определяет выгорание как реакцию на связанный с работой стресс, приводящий к эмоциональному отдалению от клиента, негуманному отношению к нему, снижению эффективности в работе [53, с. 24]. В ходе многий лет исследований ею вносились корректировки при трактовании понятия «эмоциональное выгорание». К. Маслач совместно со своим коллегой С. Джексоном дает следующее определение: «выгорание» – синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, приводящий к развитию негативного отношения к своим клиентам» [77].

Динамика процесса выгорания, согласно К. Маслач, протекает следующим образом: 1) идеализм и чрезмерные требования, 2) эмоциональное и психическое истощение, 3) дегуманизация, как средство противодействия. Конечная стадия – синдром отвращения (против себя — против других — против всего) и, наконец, крах — увольнение, болезнь [41, 43].

Человека посещают сильные приступы головной боли, наблюдаются нарушения в работе сна. Серьезный удар приходится по нервной системе, могут развиться заболевания сердечно – сосудистой системы. Без

определенных профилактических мероприятий, направленных на снятие профессионального выгорания, человеку не обойтись.

Другой зарубежный ученый А. Пайнс объяснял феномен «выгорания» через процесс постепенного разочарования специалистом собой, своей деятельностью. Жизненные приоритеты человека рушатся, все это выливается в состояние физического, эмоционального и психологического истощения [20].

Рассмотрим еще несколько трактовок понятия «выгорание».

Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий. Они определяют, что выгорание в «помогающих профессиях» выражается через прогрессирующую потерю идеализма и энергии. Работники испытывают такие лишения ввиду специфики своей профессиональной деятельности. Исследователи считают, что изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем [39].

Зарубежный ученый Д. Этзион определяет «выгорание» как «психологическую эрозию». Она придерживается мнения, что выгорание возникает постепенно, а человек в свою очередь порой даже не замечает происходящих с ним изменений. Исследователь также говорит о несоответствии между индивидуальными и средовыми характеристиками (ожиданиями человека и требованиями окружающей среды). Именно такое несоответствие является механизмом, вызывающим стрессовые ситуации у людей [38].

В иностранной литературе чаще всего выгорание рассматривается как следствие длительного профессионального стресса, особенно в современной ритмике жизни, поэтому многие считают термины «выгорание» и «стресс» синонимами [38]. Считается, что в симптомах, которые относят к феномену выгорания, весомую роль играют симптомы стресса. В ходе большого ряда изученных материалов и проведенных экспериментов исследователи приходят к выводу, что стресс объясняет 30% дисперсии (от латинского

dispersio – рассеивание) симптома эмоционального истощения и лишь малая доля дисперсии приходится на два других симптома: деперсонализация и редукция личных достижений. В психологических исследованиях 30% объясняемой дисперсии считается значимым показателем связанности двух конструктов или переменных [38; 39]. Таким образом, стресс объясняет лишь симптом эмоционального истощения, но вовсе не объясняет в полной мере два других симптома: деперсонализацию и редукцию личных достижений. Думается, что стресс не способен объяснить всю суть синдрома выгорания в целом.

С самого начала постановки проблемы выгорания в психологии дискуссионной темой является связь синдрома с депрессией – психическим расстройством. Эти проявления имеют схожи, но депрессия откладывает свой отпечаток на все сферы жизнедеятельности человека. Особенность же выгорания заключается в том, что данный синдром не распространяется на нашу повседневную жизнь, а только актуален в отношении профессиональной деятельности человека. На самых поздних стадиях, когда выгорание достигает своей вершины, пораженными оказываются все без исключения сферы жизнедеятельности.

Теоретические подходы к объяснению феномена «выгорания» зарубежными исследователями делятся на три общих направления:

1) Индивидуально-психологический подход: подчеркивается характерное для некоторых людей несоответствие между слишком высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой им приходится сталкиваться ежедневно.

2) Социально-психологический: причиной феномена выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающаяся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми.

3) Организационно-психологический: причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре —

недостатком автономии и поддержки, неадекватной или недостаточной обратной связью руководства и отдельного работника, ролевыми конфликтами.

Такими известными психологами, как Т. Кокс и А. Гриффитс, была создана интегративная модель синдрома «эмоционального выгорания». Проанализировав многочисленные работы других авторов, ученые выделили основные моменты характерные для синдрома, структурировали их и дали истолкование каждому из них. Были определены три основных компонента:

- сильная мотивация;

- неблагоприятная рабочая обстановка;

- использование человеком неадекватных способов борьбы со стрессом.

Остановимся поподробнее на каждом компоненте:

1) Сильная мотивация. Т. Кокс и А. Гриффитс пришли к выводу, что в большинстве подходов к объяснению синдрома выгорания исследователями обращается внимание на решающую роль первоначально сильной мотивации, далеко идущих планов, ожиданий, стремлений, мечтаний, а также идеализма и включенности специалистов в работу.

2) Неблагоприятная рабочая обстановка. Выгорание возникает тогда, когда есть столкновение сильной мотивации профессионала и условий конкретной профессиональной среды, в которой ему приходится работать. Выгорание было обнаружено и чаще встречается в «помогающих» профессиях, исследователи объясняют это тем, что в данных профессиях происходит столкновение идеалистических установок и высокой мотивации с реальными условиями профессиональной среды. В связи с тем, что эти профессии привлекают так называемый «чувствующий тип» людей, которые ориентированы на чувства, судят категориями «хорошо – плохо», а не логически; которые хотят «всех вылечить, всем помочь», а реальные условия работы очень тяжелы и насыщены стрессом, это неизбежно приводит к выгоранию.

3) Неадекватные способы борьбы со стрессом. Выгорание может наступить, когда человек не может найти решения при возникновении стрессовых ситуаций на работе. Последствия проявляются на двух уровнях. Индивидный: профессионала мучают проблемы со здоровьем, наличие депрессии, низкая самооценка. Организационный: абсентеизм: сотрудник систематически отсутствует на рабочем месте, не исполняет должностные обязанности; следовательно, возникает угроза потерять место работы.

В настоящее время существует несколько моделей эмоционального выгорания, которые описывают этот феномен: однофакторная, двухфакторная, трехфакторная, четырехфакторная модели.

Однофакторная модель (Пайнс, Аронсон). Согласно этой модели, эмоциональное выгорание характеризуется состоянием физического, когнитивного (познавательного) и, прежде всего, эмоционального истощения. Специалистам не хватает сил, чтобы стойко поддерживать эмоциональное равновесие, когда они очень долго находятся в тяжелых трудовых условиях. Они подвержены опасности развития синдрома «хронической усталости» - постоянное чувство усталости и переутомления, упадок сил, не проходящий даже после длительного отдыха.

Двухфакторная модель, описывающая синдром выгорания, была разработана такими учеными как: Д. Дирендоку, В. Шауфели, Х. Сиксме. Исследователи рассматривают выгорание в виде двухмерного конструкта, включающего в себя два фактора: «аффективный» фактор и «установочный» фактор. Первый отражает плохое физическое самочувствие, нервное напряжение со стороны работника. Второй фактор проявляется в смене отношения профессионала к самому себе или к своему клиенту, т.е. осуществляется деперсонализация.

Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Авторы рассматривают эмоциональное выгорание через призму трехмерной конструкции, включающей в себя: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений.

Эмоциональное истощение выступает главной составляющей эмоционального выгорания. У человека наблюдается упадок сил, к своей работе относится с заметным равнодушием, отчетливо бросается в глаза отсутствие как положительных, так и отрицательных эмоций.

Вторая составляющая (деперсонализация). Отношения специалиста с другими претерпевают заметные изменения, уклон в сторону их ухудшения. На первый план выходят: негативизм, циничность установок и чувств по отношению к коллегам, подчиненным или клиентам.

Последний компонент данной модели эмоционального выгорания — редукция личностных достижений. Человеку свойственно оценивать результаты своей деятельности только в негативном ключе, прослеживается тенденция к обесцениванию достижений и успехов, которые были ранее. Работник ограничивает себя, не дает проявиться своему потенциалу на максимум, происходит снятие с себя обязанностей по отношению к другим в большом количестве. Приходит осознание неуспеха.

Четырехфакторная модель (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab). Авторы каждый из элементов эмоционального выгорания, описанных выше, делят на два отдельных фактора.

Не отстают в исследовании проблемы выгорания и наши отечественные психологи. Равноправно при этом используются такие термины, как «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание» и «психическое выгорание».

Первым ученым, который ввел понятие «эмоциональное сгорание», стала психолог Т.В. Форманюк [32]. Немного позже стал употребляться термин «эмоциональное выгорание».

Типичным для отечественной психологии является рассмотрение синдрома «выгорания» в контексте профессионализации. Например, кандидат педагогических наук Н.В. Мальцева, изучая особенности выгорания учителей, определила его как образование, обладающее весьма сложной структурой, отличающееся высокой динамикой проявления. Оно начинает

формироваться в процессе педагогической деятельности и отражает собой негативный эффект профессионализации [19].

Еще один психолог, внесший огромный вклад в изучение проблемы эмоционального выгорания, это профессор В.В. Бойко. Дает следующее определение эмоционального выгорания - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравматические воздействия [5]. Специалист в ходе своей трудовой деятельности подвергается влиянию различных поведенческих стереотипов. Он учиться формировать в себе профессиональное поведение, отталкиваясь от тех требований, которые к нему предъявляют. Выгорание характеризуется двойственным эффектом: к положительному можно отнести то, что работник тратит свои энергетические ресурсы рационально, но в тоже время выгорание негативно сказывается на выполнении сотрудником своих профессиональных обязанностей, портятся взаимоотношения с окружающими людьми.

Отечественный психолог В.В. Бойко выделил три стадии развития выгорания:

- Фаза «Напряжения». Она и запускает механизм начала формирования эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, а нарастает оно под грузом постоянных психотравмирующих факторов. Исследуемая фаза включает в себя четыре диагностируемых симптома:

симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» - если человек активно реагирует на обстоятельства профессиональной деятельности, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование;

симптом «неудовлетворенности собой» - если человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями; возникает замкнутый контур «Я и обстоятельства»;

симптом «загнанности в клетку» - если человеку приходят мысли «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации»;

симптом «тревоги и депрессии» - чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, профессии, в конкретной должности или месте работы.

- Вторая фаза «Резистенция». Сопротивление со стороны человека, подвергшегося выгоранию, начинается в тот самый момент, когда он чувствует нарастающее тревожное напряжение. С помощью имеющихся в своем арсенале средств работник пытается достигнуть состояния психологического комфорта. Также стремится избавиться от стремительного давления на себя внешних факторов.

Формирование защиты с участием эмоционального выгорания происходит посредством развития симптомов фазы «Резистенция». Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», заключается в том, что профессионал ограничивает свой диапазон эмоций. Снижается интенсивность проявления эмоций в общении с другими людьми. При общении с таким профессионалом собеседник воспринимает его как проявляющего личностное неуважение.

Кроме того, проявляются: симптом «эмоционально-нравственной дезориентации», который заключается в возникновении у профессионала потребности в самооправдании; симптом «расширения сферы экономии эмоций», который заключается в пресыщенности контактами с людьми; симптом «редукции профессиональных обязанностей», который заключается в попытках избавиться от трудовых обязанностей, требующих высокой доли эмоциональных затрат.

Рассмотрим заключительную фазу «Истощение». На этой стадии выгорания до минимума падает общий тонус, настрой на трудовую деятельность. Сильно страдает нервная система. Эмоциональная защита в

форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности. Также проявляются симптомы, характерные для рассматриваемой фазы выгорания. Симптом «эмоционального дефицита» имеет место быть тогда, когда личность осознает свою эмоциональную беспомощность в своей профессиональной деятельности. Такой специалист не способен уже сочувствовать другим, входить в их положение. Если человек исключает эмоции из своей профессиональной деятельности, значит, в силу вступил симптом «эмоциональной отстраненности». Реагирование без чувств и эмоций является ярким симптомом «выгорания». При формировании симптома «личностной отстраненности, или деперсонализации» человек больше не проявляет интерес к своим коллегам, клиентам как субъектам профессионального действия. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» вызывает у личности серьезные отклонения в физическом и психическом состоянии. [5].

По определению доктора психологических наук Н.Е. Водопьяновой, эмоциональное выгорание – это долговременная стрессовая реакция, возникающая по причине продолжительных профессиональных стрессов средней эффективности. Ее следует рассматривать при личностной деформации работников, происходящей под влиянием профессиональных стрессов [9].

Сопровождают эмоциональное выгорание различные действия, чувства и мысли.

Характерные действия при выгорании: человек сильно критикует себя и других людей, отсутствует мотивация делать что-либо хорошо. Профессионал испытывает чувство усталости, ему хочется немедленно прекратить трудовую деятельность и уйти. Страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций преследует такого человека. Бросается в глаза отсутствие желаний, подавленность. Выгоревших могут посещать мысли: о несправедливости действий относительно себя, не

заслуженности своего положения в обществе. Они думают о своих недостатках, не обращая при этом внимания на свои достоинства.

Все люди вместе образуют человеческую популяцию. Будучи неразрывным элементом в этой цепи, индивид представляет собой противоречие между личным и общественным. Психологическая сущность человека, как существа общественного, выражается в его тяге реализовать свой социальный потенциал, действовать на благо других людей. К сожалению, люди не могут в полной мере избавиться от своих эгоистичных мотивов или нейтрализовать их. Постоянное уравновешивание этих двух тенденций является источником многочисленных проявлений стресса, которые ведут к прогрессу или регрессу личности. Именно таким образом ученые Л.А. Китаев-Смык и Э.С. Боброва в своих научных трудах отобразили механизм становления выгорания [13].

### 1.2. Личностные характеристики педагогов

Профессия педагога требует рефлексии к предмету своей деятельности, к субъектам своего ремесла ученикам. Педагогу необходимо постоянно прикладывать определенные физические усилия, полностью использовать играющие важную роль свои психологические особенности. Думается, что на первом месте все же находятся личностные качества педагога. От того, обладает ли педагог всеми необходимыми личностными качествами, предъявляемыми к нему профессией, будет зависеть результат его профессиональной деятельности и то, какими в учебе будут его подопечные.

Переступив порог образовательного учреждения, педагог должен быть готов к тому, что ему будет предъявлен немалый список требований, особенно к его личностным качествам.

Стоит отметить, что учитель не сможет осуществлять свою профессиональную деятельность, если у него не будет необходимой компетенции. Благодаря личностным особенностям в совокупности с

профессиональными компетенциями педагог способен наилучшим образом воспитать и вложить знания в своих учеников. Именно от итогов трудовой деятельности учителя во многом зависит судьба нашего будущего поколения, а также определения им своего места.

Исходя из содержания профессии педагога, думается, можно выделить базовые личностные характеристики, которыми необходимо обладать учителю.

Интерес к жизни – личностная черта, оказывающая огромное влияние на содержание и характер работы педагога. Обучающиеся очень трепетно относятся ко всем краскам жизни, они молоды и любознательны. Если ученики замечают, что педагог относится равнодушно к их успехам, неудачам или важным событиям, которые не связаны с учебной деятельностью, то отвечать учителю они будут той же «монетой». Несомненно, интерес к жизни является необходимым условием работы с обучающимися.

Еще одна личностная черта, способствующая успешной педагогической деятельности – заинтересованность в каждом ученике как в личности. Надо понимать, что все дети разные, у всех разные способности к обучению. Грамотный педагог не будет делать поспешных выводов относительно своих подопечных. Он всегда стремится сохранить ценностную позицию вне зависимости от характеристик обучающегося. Необходимо уважать индивидуальность каждого ребенка. Педагог, искренне проявляющий интерес к ребенку, к такому, какой он есть, с его склонностями и особенностями, способен решить целый ряд проблем. Оказывать внимание следует всем ученикам, ни одного не обделяя. Ведь дети очень хорошо чувствуют то, к кому педагог относится с любовью и теплом, а к кому только с холодностью в эмоциях и негативом. Конечно, педагог не в состоянии любить всех детей, с которыми ему приходится работать на протяжении всей своей педагогической деятельности. Но при наличии интереса к человеку,

работать с большим количеством детей при всей сложности и тонкости этой работы становится легко и радостно.

С помощью интереса к личности обучающихся педагог, несомненно, способен найти себя, обрести профессиональное равновесие.

Третья важная характеристика педагога – это интерес к культуре. В качестве личностной характеристики интерес к культуре проявляется в том, что педагог становится более разносторонним, просвещенным человеком, в тоже время данная черта личности способна развиться в ходе профессиональной деятельности обучающего.

Когда речь идет об интересе к культуре педагога, то имеется в виду широкая палитра его интересов. Помимо образовательной сферы, педагог может и должен интересоваться политикой, экономикой, искусством. Стоит отметить наличие противоречия. Дело в том, что педагог, по сути, является представителем другой культуры, уходящей в более давние времена. Однако осуществляя процесс обучения и воспитания детей, он выступает в роли представителя современной культуры, несмотря на то, что в полной мере может не владеть ею. Это противоречие устраняется посредством непрерывного обучающего процесса. Приобщая детей к культуре, педагог сам овладевает тем, что прививает своим подопечным.

Думается, что особую роль приобретают человеческие качества педагога, которые становятся профессионально значимыми предпосылками создания благоприятных отношений в учебно-воспитательном процессе.

Важно, чтобы педагог в ходе взаимодействия с обучающимися был человечным, добрым, терпеливым. Нужно помнить, что ни при каких обстоятельствах нельзя кричать на детей, особенно публично, лучше проявить терпение и решить проблемные вопросы спокойно и цивилизованно. К доброму, понимающему учителю дети всегда будут тянуться и прислушиваться, перенимать его жизненный опыт. Педагог должен быть общительным, артистичным. Особенно при работе с младшими школьниками эти качества просто незаменимы. При интересной подаче

материала, красочном объяснении изучаемых явлений педагог увидит только заинтересованные взгляды детей, работа со стороны учеников приобретет динамичный, интенсивный характер.

Не стоит забывать, что педагогу обязательно приходится общаться также с родителями учеников. Тут в ход вступают ораторские способности педагога. Родители всегда задают много вопросов, интересуясь успеваемостью своих детей, их адаптацией в коллективе. Педагог должен внятно и доходчиво донести до родителей свои педагогические знания и опыт, дать необходимые советы родителям, направленные на улучшение успеваемости ребенка или его правильного воспитания.

Хороший педагог должен обладать достаточно хорошо развитой эмпатией. Педагог должен чувствовать своих учеников, иметь высокий уровень принятия. В случаях, когда кто-то из детей не понимает материал, плохо справляется с заданиями, обучающий не должен оставлять их в беде, пускать учебный процесс на самотек. Здесь проявляются и профессиональные качества и личностные. Сочувствие и сопереживание являются необходимыми качествами в ходе работы с детьми. Обучение станет эффективным тогда, когда педагог будет выстраивать программу занятий с учетом индивидуальных личностных особенностей каждого из своих подопечных. Знания будут усваиваться при таком подходе значительно быстрее, а главное детям будет понятен предмет.

Педагог должен выступать примером и образцом для подражания для детей. Своими поступками, организованностью он будет стимулировать обучающихся к совершенствованию в работе над собой. Для этого педагог и сам обязан постоянно заниматься саморазвитием, самообразованием и самосовершенствованием. Думается, важно дополнить вышеописанные личностные качества другими. Среди них: честность, ответственность, высокая нравственность, эмоциональная уравновешенность, доброжелательность. Уважительное отношение к себе, окружающим людям, главным образов к ученикам. Патриотизм, выраженная гражданская позиция

также неотделимы от педагогической деятельности, осуществляемой в образовательном процессе.

Несомненно, помимо личностных, педагог должен обладать рядом профессиональных качеств. Трудолюбие очень важное качество для него. Чтобы действительно преуспеть на педагогическом поприще педагог должен быть трудолюбивым, дисциплинированным. Главное любить свою работу и тогда все обязательно получится, все трудности успешно будут преодолены. Педагогу должен стремится повышать свой профессиональный уровень, повышать качество своего труда.

Думается, что из вышесказанного можно сделать вывод о том, что гармоничное сочетание личностных и профессиональных характеристик позволит педагогу сохранить свое здоровье как физическое, так и психическое. Не иссякнут запасы физических и духовных сил, так необходимых в наше нелегкое время.

### 1.3. Проблема синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов

Без сомнения, преподаватели, которые погружаются с головой в свою профессию, способны эффективно решать задачи воспитания и обучения подрастающего поколения. Но к глубочайшему сожалению случается так, что учителя попросту не выдерживают тех нагрузок, которым подвергаются в ходе осуществления своей профессиональной деятельности.

Педагог может подвергаться различным негативным психическим воздействия. Те в свою очередь плохо сказываются на личности самого обучающего, распространяются на его подопечных. Сам педагогический процесс обретает другой оттенок, направленный в сторону разрушения, а не созидания. Следствием всего является эмоциональное выгорание у педагога.

Педагоги под воздействием эмоционального выгорания начинают цинично относиться ко всему, что их окружает, причем как к физическим явлениям, так и человеку как индивидууму. Негатив и пессимизм становятся

их постоянными спутниками. Придя на работу, педагоги встречаются и взаимодействует с людьми, находящимися в таком же отрицательном состоянии, то эта взаимодействующая группа может стать собранием «выгорающих».

Развитие эмоционального синдрома приводит к последствиям, которыми становятся: ощущение чувства собственной несостоятельности, абсолютное равнодушие к своей профессиональной деятельности и профессиональным достижениям, утрата ранее важных жизненных приоритетов, позже приводящих к снижению накопленных внутри личностных ресурсов; развитие психосоматических болезней.

Если анализировать профессиональную деятельность педагога в тесной взаимосвязи с уровнем его профессионализма, то можно выделить три составляющих компонента данного уровня: профессионализм деятельности, профессионализм общения, профессионализм личности. Если педагог, во-первых, способен сформировать у учащихся готовность к продуктивному решению поставленной задачи, во-вторых, умеет посредством передаваемых знаний своего предмета развивать всестороннюю личность учащихся, это является профессионализмом деятельности. Если педагог обладает умением использовать взаимодействие, взаимоотношения учащихся для гармоничного и всестороннего развития их личности, это является профессионализмом общения. Когда педагог использует все свои внутренние педагогические ресурсы для всестороннего развития личности учащихся, это является профессионализмом личности. Такой точки зрения придерживается профессор Н.В. Кузьмина [33].

В современной жизненной ритмике особенно актуальны личностно-ориентированные формы обучения. Обладая этими тремя уровнями профессионализма, современный педагог всегда будет характеризоваться как обладатель высокого уровня профессионального мастерства, с высокими психологическими возможностями. И благодаря такому профессионализму

педагогу обеспечен успех в применении вышеназванных личностно-ориентированных форм обучения.

Важно отметить, что профессиональный труд школьного педагога отличает высокая эмоциональная напряженность. Эмоциогенность, т.е. способность воздействовать на появление эмоций, их распространение и обобщение, думается, особенно характеризует повседневный нелегкий труд педагога. Какой пестрый спектр эмоций ежедневно переживает учитель. Это и гордость за успехи ученика или разочарование от его неуспеваемости; и удовлетворенность от плодотворно проведенного урока или огорчение от сорванного учениками урока; и радость от достигнутого взаимопонимания с родителями ученика или сожаление от равнодушия родителей к школьным делам ребенка; и самоуважение и гордость за избранную профессию педагога или разочарование в избранной профессиональной стезе. Так, психолог Т.В. Форманюк отмечает, что чувство неудовлетворенности избранной профессией часто отмечают причиной понижения уровня квалификации работающих учителей, повышения фактора риска психосоматических расстройств и психических деформаций [66].

Рассматривая психологические факторы, условия и движущие силы профессионального развития учителя, думается, заслуживает внимание научный подход к данным вопросам профессора Л.М. Митиной. Она выделяет «интегральные характеристики» личности, которые являются ключевыми понятиями ее интерпретации и определяют эффективность педагогического труда, а именно: педагогическую направленность, педагогическую компетентность и эмоциональную гибкость педагога.

По мнению Л.М. Митиной, педагогическая направленность – это направленность на ученика, направленность на себя как на педагога, направленность на глубокое овладение учебным материалом. Чтобы быть компетентным педагогом, необходимо владеть широким кругом знаний, умений и навыков. Но этого недостаточно. Учитель должен обладать способностью отстаивать собственную личностную позицию. Чтобы

проявлять эмоциональную гибкость, педагог должен вырабатывать в себе конструктивное отношение к конфликтам, которые, несомненно, являются частыми спутниками учебного процесса. Эмоциональная гибкость понимается профессором Л.М. Митиной «как оптимальное сочетание эмоциональной экспрессивности, отзывчивости и эмоциональной устойчивости учителя». А эмоциональная устойчивость, по ее мнению, это свойство психики, благодаря которому учитель способен успешно осуществлять педагогическую деятельность в сложных эмоциональных условиях. В многолетнем ежедневном воспитательном процессе учитель должен вызывать у учеников положительные и контролировать отрицательные эмоции, т.е. проявлять гибкость поведения, нестандартный и творческий подход к делу. Несомненно, профессиональное и личностное развитие педагога неразрывно связаны между собой, а цель подготовки педагога должна быть связана и с формированием навыков педагогической деятельности, и с формированием личностных характеристик будущих высокопрофессиональных мастеров своего дела[19].

Психическое состояние педагога сильно влияет на процесс учебной деятельности. Оно может быть подорвано различными неприятными стрессовыми ситуациями, возникающими в работе учителя. Учащенные конфликты с обучающимися не возникают на пустом месте. Некоторые школьники своим постоянным отвратительным поведением на уроках выводят учителя из себя. Педагог срывается, проявляя при этом негативные эмоции в адрес учеников. Вследствие этих конфликтных ситуаций у педагога могут возникнуть проблемы уже при общении с родителями детей, директором школы. Родители очень часто обвиняют в неуспехах своих любимых детей именно педагогов. И учителю приходится тратить неимоверные усилия для того, чтобы описать сложившуюся конфликтную ситуацию, снять с себя ложные обвинения.

Если на педагога будут постоянно сыпаться жалобы со стороны родителей обучающихся, то директору может ничего не оставаться, как

уволить «проблемного» учителя. Вышеописанные сложившиеся обстоятельства непременно вызовут у обучающего состояние гнева, раздражения, возмущения, злости, досады и обиды. Таким образом, педагог может обозлиться на всех окружающих, на весь мир. Самое главное это то, что профессионал попросту может разочароваться в выбранной им профессии.

Для плодотворной совместной деятельности нужно, чтобы педагог и его подопечные понимали друг друга, находились в оптимальных состояниях. От того, каким будет личностное взаимовлияние, зависит качество и эффективность процесса обучения.

Необходимость поддерживать свое психическое состояние на уровнях оптимальных для педагогического процесса значений, с одной стороны, и постоянное действие возмущающих факторов, препятствующих процессу его оптимизации - с другой, вызывают сильное стрессовое напряжение учителя. Не случайно, напряженность, свойственная педагогической деятельности, позволяет Л.М.Митиной рассматривать стрессоустойчивость как профессионально - значимое качество личности учителя [20]. Н.А. Аминов, исследуя педагогические способности и выделяя в их структуре системообразующие признаки, заключает: «предположение о синдроме эмоционального сгорания как системообразующем признаке структуры главных компонентов педагогических способностей» [3].

Препятствием эмоциональному выгоранию, как уже отмечалось, является личностное качество - эмоциональная устойчивость, которая органически включается в общую стрессоустойчивость. Исследуя факторы стрессоустойчивости учителей, А.А. Реан и А.А. Баранов называют такие как: профессиональная мотивация, социальная активность, социально-психологическая толерантность (терпимость) личности, степень ее экстернальности-интернальности, самооценки, агрессивности, раздражительности, эгоцентричности, доброжелательности. Они отмечают, что личностные механизмы стрессоустойчивости у педагогов-мастеров

имеют конструктивную направленность, способствующую их профессиональному росту и самореализации. А механизмы стрессоустойчивости учителей-немастеров отражают ситуативные способы преодоления стресса, тормозящие их профессиональное становление и личностное развитие [27; 36].

Профессиональному выгоранию особенно подвержены педагоги, которым свойственно чрезмерное стремление быть замеченным или наоборот незаметным, желание делать всё очень хорошо или не стараться вовсе. Риску профессионального выгорания подвергаются и те, у кого часто возникают мысли о том, как несправедливы к ним окружающие: недооценивают их трудовые заслуги. Развитию эмоционального выгорания педагогов способствует постоянное чувство усталости, подавленности, незащищённости, отсутствие желаний.

**Выводы по 1 главе**

Нами были изучены теоретические и практические данные по исследованию синдрома «эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов.

Изучением такого явления как синдром «эмоционального выгорания» занималось большое количество зарубежных и отечественных ученых психологов. Каждый из авторов по - своему трактует этот феномен, выделяя в нем основные признаки, причины возникновения. Особой популярностью за рубежом пользуется трехфакторная модель, разработанная такими учеными как К. Маслач и С. Джексон. Авторы рассматривают эмоциональное выгорание через призму трехмерной конструкции, включающей в себя; эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений.

Большой вклад в изучение данной проблемы внес отечественный психолог В.В. Бойко. Он определил три фазы развития выгорания, определив

точную симптоматику каждой из них. Автор подробно останавливается на различных изменениях в личности работника, проходящего через фазы выгорания. Человек перестает быть похожим на себя прежнего, рушатся приятельские отношения с коллегами по работе, страдает сам «выгорающий», также могут попасть под воздействие синдрома родные и близкие.

В рамках исследуемой нами проблемы были выявлены и охарактеризованы важные качества педагогов, необходимых им для работы с детьми. От того обладает ли педагог всеми необходимыми качествами, предъявляемыми к нему профессией, будет зависеть результат его профессиональной деятельности и то какими в учебе будут его подопечные.

Наличие определенных личностных характеристик позволяет реализоваться учителю на педагогическом поприще. Также были обозначены профессиональные качества обучающих, которыми они должны обладать. Только гармоничное сочетание личностных и профессиональных качеств позволит педагогу стать компетентным, высококвалифицированным и уважаемым специалистом.

К сожалению, педагог в ходе осуществления своей профессиональной деятельности подвергается воздействию многочисленных стрессовых ситуаций. И лишь немногие способны сохранить свое физическое и психическое здоровье, преодолевая трудные рабочие моменты. На плечи учителя ложиться серьезная нагрузка. Нужно найти общий язык со всеми обучающимися, выстроить доверительные отношения с родителями. Особенно тяжело бывают педагогу усмирить проблемных, педагогически запущенных детей. Тут и проявляются все умения учителя, его способность выходить из сложных ситуаций, складывающихся при взаимодействии с обучающимися.

Исходя из всего вышеописанного, мы пришли к следующим выводам:

- Профессия педагога относиться к группе риска, ведь постоянное взаимодействие с другими людьми приводит к тому, что специалист сильно

утомляется, его эмоциональная сфера претерпевает заметные изменения, направленные в сторону ухудшения общего фона.

- Педагогам, находящимся на определенной стадии эмоционального выгорания необходима высококвалифицированная психологическая помощь.

Коррекционная программа, составленная психологом, поможет снять серьезное эмоциональное напряжение, вернуть позитивный настрой, даст возможность взглянуть педагогу на свои проблемы, связанные с профессиональной сферой деятельности с другой стороны.

- Педагогу необходимо стремление повышать свой профессиональный уровень, повышать качество своего труда. Необходимо стремление к самосовершенствованию.

# Глава 2. Эмпирическое исследование связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов

## 2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №67 и МБОУ СОШ №76 г. Пензы. В исследовании принимали участие 40 педагогов. Из них 14 человек - учителя начальных классов, 26 человек – учителя предметники.

Исследование состояло из двух основных этапов:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания и исследование психологических характеристик личности педагогов.

2. Выявление связи уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов.

В качестве основного метода был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

- методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

- методика диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- опросник Г. Айзенка EPQ;

- методика «Личностный дифференциал» (К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова).

Методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения».

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить

адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры. Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

Сформированность фазы «Напряжение» рассматривается посредством диагностики четырех симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия.

Фаза «Резистенция» включает в себя такие симптомы, как: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоции, редукция профессиональных обязанностей.

Последняя фаза «Истощение» также рассматривается посредством диагностики четырех симптомов: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения.

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.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов методики — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов: 36 и менее баллов — фаза не сформировалась; 37-60 баллов — фаза в стадии формирования; 61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.

Методика диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) была разработана на основе трехфакторной модели и предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания будут свидетельствовать высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Опросник Г. Айзенка EPQ предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности. Опросник содержит 101 вопрос, на которые исследуемые должны ответить либо «да», либо «нет». Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом».

Методика включает в себя четыре шкалы: экстраверсии – интроверсии, нейротизма, психотизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемых.

Оперируя данными обследования по шкалам экстра – интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации И.П. Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Методика «Личностный дифференциал» (К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова) была создана как компактный и валидный инструмент, направленный на изучение свойств личности и ее межличностных отношений. В методике личностного дифференциала отобрана 21 личностная черта. Шкалы личностного дифференциала заполнялись испытуемыми с инструкцией оценить самих себя по отобранным чертам личности.

При применении ЛД значения фактора Оценки (О) свидетельствуют об уровне самоуважения испытуемых. Фактор Силы (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Фактор Активности (А) в самооценках

интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции.

Подсчитываются значения О (оценки), С (силы), А (активности). Высокий уровень: 17 – 21 балл, средний уровень: 8 – 16, низкий уровень: 7 и менее баллов.

На основе полученных результатов можно сделать вывод об исследуемых свойствах личности, характере межличностных отношений.

## 2.2. Анализ результатов диагностики уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов

На первом этапе исследования мы выявили уровень эмоционального выгорания у педагогов с помощью методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Результаты диагностики представлены в табл. 1 (приложение, табл. 1).

Перед тем, как определить общий уровень эмоционального выгорания, была проанализирована каждая из фаз выгорания с характерными для нее симптомами (табл. 1).

Таблица 1

Результаты диагностики симптомов эмоционального выгорания фазы «Напряжение» по методике В.В. Бойко (в % от общего числа выборки)

| Степень сформированности симптома | Симптомы | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Переживание психотравмирующих обстоятельств | Неудовлетворенность собой | «Загнанность в клетку» | Тревога и депрессия |
| Не сложившийся | 70 | 100 | 93 | 55 |
| Складывающийся | 20 | - | 7 | 35 |
| Сложившийся | 10 | - | - | 10 |

По полученным диагностическим данным в исследуемой выборке преобладает симптом «Тревога и депрессия». У 10% респондентов данный симптом сформировался, это говорит о том, что педагоги испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование в профессии.

Также явная выраженность симптома может свидетельствовать о разочаровании педагога в себе, в своей профессиональной деятельности, поставив под сомнение свою компетентность. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты.

Было выявлено, что у 35% педагогов симптом «Тревога и депрессия» находится в стадии формирования. Эти данные свидетельствуют о том, что при отсутствии своевременной коррекционной помощи педагогам, риск того, что симптом «Тревога и депрессия» сформируется будет очень велик. Остальная выборка (55%) не показала значительных предпосылок к формированию данного симптома.

Стоит отметить наличие еще одного симптома в фазе «Напряжение» с высокими показателями, а именно «Переживание психотравмирующих обстоятельств». 10% исследуемых показали яркую выраженность этого симптома. Он проявляется, через осознание педагогом психотравмирующих факторов деятельности, которые ему очень сложно устранить. Как следствие накапливается отчаяние и негодование. Учитель находится в тупике, неразрешимость ситуации как катализатор запускает механизм развития прочих явлений «выгорания».

Помимо высоких значений, описанных выше, было установлено, что 20% исследуемых имеют предрасположенность к формированию данного симптома. Однако у основной массы исследуемых не наблюдается предпосылок к формированию симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств».

В ходе диагностики двух оставшихся симптомов фазы «Напряжение» не было обнаружено значительных предпосылок к ее формированию.

Таблица 2

Результаты диагностики симптомов эмоционального выгорания фазы «Резистенция» по методике В.В. Бойко (в % от общего числа выборки)

| Степень сформированности симптома | Симптомы | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование | Эмоционально-нравственная дезориентация | Расширение сферы экономии эмоций | Редукция профессиональных обязанностей |
| Не сложившийся | 45 | 95 | 82 | 50 |
| Складывающийся | 35 | 5 | 18 | 15 |
| Сложившийся | 20 | - | - | 35 |

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что доминирующим симптомом в фазе «Резистенция» является «Редукция профессиональных обязанностей». У 35% исследуемых педагогов симптом сложился. Характерными проявлениями высокой выраженности симптома будут: попытки со стороны педагогов облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного внимания к учащимся и коллегам. Несложно догадаться, что от учителя могут отвернуться люди, с которыми раньше он хорошо ладил. Обучающиеся, как никто другой, чувствуют отсутствие внимания к себе со стороны педагога. Как итог, они не будут относиться к такому педагогу с любовью и трепетом, скорее напротив, будут отвечать ему той же «монетой». У 15% испытуемых симптом находится в стадии формирования. 50% не проявляют тенденцию к формированию данного симптома.

Следующим по степени выраженности является симптом «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование». В ходе исследования было выявлено 20% педагогов с этим сложившимся симптомом. Сформированность данного симптома говорит о том, что педагог

перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действия учителей выполняются по принципу «хочу или не хочу»: т.е. педагог решает нужно ли уделять внимание обучающимся, в каких ситуациях, есть ли настроение сегодня или нет, откликнуться на просьбы коллег по работе или проигнорировать. При этом учителю кажется, что он поступает допустимым образом, хотя субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Остальная часть педагогов, принявшая участие в исследовании, поделилась примерно поровну. Так у 35% респондентов наблюдается явная тенденция к формированию симптома «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», тогда как 45% исследуемых не имеют предрасположенности к данному симптому фазы выгорания «Резистенция».

Лишь малая часть педагогов (18%) показали достаточно высокие значения по симптому «Расширение сферы экономии эмоций». Симптом формируется, это может говорить о том, что эмоциональное выгорание может проявляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями и знакомыми людьми. Как следствие страдает и сам педагог, а также его семья, самые родные люди.

Подавляющее число исследуемых не проявили себя по этому диагностируемому симптому (82%). Отрицательные результаты были выявлены по последнему симптому в фазе «Резистенция», педагоги не проявляют предпосылок к его формированию.

Таблица 3

Результаты диагностики симптомов эмоционального выгорания фазы «Истощение» по методике В.В. Бойко (в % от общего числа выборки)

| Степень сформированности симптома | Симптомы | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Эмоциональный дефицит | Эмоциональная отстраненность | Личностная отстраненность - деперсонализация | Психосоматические и психовегетативные нарушения |
| Не сложившийся | 55 | 44 | 70 | 90 |
| Складывающийся | 43 | 38 | 30 | 8 |
| Сложившийся | 2 | 18 | - | 2 |

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о том, что доминирующим симптомом в фазе «Истощение» является «Эмоциональная отстраненность». Выраженность данного симптома говорит об исключении педагогом эмоций из своей профессиональной деятельности. Педагогов с этим сложившимся симптомом почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

На другие сферы жизнедеятельности негативные последствия от симптома не распространяются. В ходе исследования мы установили, что у 18% респондентов симптом «Эмоциональная отстраненность» уже сложился. Проявили склонность к формированию симптома 38% исследуемых, остальные (44%) не имеют предрасположенности к становлению рассматриваемого симптома.

На втором месте по значимости находится симптом «Эмоциональный дефицит». Он проявляется в ощущении педагогом своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение. При этом учитель переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, то это верный признак того, что симптом усиливается. Появляется раздражительность, обиды, резкость и грубость. Оказался полностью сложившимся диагностируемый симптом у 2% испытуемых.

Серьезные предпосылки к формированию симптома «Эмоциональный дефицит» наблюдаются у 43% исследуемых педагогов. Остальная часть респондентов (55%) не показала наличие тенденции к формированию этого симптома.

Любопытные результаты показали педагоги при диагностике симптома «Психосоматические и психовегетативные нарушения». Несмотря на то, что практически вся выборка (90%) не имеет склонности к формированию данного симптома, все же у 2% исследуемый симптом полностью оказался сложившимся. Такие педагоги, только подумав о предстоящем трудовом дне, о нерадивых обучающихся, уже не хотят идти в общеобразовательные учебные заведения. Все это вызывает у них плохое настроение, дурные ассоциации. Также могут возникнуть боли в сердце, дают знать о себе различные сосудистые заболевания, обостряются хронические заболевания.

8% исследуемых движутся в направлении формирования рассматриваемого симптома.

Следующие данные были получены нами при исследовании симптома «Личностная отстраненность (деперсонализация)»: у 30% педагогов симптом находится в стадии формирования. Это грозит тем, что в скором времени такие педагоги будут утверждать, что работа с обучающимися им не интересна, не доставляет удовлетворения. Работа перестает представлять для них социальную ценность. Отсутствие сформированности симптома наблюдается у 70% педагогов.

Результаты диагностики фаз эмоционального выгорания педагогов представлены в табл.4.

Таблица 4

Результаты диагностики фаз эмоционального выгорания педагогов по В.В. Бойко (в % от общего числа выборки)

| Уровень сформированности | Фаза выгорания | | |
|---|---|---|---|
| | «Напряжение» | «Резистенция» | «Истощение» |
| Не сформирована | 93 | 58 | 70 |
| В стадии формирования | 7 | 40 | 30 |
| Сформирована | - | 2 | - |

В ходе диагностического исследования было установлено, что в целом фаза выгорания «Напряжение» у испытуемых не сформирована (93%), однако, у 7% она находится в стадии формирования. Фаза «Напряжение» выступает в роли предвестника и «запускающего» механизма эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, который обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Иные показатели мы наблюдаем по фазе «Резистенция». Не сформирована фаза у 58% респондентов. У большого количества, а именно 40% педагогов, фаза выгорания «Резистенция» формируется. Лишь только 2% исследуемых показали полную сформированность данной фазы выгорания. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Педагоги, с уже сформированной фазой, стремятся к психологическому комфорту и поэтому стараются снизить давление внешних обстоятельств.

Исходя из результатов диагностики фазы «Истощения», нами было установлено, что 30% педагогов находятся на этапе формирования рассматриваемой фазы выгорания. Остальные 70% не показали результатов, говорящих о начале ее формирования. Фаза «Истощение» характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослаблением нервной системы.

После интерпретации показателей фаз эмоционального выгорания и характерных для каждой из них симптомов, перейдем к обобщенным результатам, позволяющим выявить уровень эмоционального выгорания у педагогов (табл. 5).

Таблица 5

Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов по В.В. Бойко (в % от общего числа выборки)

| Уровень эмоционального выгорания | Педагоги |
|---|---|
| Высокий | 30 |
| Низкий | 70 |

Как видно по результатам исследования, у 70% испытуемых был диагностирован низкий уровень эмоционального выгорания, у 30% диагностирован высокий уровень эмоционального выгорания.

Для дальнейшего исследования выборка была поделена на две группы: педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания составили первую группу, педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания – вторую.

Далее на двух группах педагогов была проведена методика «Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

Она позволила нам еще раз посмотреть на различия, которые проявляются в поведение, в профессиональной деятельности, в межличностных отношениях у педагогов с высоким и низким уровнями эмоционального выгорания.

Сырые данные представлены в приложении, табл. 2.

На основе сырых баллов можно построить таблицы в процентном соотношении (табл. 6,7).

Таблица 6

Результаты исследования педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) в %

| Уровень показателя шкалы | Педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания | | |
|---|---|---|---|
| | Шкала | | |
| | «Эмоциональное истощение» | «Деперсонализация» | «Редукция личн. достижений» |
| Высокий | 43 | 36 | 29 |
| Низкий | 57 | 64 | 71 |

Таблица 7

Результаты исследования педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) в %

| Уровень показателя шкалы | Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания | | |
|---|---|---|---|
| | Шкала | | |
| | «Эмоциональное истощение» | «Деперсонализация» | «Редукция личн. достижений» |
| Высокий | 27 | 19 | 23 |
| Низкий | 73 | 81 | 77 |

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что для педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания более характерно эмоциональное истощение, чем для их коллег с низким уровнем эмоционального выгорания. У 43% учителей первой группы наблюдается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Для 53% оно не характерно. Высокий показатель по шкале «Эмоциональное истощение» был диагностирован у 27% исследуемых второй группы, 73% показали низкий результат.

По шкале «Деперсонализация» также заметны различия между группами педагогов. Высокие показатели характерны для 36% педагогов из первой группы, в то время как для второй только 19%. Высокие результаты по данной шкале могут говорить о том, что учителя имеют склонность к циничному отношению к своей профессиональной деятельности и объектам этой деятельности. Взаимодействия с обучающимися и коллегами по работе становятся формальными, обезличенными, возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

По шкале «Редукция личностных достижений» не было выявлено особых различий между двумя группами педагогов.

На втором этапе исследования были выявлены индивидуально-психологические черты личности педагогов с высоким и низким уровнями эмоционального выгорания.

Конкретно были обследованы такие компоненты личности как: нейротизм, экстра-интроверсия и психотизм с помощью методики «Опросник Г. Айзенка EPQ» (табл.8, 9).

Индивидуальные данные представлены в приложении (табл. 3.)

Таблица 8

Результаты педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания по личностному опроснику Г. Айзенка EPQ (в %)

| Уровень показателя | Педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания | | |
|---|---|---|---|
| | Шкала | | |
| | «Психотизм» | «Экстра-интроверсия» | «Нейротизм» |
| Высокий | 29 | 36 | 29 |
| Средний | 71 | 64 | 71 |
| Низкий | - | - | - |

Анализируя полученные данные, было установлено, что в целом по всем трем шкалам преобладает средний уровень выраженности показателей. Большинство испытуемых обладают хорошей эмоциональной устойчивостью (71%), что выражается в сохранении организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Они характеризуются зрелостью, им не требуется значительного количества времени, чтобы адаптироваться к тем условиям, в которых приходиться работать.

В тоже время мы выявили 29% педагогов с высоким уровнем нейротизма. Данная категория учителей подвержена чрезвычайной нервности, склонны к быстрой смене настроений, что очень негативно сказывается на окружающих их людях, участниках образовательного процесса. В стрессовых ситуациях ведут себя крайне нестабильно, проявляя при этом ярко выраженную раздражительность. Кроме того, они отличаются впечатлительностью и чувствительностью.

Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам, у педагогов с высокими показателями по данной шкале может развиться невроз.

Было установлено, что 36% испытуемых явные экстраверты. По типу темперамента они в большей степени сангвиники, также присутствуют холерики. Педагогам с сангвинистическим типом темперамента довольно легко сходится с людьми, благодаря своей жажде общения. Они очень

доходчиво могут донести до обучающихся учебный материал, ведь им свойственна богатая мимика, подвижная и выразительная речь. Но при отсутствии серьезных педагогических целей есть вероятность выработки поверхностности в профессиональной трудовой деятельности. Педагоги – холерики отличаются повышенной возбудимостью, им свойственны резкость и стремительность движений. Учителя с таким типом темперамента, как правило, инициативны, энергичны и достаточно принципиальны в своих решениях.

Остальные 64% респондентов имеют смешанный экстра-интровертированный тип. По шкале «Психотизм» 71% испытуемых имеют значения в рамках нормы. Однако 29% имеют выраженную склонность к неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Таблица 9

Результаты педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания по личностному опроснику Г. Айзенка EPQ (в %)

| Уровень показателя | Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания | | |
|---|---|---|---|
| | Шкала | | |
| | «Психотизм» | «Экстра-интроверсия» | «Нейротизм» |
| Высокий | 15 | 19 | 12 |
| Средний | 85 | 50 | 88 |
| Низкий | - | 31 | - |

В ходе диагностического исследования было установлено, что по шкалам «Психотизм» и «Нейротизм» подавляющее количество педагогов второй группы показали средний уровень выраженности показателей (85%) и (88%) соответственно. Педагоги обладают хорошей эмоциональной устойчивостью. Они характеризуются отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонны к общительности.

У таких педагогов наблюдается адекватность эмоциональных реакций, они не конфликтуют с другими педагогами и обучающимися, также не могут равнодушно относиться к своей профессиональной деятельности. Только у

15% по шкале «Психотизм» и 12% по шкале «Нейротизм» наблюдается высокий уровень.

В отличие от первой исследуемой группы, было установлено, что в данной группе педагогов присутствуют ярко выраженные интроверты, они составили 31% от всей группы.

Учителя интровертированного типа спокойные, интроективные, склонные к самоанализу. Несомненно, положительным качеством является их тяга к доскональному планированию и обдумыванию своих действий. Их не застанешь врасплох внезапным вопросом, и уж точно обучающимся не под силу обмануть такого педагога. Педагог - интроверт серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. У 19% испытуемых был выявлен экстравертированный тип личности, 50% показали смешанный тип. В этой исследуемой группе присутствуют флегматики, сангвиники и холерики.

Для изучения определенных свойств личности, ее самосознания и межличностных отношений в двух группах была использована методика «Личностный дифференциал» (К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова).

Сырые данные представлены в приложении (табл. 4).

Таблица 10

Результаты исследования личностных черт по методике личностного дифференциала (в %)

| Уровень значения фактора | Педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания | | | Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Фактор | | | Фактор | | |
| | «Оценка» | «Сила» | «Активность» | «Оценка» | «Сила» | Активность» |
| Высокий | 79 | 86 | 100 | 100 | 85 | 65 |
| Низкий | 21 | 14 | - | - | 15 | 35 |

Как видно из полученных данных, представленных в табл. 10, значительные различия между двумя исследуемыми группами педагогов можно выделить по фактору «Оценка» и по фактору «Активность». Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания показали все (100%) высокий уровень по фактору «Оценка», что свидетельствует о самоуважении

испытуемых. Высокие значения этого фактора говорят о том, что учителя принимают себя как личность, склонны осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворены собой.

Среди педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания 79% показали высокие значения, но 29% испытуемых показали низкие значения данного фактора. Низкие значения фактора «Оценка» указывают на критическое отношение педагогов к самим себе, их неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самих себя.

По фактору «Активность» наоборот 100% педагогов первой группы показали высокие значения, в то время как во второй, только 65% педагогов показали высокие значения, остальные 35% низкие. Высокие показатели по этому фактору свидетельствуют о экстравертированности личности учителей, им присущи: высокая активность, общительность, импульсивность. Низкие значения говорят о интровертированности личности учителей. Для них характерны: определенная пассивность, спокойные эмоциональные реакции. По фактору «Сила» различий между исследуемыми группами выявлено не было.

## 2.3. Изучение связи уровня эмоционального выгорания с некоторыми характеристиками личности педагогов

На заключительном этапе исследования с целью проверки гипотезы о существовании связи между уровнем эмоционального выгорания и личностными характеристиками педагогов, нами была проведена математико-статистическая обработка полученных результатов с использованием критерия ранговой корреляции Спирмена, позволяющего определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками. Результаты представлены в таблицах (табл. 11-13).

Таблица 11

Результаты математико-статистического анализа связи уровня эмоционального выгорания с симптомами выгорания (критерий Спирмена)

| Параметры | Эмоциональное выгорание |
|---|---|
| «Эмоциональное истощение» | $0{,}31^{**}$ |
| «Деперсонализация» | 0,17 – связь не выявлена |
| «Редукция личностных достижений» | $0{,}41^{**}$ |

Условные обозначения: * – уровень значимости <0,05; ** – уровень значимости <0,01.

Из данных, представленных в табл. 11, видно, что существует корреляция между уровнем эмоционального выгорания и некоторыми его симптомами. Очевидно, с ростом уровня эмоционального выгорания повышается и эмоциональное истощение педагогов ($r_s$=0,31 при $p \leq 0{,}01$). Это также говорит нам о том, что «выгоревшие педагоги» остро ощущают усталость от своей работы, у них появляется желание поскорей вернуться домой.

Педагоги эмоционально опустошены, они не в состоянии поддерживать длительные беседы с обучающимися, не откликаются на события, происходящие в жизни педагогического коллектива.

Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания способны работать в том же ритме, как и раньше, не испытывая серьезных проблем при взаимодействии с участниками образовательного процесса.

Таким образом, с ростом уровня эмоционального выгорания повышается редукция личностных достижений ($r_s$=0,41 при $p \leq 0{,}01$). «Выгоревшие педагоги» оценивают результаты своей деятельности только в негативном ключе, они обесценивают свои достижения и успехи, которые ими были достигнуты. Педагог чувствует свою профессиональную некомпетентность, к нему приходит осознание неуспеха в профессиональной деятельности. Он ограничивает себя, не дает проявиться своему потенциалу на максимум.

Корреляции между уровнем эмоционального выгорания и деперсонализацией выявлено не было.

Таблица 12

Результаты математико-статистического анализа связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками (опросник Г. Айзенка EPQ)

| Параметры | Эмоциональное выгорание |
|---|---|
| «Психотизм» | 0,15 – связь не выявлена |
| «Экстра-интроверсия» | 0,31** |
| «Нейротизм» | 0,33** |

Как видно из данных, представленных в табл. 12, установлена корреляция между уровнем эмоционального выгорания и экстра-интроверсией, выражаемая в том, что педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания более явно проявляют экстравертированную направленность ($r_s$=0,31 при $p \leq 0,01$), имеют такие типы темперамента, как сангвиник и холерик.

С педагогами с сангвинистическим типом темперамента, жаждущими общения, легко находить контакты, они очень коммуникабельны, их речь подвижна и выразительна, поэтому таким педагогам по силам доходчиво и интересно донести до обучающихся учебный материал. При общении с педагогами – холериками, отличающимися повышенной возбудимостью и стремительностью движений, легко заразиться их энергией. Они инициативны и принципиальны.

Педагоги, которые обладают холерическим типом темперамента в силу особенностей характера и присущим им качествам, более подвержены эмоциональному выгоранию, чем педагоги с флегматичным типом темперамента.

Анализ показал, что педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания, в основном интроверты. Они спокойны, склонные к самоанализу, тяготеют к досконального планированию и обдумыванию своих действий. Педагог - интроверт серьезно относится к принятию решений, педантичен.

Также была выявлена связь между уровнем эмоционального выгорания и нейротизмом ($r_s$=0,33 при $p \leq 0,01$). Она выражается в том, что педагог с высоким уровнем эмоционального выгорания проявляет черты нейротической личности. Нейротическая личность, склонная к быстрой смене настроения, очень впечатлительна, чувствительна, ей присуща раздражительность и нервозность.

Связи между уровнем эмоционального выгорания и психотизмом не выявлено.

Таблица 13

Результаты математико-статистического анализа связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками (методика «Личностный дифференциал» К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова)

| Параметры | Эмоциональное выгорание |
|---|---|
| «Оценка» | 0,32** |
| «Сила» | 0,19 – связь не выявлена |
| «Активность» | 0,36** |

В ходе проведения математико-статистического анализа были выявлены следующие результаты: прослеживается связь уровня эмоционального выгорания с факторами «оценка» ($r_s$=0,32 при $p \leq 0,01$) и «активность» ($r_s$=0,36 при $p \leq 0,01$).

Педагогам с низким уровнем эмоционального выгорания характерен высокий уровень по фактору «оценка». Такие педагоги уважают себя как личность, являются носителями позитивных, социально желательных характеристик, они удовлетворены своей профессиональной деятельностью.

Педагогам с высоким уровнем эмоционального выгорания характерен низкий уровень по фактору «оценка». Такие педагоги самокритичны, они неудовлетворены уровнем своих достижений.

Что касается фактора «активность», то педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания являются более экстравертированными личностями. Они отличаются особой импульсивностью, высокой

активностью, общительностью. Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания в большем степени интровертированные личности. Им присущи определенная пассивность и спокойные эмоциональные реакции.

**Выводы**

Нами было проведено исследование связи уровня эмоционального выгорания с личностными характеристиками педагогов.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №67 и МБОУ СОШ №76 г. Пензы. В исследовании принимали участие 40 педагогов. Из них 14 человек - учителя начальных классов, 26 человек – учителя предметники.

Исследование состояло из двух основных этапов:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания и исследование психологических характеристик личности педагогов.

2. Выявление связи уровня эмоционального выгорания и личностных характеристик педагогов.

В качестве основного метода был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

- методика «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко;

- методика диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- опросник Г. Айзенка EPQ;

- методика «Личностный дифференциал» (К.М. Гуревич, М.К. Акимова, Е.М. Борисова).

В ходе исследования было установлено, что 70% исследуемых обладают высоким уровнем эмоционального выгорания, а остальные 30% низким.

Было установлено, что среди учителей с низким уровнем эмоционального выгорания много интровертов, а в группе учителей с высоким уровнем эмоционального выгорания их вовсе нет. В этой группе были выявлены ярко выраженные экстраверты. Здесь преобладающий тип темперамента это: сангвиник и холерик, в другой группе преобладают флегматики, хотя и сангвиники и холерики тоже присутствуют.

У первой группы исследуемых уровень нейротизма выше, чем у представителей второй группы, и наблюдается больше склонности к неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, эгоцентричности, эгоистичности, равнодушию.

Педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания проявляют склонность к неудовлетворенности собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, невысокому уровню принятия себя. У педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания таких склонностей выявлено не было.

С помощью математико-статистического анализа, а именно использования критерия ранговой корреляции Спирмена, нами были выявлены связи между уровнем эмоционального выгорания и некоторыми личностными характеристиками педагогов:

- существует связь уровня эмоционального выгорания и такого компонента личности педагогов, как «экстра-интроверсия» ($r_s$=0,31 при $p \leq 0,01$).

Педагоги, которые являются экстравертами и обладают холерическим типом темперамента в силу особенностей характера и присущим им качествам, более подвержены эмоциональному выгоранию, чем педагоги интроверты с флегматичным типом темперамента;

- выявлена связь уровня эмоционального выгорания и нейротизма личности педагога ($r_s$=0,33 при $p \leq 0,01$). Нейротическая личность, склонная к быстрой смене настроения, очень впечатлительна, чувствительна, ей присуща раздражительность и нервозность. Такие педагоги будут выгорать быстрее, чем их спокойные уравновешенные коллеги;

- существует связь между уровнем эмоционального выгорания и факторами «оценка» ($r_s$=0,32 при $p \leq 0,01$) и «активность» ($r_s$=0,36 при $p \leq 0,01$).

Педагогам с высоким уровнем эмоционального выгорания характерен низкий уровень по фактору «оценка». Они самокритичны, неудовлетворены уровнем своих достижений. Педагоги с низким уровнем эмоционального

выгорания уважают себя, как личность, удовлетворены своей профессиональной деятельностью, являются носителями позитивных, социально желательных характеристик.

Педагоги с высоким уровнем эмоционального выгорания являются более экстравертированными личностями. Они отличаются особой импульсивностью, высокой активностью, общительностью. Педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания в большем степени интровертированные личности. Им присущи определенная пассивность и спокойные эмоциональные реакции.

Таким образом, от определенных личностных черт, которыми обладает педагог, осуществляя свою профессиональную деятельность, будет зависеть уровень выраженности и силы эмоционального выгорания.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что гипотеза о существовании связи между синдромом эмоционального выгорания и личностными характеристиками педагогов, нашла свое подтверждение.

## Заключение

В ходе изучения проблемы синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов нами были рассмотрены следующие вопросы: изучение понятия «выгорания» в зарубежной и отечественной психологии, мы обратили внимание на характерные личностные черты, присущие «выгоревшим» педагогам. Определили перечень личностных и профессиональных черт, которые необходимы педагогу для успешной педагогической деятельности. Разобрали специфику процесса выгорания у учителей.

Профессия учителя относится к сфере профессий типа «человек – человек», то есть профессиям, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию профессионального выгорания.

Современный педагог призван решать задачи, требующие серьезных педагогических усилий. Освоение нового содержания учебных предметов, новых форм и методов преподавания, поиски эффективных путей воспитания, реализация гуманистической системы научных знаний и понятий (парадигмы), необходимость учитывать очень быстрые изменения, происходящие в обществе и информационном поле преподаваемого предмета – все это под силу лишь психологически здоровому, профессионально компетентному, творчески работающему учителю.

В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, мы становимся свидетелями все большего количества случаев эмоционального выгорания педагогов.

Необходимо своевременно оказывать педагогам психологическую помощь, чтобы предотвратить появления эмоционального выгорания.

Данные, полученные нами в ходе исследования, могут быть использованы в консультативной, диагностической и коррекционной работе

психолога, а также лечь в основу составления тренинговых программ личностного развития педагога.

В самом начале исследования была выдвинута гипотеза о том, что существует связь между синдромом эмоционального выгорания и личностными характеристиками педагогов. После анализа результатов исследования и их обработки с помощью математико-статистического анализа мы пришли к выводу, что гипотеза подтвердилась.

**Список используемых источников**


1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. / Аболин Л.М. – Казань: КГУ. – 1987. – 240 с.
2. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий: Психологический журнал / Акиндинова И.А. – 2001. Том 17. – № 4. С. 56–72.
3. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
4. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. М.: ПЕР СЭ, 2006. – 511 с.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
6. Бойко В.В., Ковалёв А.Г., Панфёров В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личности. – М.: Мысль, 1983. – 208 с.
7. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / Борисова М.В. Вопросы психологии. – 2005. – № 2.
8. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. – М.: ИП РАН, 1994. – 108 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
10. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. / Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: ЧеРо, 1996. – 221 с.
11. Горянина В.А. Психология общения. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
12. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.

13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. – 536 с.

14. Крупнов А.И. Динамические черты активности и эмоциональности темперамента // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Свердловск, 1989.

15. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 583 с.

16. Майсак Н.В. Феноменология девиантного поведения в профессии: подходы, концепции, типология // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 1. – С. 83–90.

17. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.

18. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

19. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости труда учителя / Л.М. Митина. М.: Наука, 1992. – 72 с.

20. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). – М.: «Дело», 1994. – 216 с.

21. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 1. – С. 14–22.

22. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. д-ра психол. наук. – Ярославль, 2005. – 449 с.

23. Осухова Н.Г. Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.

24. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. – 100 с.

25. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования / перевод с английского М.С. Жамкочьян под ред. В.С. Магуна – М.: Аспект Пресс, 2000. – 607 с.

26. Практическая психодиагностика / Ред. и сост. Д.Я. Райгородский – Самара: БАХРАХ-М, 2000. – 627 с.

27. Реан А.А. Психология педагогической деятельности (проблемный анализ): учебное пособие / А.А. Реан. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1994. – 83 с.

28. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.

29. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: методические рекомендации. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.

30. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.

31. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960. – 36 с.

32. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Издательство психотерапии, 2005. – 224 с.

33. Смит Р. История психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Р. Смит. – М.: Академия, 2008. – 416 с.

34. Смолова Л.В. Анализ устойчивости к психическому стрессу педагогов общеобразовательных школ: дис. канд. психол. наук. СПб., 1999. – 183 с.

35. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: дис. канд. психол. наук. Пермь, 1992. – 152 с.

36. Факторы стрессоустойчивости учителей / А.А. Реан, А.А. Баранов // Вопросы психологии 1, 1997. – С. 45–54.

37. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-пресс, 1995. – 352 с.

38. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.

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

40. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб. Питер Пресс, 1997. – 608 с.

41. Якунин В.А. Педагогическая психология: учебное пособие. – СПб. Издательство «Полиус», 1998.

**Приложение**

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по методике диагностики уровня эмоционального выгорания (по В.В. Бойко)

| № испытуемого | «Напряжение» | «Резистенция» | «Истощение» | Общий итог |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 19 | 53 | 30 | 102 |
| 2 | 27 | 63 | 24 | 114 |
| 3 | 18 | 41 | 22 | 81 |
| 4 | 8 | 11 | 16 | 35 |
| 5 | 20 | 25 | 13 | 58 |
| 6 | 5 | 13 | 13 | 31 |
| 7 | 13 | 14 | 26 | 53 |
| 8 | 19 | 45 | 40 | 104 |
| 9 | 37 | 52 | 51 | 140 |
| 10 | 14 | 21 | 39 | 74 |
| 11 | 24 | 46 | 41 | 111 |
| 12 | 20 | 33 | 48 | 103 |
| 13 | 28 | 41 | 42 | 111 |
| 14 | 22 | 36 | 40 | 98 |
| 15 | 25 | 46 | 32 | 103 |
| 16 | 29 | 39 | 31 | 99 |
| 17 | 23 | 44 | 33 | 100 |
| 18 | 17 | 42 | 29 | 88 |
| 19 | 5 | 17 | 13 | 35 |
| 20 | 8 | 16 | 25 | 49 |
| 21 | 9 | 15 | 25 | 49 |
| 22 | 24 | 30 | 20 | 74 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 23 | 35 | 16 | 42 | 93 |
| 24 | 14 | 13 | 27 | 54 |
| 25 | 5 | 18 | 20 | 43 |
| 26 | 32 | 40 | 13 | 85 |
| 27 | 20 | 51 | 28 | 99 |
| 28 | 27 | 42 | 40 | 109 |
| 29 | 13 | 20 | 16 | 49 |
| 30 | 32 | 20 | 52 | 104 |
| 31 | 38 | 19 | 35 | 92 |
| 32 | 17 | 11 | 30 | 58 |
| 33 | 19 | 45 | 40 | 104 |
| 34 | 17 | 5 | 13 | 35 |
| 35 | 24 | 47 | 40 | 111 |
| 36 | 36 | 22 | 11 | 69 |
| 37 | 42 | 34 | 50 | 126 |
| 38 | 15 | 21 | 13 | 49 |
| 39 | 27 | 45 | 40 | 112 |
| 40 | 31 | 9 | 16 | 56 |

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике диагностики эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

| № испытуемого | «Эмоциональное истощение» | «Деперсонализация» | «Редукция личностных достижений» |
|---|---|---|---|
| 1 | 35 | 12 | 20 |
| 2 | 38 | 20 | 32 |
| 3 | 22 | 10 | 24 |
| 4 | 30 | 12 | 36 |
| 5 | 35 | 20 | 25 |
| 6 | 24 | 10 | 33 |
| 7 | 12 | 8 | 21 |
| 8 | 27 | 20 | 27 |
| 9 | 41 | 8 | 30 |
| 10 | 37 | 21 | 23 |
| 11 | 43 | 15 | 41 |
| 12 | 30 | 15 | 25 |
| 13 | 27 | 22 | 27 |
| 14 | 25 | 11 | 25 |
| 15 | 45 | 9 | 33 |
| 16 | 40 | 14 | 27 |
| 17 | 22 | 14 | 30 |
| 18 | 38 | 8 | 21 |
| 19 | 40 | 19 | 24 |
| 20 | 26 | 17 | 24 |
| 21 | 42 | 11 | 23 |
| 22 | 38 | 9 | 21 |
| 23 | 26 | 8 | 35 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24 | 20 | 8 | 33 |
| 25 | 33 | 20 | 22 |
| 26 | 39 | 18 | 26 |
| 27 | 42 | 15 | 26 |
| 28 | 45 | 9 | 35 |
| 29 | 33 | 22 | 20 |
| 30 | 30 | 14 | 42 |
| 31 | 15 | 10 | 36 |
| 32 | 30 | 14 | 22 |
| 33 | 33 | 22 | 30 |
| 34 | 33 | 8 | 27 |
| 35 | 49 | 25 | 25 |
| 36 | 36 | 14 | 38 |
| 37 | 43 | 12 | 42 |
| 38 | 25 | 12 | 22 |
| 39 | 30 | 13 | 29 |
| 40 | 43 | 8 | 24 |

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Опросник Г. Айзенка EPQ»

| № испытуемого | «Психотизм» | «Экстра-интроверсия» | «Нейротизм» | Искренность |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 7 | 10 | 6 |
| 2 | 11 | 13 | 11 | 6 |
| 3 | 7 | 15 | 16 | 4 |
| 4 | 7 | 12 | 12 | 6 |
| 5 | 10 | 6 | 11 | 10 |
| 6 | 5 | 15 | 16 | 6 |
| 7 | 10 | 7 | 12 | 7 |
| 8 | 7 | 13 | 16 | 7 |
| 9 | 11 | 17 | 17 | 4 |
| 10 | 12 | 17 | 8 | 7 |
| 11 | 14 | 17 | 10 | 6 |
| 12 | 12 | 15 | 16 | 4 |
| 13 | 6 | 18 | 20 | 8 |
| 14 | 7 | 17 | 8 | 9 |
| 15 | 15 | 17 | 20 | 5 |
| 16 | 6 | 4 | 8 | 6 |
| 17 | 10 | 6 | 15 | 4 |
| 18 | 12 | 12 | 10 | 7 |
| 19 | 14 | 18 | 12 | 9 |
| 20 | 14 | 17 | 17 | 7 |
| 21 | 8 | 4 | 12 | 6 |
| 22 | 7 | 10 | 12 | 6 |
| 23 | 6 | 4 | 16 | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 | 10 | 12 | 19 | 8 |
| 25 | 15 | 20 | 19 | 9 |
| 26 | 10 | 6 | 10 | 7 |
| 27 | 10 | 6 | 8 | 7 |
| 28 | 7 | 12 | 9 | 6 |
| 29 | 6 | 15 | 16 | 6 |
| 30 | 7 | 7 | 12 | 8 |
| 31 | 12 | 12 | 16 | 8 |
| 32 | 6 | 11 | 8 | 4 |
| 33 | 12 | 8 | 8 | 7 |
| 34 | 10 | 8 | 12 | 4 |
| 35 | 11 | 8 | 10 | 10 |
| 36 | 7 | 6 | 15 | 7 |
| 37 | 14 | 15 | 18 | 8 |
| 38 | 7 | 14 | 15 | 9 |
| 39 | 14 | 20 | 12 | 7 |
| 40 | 15 | 12 | 8 | 5 |

Таблица 4

Индивидуальные данные испытуемых по методике личностного дифференциала

| № испытуемого | «Оценка» | «Сила» | «Активность» |
|---|---|---|---|
| 1 | 16 | 13 | 17 |
| 2 | 9 | 17 | 15 |
| 3 | 18 | 16 | 8 |
| 4 | 17 | 15 | 12 |
| 5 | 14 | 15 | 13 |
| 6 | 14 | 14 | 14 |
| 7 | 17 | 17 | 8 |
| 8 | 15 | 13 | 13 |
| 9 | 14 | 12 | 13 |
| 10 | 16 | 9 | 7 |
| 11 | 14 | 9 | 18 |
| 12 | 9 | 16 | 14 |
| 13 | 10 | 16 | 16 |
| 14 | 12 | 13 | 16 |
| 15 | 17 | 8 | 16 |
| 16 | 13 | 10 | 18 |
| 17 | 17 | 14 | 10 |
| 18 | 18 | 16 | 10 |
| 19 | 16 | 10 | 17 |
| 20 | 14 | 8 | 8 |
| 21 | 14 | 16 | 13 |
| 22 | 14 | 17 | 12 |
| 23 | 13 | 17 | 12 |
| 24 | 17 | 13 | 18 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | 15 | 13 | 18 |
| 26 | 16 | 14 | 7 |
| 27 | 17 | 17 | 14 |
| 28 | 13 | 14 | 12 |
| 29 | 18 | 17 | 15 |
| 30 | 17 | 13 | 14 |
| 31 | 16 | 15 | 8 |
| 32 | 14 | 12 | 16 |
| 33 | 15 | 18 | 16 |
| 34 | 14 | 13 | 8 |
| 35 | 14 | 16 | 16 |
| 36 | 14 | 13 | 8 |
| 37 | 16 | 14 | 12 |
| 38 | 17 | 14 | 17 |
| 39 | 16 | 14 | 17 |
| 40 | 17 | 14 | 17 |