

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра возрастной и социальной психологии

**АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

студентки заочной формы обучения
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
V курса группы 02061158
Ханмирзоевой Аллы Александровны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент,
Кучерявенко Игорь Анатольевич

БЕЛГОРОД 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения проблемы акцентуаций характера педагогов с синдромом эмоционального выгорания	6
1.1 Основные теоретические подходы к объяснению феномена «эмоционального выгорания».....	6
1.2 Структура синдрома эмоционального выгорания и факторы, детерминирующие его развитие в профессиональной деятельности педагогов.....	17
1.3. Понятие «акцентуации характера» в психологии.....	25
1.4. Теоретическое обоснование связи акцентуаций характера с синдромом «эмоционального выгорания»	29
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование акцентуаций характера педагогов с синдромом эмоционального выгорания.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	37
2.3. Рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В условиях модернизации образования и интенсивного поиска новых технологий в образовательной практике, вопрос о сохранении психологического здоровья школьного учителя становится вопросом чрезвычайной важности. Среди многих особенностей и трудностей учительской, преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность (В.В. Бойко, А.А. Меграбян, А.А. Реан, М.В. Борисова и др.). Длительное воздействие такой напряженности приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появления чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. К этим общеизвестным неприятностям может добавиться еще одна, на которую обратили внимание сравнительно недавно. Речь идет о синдроме эмоционального выгорания (так называемом «burnout»), впервые введенным психиатром Х. Фреденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Современное развитие положений зависимости этого синдрома от взаимосвязи особенностей профессиональной деятельности учителя и акцентуации его личностных характеристик, требует дополнительных исследований. Предупреждение и преодоление возможных акцентуаций черт характера педагога в их связи с выгоранием является важнейшей задачей психолога, так как от ее решения во многом зависит успешность деятельности педагога, сказывающаяся на психологическом климате педколлектива и психическом здоровье детей.

Н.Е. Водопьянова отмечает взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с акцентуациями характера. Из работ П.Б. Ганнушкина, К. Леонгарда, А.Е. Личко, Э. Фромма, А. Шострема и др. следует, что акцентуации могут меняться - возрастать или сглаживаться, а также наличие определенных акцентуаций как зависит от профессиональной деятельности, так и может влиять на нее. Вероятность развития симптомов профессионального выгорания среди учителей высока, что приводит к снижению способности профессионала к конструктивному решению профессиональных проблем, тенденции к отказу в ситуациях неудач, чувству неудовлетворенности результатами своей деятельности. Признаки профессионального выгорания учителей в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость принятия мер ранней профилактики стресса и психического здоровья учителей. В связи с вышесказанным, исследование синдрома выгорания в профессии педагога с учетом акцентуаций характера личности, достаточно актуальна.

Проблема исследования – какой характер связи акцентуаций характера педагога и уровня его эмоционального выгорания?

Целью исследования является решение поставленной проблемы.

Объект исследования – синдром эмоционального выгорания педагогов.

Предмет исследования – характер связи синдрома эмоционального выгорания педагогов с их акцентуациями характера.

Гипотеза исследования: существует положительная связь между степенью эмоционального выгорания и наличием акцентуаций характера педагога, а именно: высокий уровень эмоционального выгорания у педагогов с дистимным, педантичным и тревожным типом, низкий уровень эмоционального выгорания у педагогов с гипертимным и демонстративным.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние разработанности проблем акцентуаций и эмоционального выгорания в педагогической психологии;
2. Изучить акцентуации характера педагогов;
3. Изучить синдром эмоционального выгорания у педагогов;
4. Рассмотреть связь эмоционального выгорания педагога с акцентуациями характера;
5. Разработать рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Теоретической основой нашего исследования составили взгляды на проблему эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.В. Водопьянова, А.А. Меграбян) и акцентуаций характера (Н.Е. Водопьянова, П.Б. Ганушкин, К. Леонгард, Г. Шмишек).

Выбор методов и конкретных методик исследования для получения необходимой информации осуществлялся в соответствии с целями и задачами работы.

В нашем исследовании использовались следующие **методы**: организационные методы: сравнительный метод (сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними); эмпирические методы: психодиагностические методы; методы обработки данных: количественный метод (статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции r_s –Спирмена, критерия Манна-Уитни на основе пакета статистических программ «SPSS 17.0»); интерпретационные методы: структурный метод (установление структурных взаимосвязей между изучаемыми характеристиками).

Методики исследования: тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда; методика В.В. Бойко.

Исследование проводилось на базе МАОУ «ЦО №1» г. Белгорода. В нём принимали участие 76 педагогов в возрасте от 23 до 56 лет, из них 70 женщин и 6 мужчин.

ГЛАВА I. Теоретические основы изучения проблемы акцентуаций характера педагогов с синдромом эмоционального выгорания

1.1 Основные теоретические подходы к объяснению феномена «выгорания»

В XVII веке голландский врач Ван Туль-Пси [цит. по 13] предложил довольно символическую эмблему профессии, относящейся к разряду профессий, социально направленных. Это была горящая свеча. «Светя другим, сгораю сам» - этот постулат предполагает благородное служение, беззаветную отдачу всего себя профессии и другим людям, вложения всех своих физических, душевных и нравственных сил. И, как правило, результатом такого самоотверженного служения людям становится их «выгорание».

Это явление впервые описал в 1974 году американский психоаналитик представитель психиатрического (или клинического) направления Герберт Дж. Фреденберг [цит. по 9] работавший в альтернативной службе медицинской помощи и наблюдавший его проявления у себя самого и у своих коллег. Он изучал характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Исследователь назвал этот феномен запоминающимся термином «burnout» (выгорание), употреблявшимся в разговорной речи для обозначения эффекта хронической зависимости от наркотиков. Необходимо отметить, что в англоязычной психологической литературе следует отличать термин «burnout» от психиатрического термина «burn out». Последний связан с остаточными явлениями шизофрении, симптоматика которых проявляется иначе.

Первый этап изучения проблемы выгорания начат с фазы «поисков» (70 гг. XX века, США). Цель, стоявшая перед учеными, заключалась в том, чтобы исследовать природу и операционализировать понятие «выгорание личности». Объектом исследований были специалисты «помогающих профессий» (врачи, психологи, психиатры).

На данной фазе феномен выгорания изучался в двух направлениях - психиатрическом и социально-психологическом.

Со временем этот термин стал применяться практически ко всем профессиям направленности «человек - человек», где субъектами деятельности специалиста являются люди со всем многообразием их проблем и трудностей. Затем выгорание стало изучаться не только в широком круге социальных профессий, но и у офисных работников, военнослужащих, руководителей. Также объектом диагностики рассматриваются представители профессий из «несоциальной сферы» (программисты, летчики и т.д.)

Изначально под этим понятием подразумевалось состояние истощения ресурсов, с ощущением собственной бесполезности и никчемности.

В отечественной науке используются различные варианты перевода термина «burnout», описывающего выявленный феномен: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное выгорание», «эмоциональное перегорание».

Также используются термины «профессиональное выгорание» и «психическое выгорание». Хотя в общенаучном понимании эти представления о выгорании не идентичны, но поскольку в их основе лежат сходные механизмы, они являются синонимичными.

Уже с момента появления термина эмоционального выгорания изучение данного феномена было затруднено ввиду его многокомпонентности и содержательной неоднозначности.

В исследованиях, посвященных описанию феномена выгорания можно выделить три основных подхода: а) индивидуальный б) межличностный в) организационный.

Каждый из существующих подходов описывает процесс возникновения данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга. Это способствует тому, что появляется тенденция к преувеличению значимости тех или иных факторов, в частности к гиперболизации значимости либо личностных факторов, либо факторов, связанных с производственными стрессами.

Среди индивидуальных подходов наиболее известным является экзистенциальный, главным представителем которого является А. Пайнс [цит. по 9]. По её мнению, выгорание с наибольшей вероятностью возникает у работников социальной сферы с высоким уровнем притязаний. Когда высоко мотивированные специалисты, отождествляющие себя со своей работой и считающие её высокозначимой и общественно полезной, в результате терпят неудачи в достижении своих целей и чувствуют, что не способны внести весомый вклад, они выгорают. Работа, которая была смыслом существования для данного индивидуума, инициирует у него разочарование, что и приводит подчас к выгоранию.

Представители интерперсональных подходов усматривают причину выгорания в дисгармонии отношений между работниками и реципиентами, что подчеркивает важность межличностных взаимодействий в возникновении выгорания. В частности, К. Маслач [цит. по 13] полагает, что основополагающей причиной выгорания являются напряженные взаимоотношения между работниками и субъектами их деятельности. Психологическая опасность таких взаимоотношений заключается в том, что профессионалы имеют дело с человеческими проблемами, несущими в себе порою негативный эмоциональный заряд, который нелегким гнетом ложится на их плечи.

В отличие от вышеназванных подходов, организационный подход фокусирует свое внимание на факторах трудовой среды как основополагающих источниках выгорания. К таким факторам относятся обширный фронт работы и прежде всего ее рутинного компонента, суженная область контактов, отсутствие самостоятельности в работе и некоторые другие.

В настоящее время также ведется дискуссия по проблеме соотношения таких понятий как «профессиональный стресс» и «выгорание».

Так, эмоциональное выгорание часто рассматривают через призму понятий «профессиональная деформация», «психологическая защита», «стресс», «состояние» и т.д.

Тем не менее, выгорание представляет собой самостоятельный феномен, не сводимый к другим состояниям, встречающимся в профессиональной деятельности педагога (стресс, утомление, депрессия). Хотя некоторые исследователи склонны рассматривать психическое выгорание как длительный рабочий стресс, переживание воздействия стрессовых факторов, большинство исследователей сходится во мнении, что стресс и выгорание - это хотя и родственные, но относительно самостоятельные феномены.

Соотношение между выгоранием и стрессом может быть рассмотрено с позиций временного фактора и успешности адаптации. Различие между стрессом и выгоранием кроется, прежде всего, в длительности процесса. Выгорание представляет собой модификацию длительного, «растянутого» во времени рабочего стресса от коммуникативной пресыщенности.

С точки зрения Г. Селье [45], стресс представляет собой адаптивный синдром, который мобилизует все стороны психики человека, выгорание же является срывом в адаптации. Другим различием между стрессом и выгоранием является степень их распространенности. В то время как стресс

может испытывать каждый, выгорание является прерогативой людей, имеющих высокий уровень достижений.

В отличие от стресса, возникающего в бесчисленном множестве ситуаций (например, война, стихийные бедствия, болезнь, безработица, различные ситуации на работе), выгорание чаще проявляется именно при работе с людьми. Стресс не обязательно может быть причиной выгорания. Люди способны прекрасно работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима.

Таким образом, хотя и существует некоторая общность между стрессом и выгоранием, последнее следует считать автономным феноменом.

С другой стороны, многочисленные исследования указывают на тесную связь между стрессом и выгоранием. Лица, подвергшиеся выгоранию, отмечают более высокий уровень психологического стресса и меньшую к нему устойчивость.

Отечественные учёные Старченкова Е.С и Водопьянова Н.Е. [9] определяют синдром выгорания - как неблагоприятную реакцию на профессиональные стрессы, которые включают в себя психофизиологические, психологические и поведенческие составляющие.

В.В. Бойко [7] описывает выгорание как динамический процесс, возникающий поэтапно согласно механизмам формирования стресса в качестве психологической защиты, которая в ответ на отдельные травмирующие воздействия выступает в форме частичного либо абсолютного выключения эмоций.

Эмоциональное выгорание представляется здесь как приобретенный со временем стереотипный паттерн эмоционального поведения профессиональной деятельности. Данный стереотип, позволяя сотруднику экономно, дозированно расходовать энергетические ресурсы, тем не менее, сказывается отрицательно на взаимоотношениях с сотрудниками, субъектами трудовой деятельности и выполнении работы в целом. Бойко относит

синдром эмоционального выгорания личности к её профессиональной деформации, возникающей под влиянием как внешних, так и внутренних причин.

В настоящее время насчитывается несколько основных моделей эмоционального выгорания, которые достаточно детально очерчивают проблематику данного явления.

Согласно одной из них, выгорание трактуется как состояние эмоционального, когнитивного и физического истощения, инициированного продолжительным пребыванием в эмоционально перегруженных обстоятельствах. Данная модель получила название однофакторной. Её авторами являются А. Пайнс и Аронсон [цит. по 9]. В качестве основной причины здесь выступает истощение, а остальные аспекты проявления дисгармонии поведения и переживаний являются лишь его последствием. Также в данной модели указывается, что выгоранию подвержены профессии не только социальной направленности

Авторы двухфакторной модели голландцы Д. Дирендонк Х. Сикхма и В. Шауфели [цит. по 9], занимались изучением выгорания среди медицинских сестер. В данной модели рассматриваются две основные составляющие - это деперсонализация и эмоциональное истощение. Эмоциональное истощение здесь получает название аффективного, с жалобами на самочувствие, аффективное напряжение, эмоциональное истощение. Деперсонализация же выступает как измененное отношение к себе либо к пациентам. Второй компонент обрел название установочного.

Наиболее распространённая и разработанная на данный момент теория принадлежит Кристине Маслач и С. Джексон [цит. по 7]. Первая статья, посвященная данной проблеме, появилась в 1978 году. Маслач как социальный психолог изучала взаимодействие людей в ситуационном контексте работы. К ситуативным факторам выгорания были отнесены: а) большое количество клиентов; б) преобладание негативной обратной связи

от клиента; в) недостаток личностных ресурсов для совладания со стрессом. К двумерному конструкту в данной модели исследователи добавляют понятие «редукция личных достижений». Основным аспектом выгорания, как и в предыдущих случаях, здесь является эмоциональное истощение, которое выражается в снижении эмоционального фона, безразличии и эмоциональной пресыщенности. Деперсонализация же по Маслач и Джексон проявляется в изменении отношений с людьми в сторону либо зависимости от них либо усилении к ним негативизма.

Редукция личностных достижений, как правило, проявляется в нивелировании профессиональных достижений, отрицательном отношении к профессиональной деятельности, должностным обязанностям.

Последние исследования в данной области не только подтверждают обоснованность использования данного конструкта, а также значительно расширяют зону его распространения позволяя включать в исследования профессии не только социально ориентированные. Это приводит к некой трансформации и видоизменению изначального понимания феномена выгорания а также его структуры. Выгорание связывают не только с межличностными отношениями, а с отношением к работе в целом, рассматривая его как профессиональный кризис. В данном ключе деперсонализация также рассматривается более широко, включая не только усиление негативизма к людям, но и также к профессии в целом.

В 1981 г. К. Маслач [цит. по 7] был опубликован инструмент МВІ для измерения выгорания. При этом выгорание стало пониматься как форма трудового стресса, которая связана с понятиями удовлетворенности трудом, организационной культуры и текучести кадров.

Индустриально-организационный подход объединил клиническое и психологическое направления изучения выгорания.

В дальнейшем, при разработке четырёхкомпонентной модели какие либо из его компонентов (истощение, редукция достижений,

деперсонализация) подвергались более тонкой дифференциации. Так, например, при определении деперсонализации учитывается её генезис и направленность (отношение к работе и отношение к субъектам деятельности).

С точки зрения процессуальных моделей выгорание рассматривается как динамический процесс, который развивается во времени и имеет определенные стадии. В данных моделях рассматривается динамическое развитие выгорания как процесс нарастания эмоционального истощения, в результате чего могут возникать отрицательные установки во взаимоотношениях между специалистом и субъектом их профессиональной деятельности. Как правило, это приводит к попыткам создания эмоциональной дистанции по отношению к реципиентам (как один из способов предотвращения истощения) с параллельным развитием отрицательных установок в отношении личных профессиональных достижений.

Джерольд Гринберг [14], автор наиболее известной в отечественной науке динамической модели, рассматривает выгорание как ступенчатый процесс, который имеет тенденцию к развитию во времени и прогрессированию с нарастанием выраженности его проявлений

Так, Гринберг указывает на наличие пяти стадий развития синдрома выгорания:

Стадия «медового месяца» для работника не отмечена какими либо изменениями негативного характера явно. Работник испытывает своего рода влюбленность в работу, с удовольствием и энтузиазмом выполняет задания. Но с увеличением количества стрессовых ситуаций испытывает всё меньшее удовольствие от выполняемых действий и вследствие этого становится менее активным.

Стадия «недостатка топлива» обычно отмечена появлением усталости и появлением «дистанции» к профессиональным обязанностям. При

отсутствии стимулирования извне у работника постепенно теряется интерес к своему труду, могут появляться отдельные незначительные нарушения трудовой дисциплины. При высокой мотивации и увлеченности работник может продолжать «гореть», используя для совладания с трудностями внутренние ресурсы, подчас во вред собственному здоровью.

На «стадии хронических симптомов» появляется раздражительность, обостренная злоба, подавленность. Ощущается острая нехватка времени. Могут возникать проблемы со сном, появляются повышенная заболеваемость как следствие негативных психологических переживаний.

В «стадии кризиса» обостряются либо развиваются хронические заболевания различного генеза, вследствие чего возможна частичная потеря трудоспособности. Негативные переживания усиливаются, появляется неудовлетворенность жизнью и собственной эффективностью.

Стадия «пробивание стены» характерна переходом психологических и физиологических проблем в острую форму, провоцируя развитие опасных болезней, которые могут угрожать жизни и ставит под угрозу карьеру и трудоспособность.

С точки зрения психоаналитической теории острый профессиональный стресс и проблема профессиональной деформации обусловлены проблемами неразрешенного переноса и контрпереноса.

Согласно данному подходу определенные ситуации активизируют отдельные черты личности специалиста, которые осуществляют функции как адаптивного, так и защитного характера в ответ на перенос реципиента, вызывая тем самым ответный контрперенос.

Вместе с тем, существуют три типа реакций контр трансфера согласно временной протяженности: 1) острые и кратковременные; 2) более длительные, которые развиваются незаметно и постепенно искажающие отношение сотрудника к людям; 3) длительный, растянутый во времени и

постоянный контртрансфер ведущий к неизменной деформации, патологии характера специалиста.

Бессознательно личность педагога ассоциируется учениками с авторитарной, значимой фигурой (по аналогии фигур отца и матери), невольно инициируя реакции регресса и переноса. При этом чем более выражен перенос, тем глубже, более всеобъемлюще и неотвратно будет развиваться реакция контрпереноса.

С позиций гештальт-терапии выгорание связано с потерей восприятия специалистом как цельной личности. При этом наблюдается потеря границ «Я - Реального», возникает тенденция к выстраиванию системы защит.

Мировоззрение и защитные механизмы травмированного профессионала не делают его более толстокожим, отсюда и его эмоциональное истощение, и переживание неэффективности. Кроме того, как и любого на его месте, его травмируют переживания его клиентов, а механизмы защиты и соответствующее мировоззрение уже наготове - и такой человек наживает себе викарную травму (или "вторичное травматическое напряжение"): это симптоматика посттравматического стрессового расстройства и еще не один удар по базовым иллюзиям в сфере мировоззрения.

Идентификация с профессиональной ролью может создать иллюзию безопасности и всемогущества, отсюда и актуализация нарциссических черт у травмированного специалиста. Такое состояние описано в первую очередь у медиков и священнослужителей - переживание собственной исключительности, возможности контролировать состояние своих клиентов, потребность во внешнем подтверждении своей значимости. Иногда такой профессионал во время работы и особенно во время обсуждения ее с коллегами производит впечатление нарциссической личности (временами на грани с явной патологией), в прочих же отношениях он гораздо более здоров.

Явно нарциссична та часть личности профессионала, которую юнгианские аналитики называют Персоной - это посредник между личностью и окружающим его социумом, это социальная роль, с которой идентифицируется личность. Отчасти Персона обусловлена характеристиками самой личности, отчасти - социальными ожиданиями. Персона - это множество социальных ролей, и чем она гибче и многограннее, тем лучше для адаптации личности в обществе. Очень часто профессионалы плотно идентифицированы со своей профессиональной ролью, особенно это касается психотерапевтов, врачей и учителей.

Как правило, Персона расщеплена - есть могущественный профессионал экстра-класса и есть, во мраке, неполноценная часть - бездарность, невежда, бессильный - тот, что похож на травмированную часть в личности профессионала. Поскольку профессионал психически здоров, то ощущение всемогущества проецируется на саму профессию - знания, умения, навыки и методики. Переживания беспомощности и собственного бессилия порождают отсутствие социальной инициативы и заставляют ждать поддержки от "власти" или общества, а это ожидание, как правило, фрустрируется. Избегание личностно-вовлеченного общения с людьми и не позволяет видеть в них ресурсы для восстановления.

В экзистенциальной психологии выгорание объясняется тем, что человеку с эмоциональным выгоранием не хватает истинного (экзистенциального) смысла для его действий, переживания личной исполненности. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать расстройством актуального состояния, которое возникает из дефицита исполненности.

Исполненность - это результат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как свои собственные (персональные ценности как противоположность общепринятым и прагматическим ценностям). Отдавая всего себя таким ценностям, человек тратит время и силы своей жизни, но не

истощается, поскольку получает взамен нечто очень важное, что переживается им как равное тому, что вложено, или даже превосходящее это, - он получает чувство исполненности.

Эмоциональное выгорание возникает из-за формальной, а не содержательной мотивации деятельности, когда содержание (предмет) деятельности является только средством для удовлетворения, как правило, неосознаваемых эгоцентрических потребностей (мотивов) человека.

Итак, рабочим определением будем использовать определение В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

1.2 Структура синдрома эмоционального выгорания и факторы, детерминирующие его развитие в профессиональной деятельности педагогов

При всём существовании многообразных подходов и пониманий явления эмоционального выгорания практически все исследователи сходятся в том, что выгорание представляет собой синдром, состоящий из комплекса таких симптомов как редукция профессиональных достижений, эмоциональное истощение и деперсонализацию, отмечая при этом, что данный феномен получает своё развитие с течением времени и является практически необратимым. Как правило, возникнув единожды у сотрудника, он имеет тенденцию к постепенному и постоянному развитию, оставляя надежду на то, что можно лишь определенным образом затормозить его развитие. Исследования в этой области указывают на то, что при временном прекращении трудовой деятельности временно снимается его яркая выраженность, но после возобновления профессиональных обязанностей он восстанавливается практически до прежнего уровня [9].

В. В. Бойко [7] предлагает рассматривать развитие синдрома выгорания в соответствии с механизмом развития стресса. В данном подходе уровень выгорания оценивается по двенадцати показателям сформированности ряда симптомов, которые в свою очередь группируются по трём фазам: тревожное напряжение, резистенция, истощение.

Фаза «тревожное напряжение» обусловлена развитием четырёх симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, загнанность в клетку, тревога и депрессия

Фаза резистенции (или фаза сопротивления) обнаруживает себя в сочетании следующих симптомов: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально - нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей.

В фазе истощения обнаруживается присутствие следующих симптомов: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Симптом деперсонализации является наиболее емким отображением явления выгорания. Представителями клинического направления в психологии это состояние трактуется как пограничное с патологией, имеющее свой порядковый номер в классификации МКБ - 10. Понятие деперсонализации включает в себя как компонент отдельные проявления дереализации, подразумевая под нарушением личности данного типа не только нарушение осознания «своего Я», но и сознания реальности мира объективного.

Меграбян А. А. [29] утверждает, что данные состояния часто обусловлены усиленной умственной работой при резких аффективных переживаниях. Большинство людей, подверженных данному симптому высказывают жалобы по поводу потери чувства удовольствия в актах мышления и восприятия, о снижении эстетических чувств и чувства

эмоциональной привязанности к родным, чувств беспокойства и тревоги беспричинно.

А. А Реан отмечает, что в результате вынужденности частого общения у педагогов возникает «...«публичное одиночество»: избыток общения формального, потребительского, «механического» и недостаток общения нормального, искреннего, сочувственного. Можно сказать, избыток общения с «чужими» и недостаток - со своими, с теми, кого мы воспринимаем как людей эмоционально близких. Виноват в этом дефицит социальной общности, приводящий к недостатку общности эмоций, или совместных, разделяемых с другими, эмпатии. К тому же вносит свой вклад еще и культивируемый в обществе запрет на естественное, искреннее, живое и непосредственное публичное проявление эмоций. По инерции он порой переносится и на отношения с близкими людьми» [41, с. 32].

На устойчивость к психологическому стрессу учителей оказывают влияние некоторые социальные факторы, сопровождающие учительский труд, такие как уровень урбанизации среды, численность педагогических коллективов, миграционный фактор.

Борисовой М. В. [8] выделены значимые детерминанты, способствующие возникновению и динамике выгорания, которыми являются несформированность умений и навыков саморегуляции, неудовлетворительный социально- психологический климат и недостатки в организации педагогической деятельности - низкий уровень автономности, неравномерное распределение нагрузки, недостаточное стимулирование труда, отсутствие возможностей профессионального роста и включения в управление.

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет выделить внешние, объективные факторы эмоционального выгорания, связанные с деятельностью, и внутренние, субъективные - те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на

процесс возникновения и развития выгорания. К объективным факторам возникновения выгорания исследователи относят: 1) неблагоприятный социально-психологический климат педагогического коллектива как специфическое психологическое явление, которое складывается в коллективе под влиянием сложной системы взаимоотношений, в которой находятся члены коллектива в процессе труда и общения, и выражается в определенном эмоциональном состоянии (эмоциональном настрое) коллектива. Неблагоприятный социально-психологический климат (частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе) негативно сказывается на индивидуальных психических состояниях его членов, создает тягостные переживания, которые, закрепляясь, могут привести к эмоциональному выгоранию; 2) недостатки в организации педагогической деятельности - ее регламентация, степень автономности педагога, характер распределения учебной нагрузки, характер стимулирования труда учителя, перспективы профессионального роста, характер включения педагога в управление учебным заведением.

В качестве субъективных факторов исследователями выделяются: 1) высокий нейротизм как показатель эмоциональной неустойчивости индивида, выраженной эмоциональной лабильности, неуравновешенности нервно-психических процессов, включающий в себя повышенную возбудимость, частые проявления реактивности и высокую степень откликаемости, низкий порог переживания дистресса и преобладание негативно окрашенных эмоциональных состояний.

Эмоциональная устойчивость обеспечивает субъекту в условиях негативного влияния различных стрессогенных факторов сохранение оптимального эмоционального состояния и высокой эффективности деятельности, в то время как эмоциональная неустойчивость является фактором, способствующим возникновению эмоционального выгорания; 2)

наличие расогласований в ценностной сфере, что выражается в невозможности реализации педагогом значимых смыслообразующих жизненных целей, а также приоритетных типов поведения, предпочтительного образа действий и/или значимых свойств личности в своей профессиональной деятельности [40].

Расогласование между высокой положительной значимостью той или иной ценности и невозможностью ее реализации, обуславливая возникновение отрицательных эмоциональных состояний, может являться причиной возникновения выгорания; 3) низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной регуляции эмоций и адаптивного копинг поведения [3].

Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов инициирующих эмоциональное выгорание. Сделаем это с опорой на схему предложенную Орлом В.Е. [39]

Индивидуальные факторы.

Организационные факторы.

Социально-демографические: возраст, пол, уровень образования, семейное положение.

Условия работы: рабочие перегрузки, дефицит времени, продолжительность рабочего дня.

Содержание труда: стаж работы, число клиентов.

Личностные особенности: острота их проблем, выносливость, глубина контакта с клиентом, локус контроля, обратная связь, стиль сопротивления.

Социально-психологические: самооценка, взаимоотношения в организации, нейротизм (тревожность), отношение к объекту труда, экстраверсия.

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

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

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

- Содержание труда. Данная группа факторов включает в себя количественные и качественные аспекты работы с клиентами (учащимися): их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Так в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим выгоранию. Так же не секрет, что педагогам, в настоящее время, все чаще приходится иметь дело с детьми из социально-неблагополучных семей, острота проблем этих детей обычно способствует возникновению выгорания.

- Социально-психологические факторы. Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенностей поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и

«выгоранием». Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а так же не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, отмечается, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе, например, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают у учителей «выгорание».

Рассмотрим теперь индивидуальные факторы, в эту группу включены социально-демографические и личностные особенности. Орел В.Е. [39] отмечает, что из всех социально- демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж. Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый “педагогический криз”, выделяет Ю.Л. Львова. По ее мнению, это:

- во-первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;
- во-вторых, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;
- в-третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя.

Большая часть учителей справляется с кризом, но частично он может оказывать влияние на развитие «выгорания».

Личностные особенности. Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно

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

Так какова же основная причина развития эмоционального «выгорания» – личностные черты или характеристики профессиональной деятельности? Определенной попыткой ответа на этот вопрос стало появление нескольких новых подходов к понятию «выгорания», среди которых следует отметить подход К. Маслач и М. Лейтер [цит. по 7].

Основная идея подхода, предложенного данными авторами, заключается в том, что выгорание – результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания.

Итак, в педагогическом труде существуют определенные детерминанты, способствующие возникновению и динамике выгорания, которыми являются несформированность умений и навыков саморегуляции, неудовлетворительный социально- психологический климат и недостатки в организации педагогической деятельности - низкий уровень автономности, неравномерное распределение нагрузки, недостаточное стимулирование труда, отсутствие возможностей профессионального роста и включения в управление. Также Реан отмечает возникновение у педагогов «публичного одиночества», то есть избыток общения формального, потребительского, «механического» и недостаток общения искреннего, сочувственного. На основании вышесказанного, мы видим, что профессия учителя может быть отнесена к “разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции”. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и

эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит учитель.

1.3. Понятие «акцентуации характера» в психологии

В психологии характер определяется как совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для него способы поведения.

Характер является прижизненным образованием и может изменяться в течение всей жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека. Поэтому, по мере того как формируется определенный уклад жизни человека, формируется и его характер. Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера [23].

Термин Карла Леонгарда, немецкого психиатра и психолога, профессора неврологической клиники Берлинского университета (1968) – "акцентуированная личность" получил наибольшую известность. В работах К. Леонгарда используется как сочетание "акцентуированная личность", так и "акцентуированные черты характера". К. Леонгард заменил термин "психопат" на термин "акцентуированная личность". Акцентуация характера, по Леонгарду, это нечто промежуточное между психопатией и нормой [23].

Акцентуация всегда в общем предполагает усиление степени определенной черты. Эта черта личности, таким образом, становится акцентуированной. Акцентуированные черты далеко не так многочисленны, как варьирующие индивидуальные. Акцентуация – это, в сущности, те же индивидуальные черты, но обладающие тенденцией к переходу в

патологическое состояние. При большей выраженности они накладывают отпечаток на личность как таковую и, наконец, могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Акцентуация характера – сильное развитие, выделение на фоне других какой-либо одной черты характера человека, отличающей его от большинства окружающих людей. Акцентуацию характера определяют типичное поведение человека в различных жизненных ситуациях [26].

К.Леонгард выделяет десять типов акцентуаций характера: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия, тревожность, экзальтированность, циклотимическая акцентуация, застревание, педантизм и демонстративность [23].

Заметной особенностью гипертимического типа личности является постоянное (или частое) пребывание в приподнятом настроении. Гипертим может находиться в приподнятом настроении, несмотря на отсутствие для этого каких-либо внешних поводов. Приподнятое настроение сочетается с высокой активностью, жаждой деятельности. Характерны общительность, повышенная словоохотливость. На жизнь смотрят оптимистически, не теряя оптимизма и при возникновении трудностей. Трудности часто преодолевают без особого труда в силу органично присущей им активности и деятельности.

Застревающий тип личности характеризуется высокой устойчивостью аффекта, длительностью эмоционального отклика, переживаний. Оскорбление личных интересов и достоинства, как правило, долго не забывается и никогда просто не прощается. В связи с этим, окружающие часто характеризуют их как злопамятных и мстительных людей. К этому есть основания: переживания аффекта часто сочетается с фантазированием, вынашиванием плана ответа обидчику, мести. Болезненная обидчивость этих людей, как правило, хорошо заметна. Их также можно назвать чувствительными и легкоуязвимыми, но в сочетании и в контексте вышесказанного.

Главной особенностью эмотивной личности является высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций. Характерны мягкосердечие, доброта, задушевность, эмоциональная отзывчивость, высоко развитая эмпатия. Все эти особенности, как правило, хорошо видны и постоянно проявляются во внешних реакциях личности в различных ситуациях. Характерной особенностью является повышенная слезливость (“глаза на мокром месте”).

Хорошо заметными внешними проявлениями педантичного типа являются повышенная аккуратность, тяга к порядку, нерешительность и осторожность. Прежде чем что-либо сделать, долго и тщательно все обдумывают. Очевидно, за внешней педантичностью стоит нежелание и неспособность к быстрым переменам, к принятию ответственности. Эти люди без нужды не меняют место работы, а если это требуется - то с трудом идут на это. Любят свое производство, привычную работу. В быту им характерна добросовестность.

Главной особенностью тревожного типа является повышенная тревожность, беспокойство по поводу возможных неудач, беспокойство за свою судьбу и судьбу близких. При этом объективных поводов к такому беспокойству, как правило, нет или они незначительны. Отличаются робостью, иногда с проявлением покорности. Постоянная настороженность перед внешними обстоятельствами сочетается с неуверенностью в собственных силах.

Важнейшей особенностью циклотимического типа является смена гипертимических и дистимических состояний. При этом такие перемены являются и не редкими и не случайными. В гипертимической фазе поведения типично, что радостные события вызывают не только радостные эмоции, но также и жажду деятельности, повышенную словоохотливость, активность. Печальные события вызывают не только огорчение, но и подавленность. В

этом состоянии характерны замедленность реакций и мышления, замедление и снижение эмоционального отклика.

Центральной особенностью демонстративной личности является потребность и постоянное стремление произвести впечатление, привлечь к себе внимание, быть в центре внимания. Это проявляется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном. Элемент этого поведения является самовосхваление, рассказы о себе или событиях, в которых эта личность занимала центральное место. Значительная доля этих рассказов может быть либо фантазированием, либо существенно приукрашенным изложением событий.

Особенностью возбудимой личности является выраженная импульсивность поведения. Вся их манера общения и поведения в значительной мере зависит не от логики, не от рационального оценивания своих поступков, а обусловлена импульсом, влечением, инстинктом или неконтролирующими побуждениями. В области социального взаимодействия, общения для них характерна крайне низкая терпимость, что может характеризоваться как отсутствие терпимости вообще.

Дистимическая личность есть противоположность гипертима. Дистимики обычно сконцентрированы на мрачных, печальных сторонах жизни. Это проявляется во всем: и в поведении, и в общении, и в особенностях восприятия жизни, событий и других людей (социально-перцептивные особенности). Обычно эти люди по натуре серьезны. Активность, а тем более гиперактивность им совершенно не свойственны.

Главной особенностью экзальтированной личности является бурная, экзальтированная реакция. Они легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от печальных. Их отличает крайняя впечатлительность по поводу печальных событий и фактов. При этом внутренняя впечатлительность и переживания сочетаются с ярким их внешним выражением.

Итак, акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера подростков чрезмерно усилены. Вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим. Будучи крайними вариантами нормы, акцентуации характера сами по себе не могут быть клиническим диагнозом. Они являются лишь почвой, предрасполагающим фактором для развития психогенных расстройств в подростковом возрасте. В нашей работе мы используем классификацию К.Леонгарда, выделившего десять типов акцентуаций характера: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия, тревожность, экзальтированность, циклотимическая акцентуация, застревание, педантизм и демонстративность.

1.4. Теоретическое обоснование связи акцентуаций характера и синдрома «эмоционального выгорания»

По различным данным, распространенность акцентуаций в популяции сильно варьирует и зависит от многих факторов. К этим факторам относятся социокультурные особенности среды, половые и возрастные особенности и др. Согласно К. Леонгарду и его сотрудникам, доля акцентуированных личностей во взрослом населении составляет примерно 50 %. Однако авторы специально подчеркивают, что в других странах соотношение акцентуированных и неакцентуированных людей может быть иным.

В связи с тем, что акцентуации характера усиливаются под влиянием профессиональных или организационных стрессов и способствуют социальной дезадаптации, предполагается, что они повышают вероятность развития выгорания работников. Подтверждение этому было обнаружено в работе Водопьяновой при исследовании специалистов и менеджеров службы трудоустройства [10]. Были обнаружены следующие динамические

взаимосвязи между акцентуациями и психическим выгоранием. Лица с дистимическим типом акцентуации чаще подвержены выгоранию по фактору «редукция персональных достижений». Данная связь объясняется тем, что дистимичность проявляется в склонности к ипохондрии, подавленному настроению, сниженному уровню побуждений и активности [10].

Источником сильного стресса для них служат ситуации разрыва эмоциональных привязанностей и собственной ненужности. Наиболее характерный способ реагирования на стресс для людей с дистимическими чертами характера – подавление собственных потребностей, обесценивание своих стремлений и личности в целом, аутоагрессия; они часто испытывают затруднения при установлении контактов с другими, хотя и обладают высоким уровнем надежности и преданности делу. Люди, имеющие выраженную дистимическую акцентуацию, избегают ситуаций, связанных с интенсивным общением, самоустраиваются от межличностных контактов; в статусно-ролевых позициях, требующих активного общения, не справляются с должностными обязанностями, что приводит к переживаниям собственной непродуктивности и неуспешности. Поэтому неудивительно, что выгорание у работников с дистимической акцентуацией наиболее ярко сказывается в занижении результатов собственной деятельности.

Среди инспекторов службы трудоустройства оказалось 50 % лиц с ярко выраженным демонстративным типом акцентуации. Такие люди отличаются быстро меняющимся настроением, легкостью возникновения и исчезновения эмоциональных переживаний. Они испытывают сильную потребность во внимании со стороны других людей. Эмоциональный стресс для данного типа лиц связан с безразличием окружающих. Наиболее типичный способ реагирования в стрессовых ситуациях для них – возврат к детским формам поведения, рассчитанный на внешний эффект [10].

Главная черта демонстративного характера – склонность отвергать рациональный или критический взгляд на себя и, как следствие этого,

демонстративное, актерское поведение. С опытом такие люди научаются хорошо различать особенности окружающих, чувствуют отношение к себе, подстраиваются под других и пытаются ими манипулировать. Надо заметить, что демонстративным личностям это хорошо удается. Они умело формируют к себе то отношение, которое хотят, активно манипулируя чувствами других людей.

Людам, имеющим ярко выраженный застревающий тип акцентуации, свойственны медленное угасание эмоций, склонность накапливать напряжение. У них наиболее выражены потребности в превосходстве, повышении своего общественного положения, власти. Источниками наибольшего стресса для них оказываются, во-первых, ситуации, унижающие их достоинство, во-вторых, нестабильные, быстро меняющиеся ситуации, к которым они не успевают приспособиться. Основной способ реагирования – дискредитация других и приписывание им своих недостатков. Внешне это проявляется в том, что люди с застревающим типом акцентуации часто обвиняют и критикуют окружающих, предъявляют по отношению к ним категорические требования и запреты. У них недостаточно развиты способности к изменению своего поведения и представлений в зависимости от ситуации, но хорошо – к преодолению препятствий, упорство в достижении целей, умение обращать внимание на детали и не упускать из виду никаких мелочей, способность не доверять первому встречному. Вероятно, специфика работы менеджеров способствует появлению или усилению у них черт возбудимых и застревающих типов акцентуации.

Корреляционный анализ в исследовании Водопьяновой показал, что существуют достоверные отрицательные корреляции между интегральным показателем выгорания, деперсонализацией и гипертимным типом акцентуации, т. е. чем сильнее выражена гипертимность, тем реже наблюдается деперсонализация и ниже суммарный показатель выгорания. Возможно, это происходит потому, что люди, принадлежащие к

гипертимному типу, отличаются веселым, жизнерадостным настроением, высоким уровнем побуждений. Они характеризуются сильно выраженной потребностью в разнообразии впечатлений и активности. Типичный способ их реагирования на стресс – вытеснение источников тревоги, игнорирование препятствий. Они, как правило, имеют завышенную самооценку, оптимистически относятся к своему будущему, строят большое количество планов, обладают широким кругом интересов. Их характеризуют легкое и быстрое приспособление к новым условиям, умение вступать в контакт, способность не замечать затруднений, не опускать руки при неудачах. Таким образом, специалисты службы трудоустройства, отличающиеся гипертимной акцентуацией, менее подвержены выгоранию и деформации отношений с клиентами (кандидатами на вакантные должности) [10].

Дистимический тип акцентуации имеет достоверные положительные корреляции с возбудимым и застревающим типами. Обобщив характеристики их всех, можно сказать, что в любом из них присутствуют черты, отрицательно влияющие на осуществление коммуникаций с другими людьми (затруднения при установлении контактов с другими людьми, игнорирование общепринятых правил и норм поведения, низкий самоконтроль, медленное угасание эмоций, обидчивость). Следовательно, наличие у человека дистимической акцентуации способствует развитию двух других акцентуаций.

Гипертимный тип акцентуации демонстрирует достоверные положительные корреляции с демонстративным типом и отрицательные – с возбудимым. Это объясняется тем, что у демонстративного и гипертимного типов много общих черт (умение и желание общаться, умение разбираться в людях, хорошие адаптационные возможности). Напротив, гипертимный и возбудимый типы акцентуаций можно назвать противоположными по проявлению черт в ситуациях коммуникации с другими людьми. Поэтому логично предположить, что наличие или усиление черт гипертимного типа

обуславливает проявление черт демонстративного и отсутствие или слабую выраженность черт возбудимого типа.

Исследование Ганеевой также показало наличие значимых связей между акцентуациями характера педагогов и развитием синдрома эмоционального выгорания. Также ей были доказаны следующие положения. В процессе выполнения профессиональной деятельности у педагогов проявляются акцентуации. Характер этих акцентуаций зависит от педагогической деятельности вообще и преподаваемых дисциплин в частности. Существует зависимость между акцентуациями характера и эмоциональным выгоранием личности педагога. Структура акцентуаций черт характера начинающего педагога отличается от психологической структуры педагога-стажиста. Так, например, гипертимность более выражена у педагогов всех циклов на стадиях первичной и вторичной профессионализации, в то время как педантичность выражена у педагогов гуманитарного цикла на стадии первичной профессионализации. По мере возрастания профессионализации эта акцентуация нивелируется. В то же время возможна некоторая зависимость эмоционального выгорания от длительности педагогического стажа. Под влиянием продолжительности педагогической деятельности (стажа) выделяются основные акцентуации - лабильность, ригидность, гипертимность - изменяющие структуру личности педагога как за счет изменения абсолютных показателей индивидуальных свойств одного уровня, так и за счет изменения связей между разноуровневыми свойствами. Психотехнологии, позволяющие минимизировать акцентуации, способствуют профессиональной рефлексии и самоактуализации педагога.

Таким образом, мы видим, что в исследованиях Водопьяновой, Ганеевой была выявлена значимая связь синдрома эмоционального выгорания с наличием тех или иных акцентуаций характера.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование акцентуаций характера педагогов с синдромом эмоционального выгорания

2.1. Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания педагогов с различными акцентуациями характера.

В данном параграфе представлено описание логики исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить акцентуации характера педагогов;
2. Изучить синдром эмоционального выгорания у педагогов;
3. Рассмотреть связь эмоционального выгорания педагога с акцентуациями характера;
4. Разработать рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Исследование проводилось на базе МАОУ «ЦО №1» г. Белгорода. Выборку составили 76 педагогов в возрасте 23-56 лет, из них 70 женщин и 6 мужчин.

Диагностика акцентуаций характера педагогов проводилась посредством теста-опросника Г.Шмишека, К.Леонгарда (Приложение 1).

Личностный опросник для определения типа акцентуации был разработан Г. Шмишеком на основе концепции К. Леонгарда и впервые опубликован в 1970 г. С его помощью выявляются следующие десять типов акцентуации: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия (депрессивность), невротичность (тревожно-боязливая акцентуация),

интроективная (аффективно-экзальтированная) акцентуация, циклотимическая (аффективно-лабильная) акцентуация, застревание (паранойяльная акцентуация), педантизм (ригидная акцентуация) и демонстративность.

Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов. Перед проведением опроса дается инструкция: ответит «да» или «нет» на предложенный ряд вопросов. Время ответов не ограничивается.

При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда-Шмишека для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Это указано в ключе к методике. Акцентуированные личности не являются патологическими. Они характеризуются выделением ярких черт характера. Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, то есть сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 18 баллов.

Задачу диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов решила методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Приложение 2).

По мнению автора методики (В. В. Бойко), эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание 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.

Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов. Перед проведением опроса дается инструкция: ответит «да» или «нет» на предложенный ряд вопросов. Время ответов не ограничивается.

Для обработки результатов диагностики определяется сумма баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выписывается название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оценивается тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30. Далее подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого нужно сложить результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности. В итоге находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», при подсчете суммы показателей всех 12 симптомов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания» Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 1) 9 баллов и меньше - не сложившийся симптом, 2) 10-15 баллов - складывающийся симптом, 3) 16 и более - сложившийся симптом. Симптомы с показателями 20 и более баллов

относятся к доминирующим в фазе или всем синдроме «эмоционального выгорания».

В каждой стадии стресса возможна оценка от 0 до 100 баллов. Однако, сопоставление полученных баллов по фазам не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы

По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: 1) 36 и менее баллов фаза не сформировалась, 2) 37-60 баллов - фаза в стадии формирования, 3) 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

В качестве математического метода обработки данных был использован непараметрический коэффициент корреляции r -критерий Спирмена, критерий Манна-Уитни для определения различий двух независимых выборок.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Результаты изучения эмоционального выгорания педагогов представлены на рисунке 2.1. и 2.2.

В целом по методике у 66% не наблюдается признаков начавшегося эмоционального выгорания, тогда как у 34% началось, в основном оно выражено в формирующихся и/или сформированных фазах резистенции и истощения. Все результаты исследования даны в Таблице 4 (Приложение 3).

Анализируя рисунки, отмечаем, что у 5% фаза напряжения находится в стадии формирования. Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы:

переживание психотравмирующих обстоятельств (ППО), неудовлетворённость собой (НС), чувство безысходности (ЧБ), тревога и депрессия (ТД).

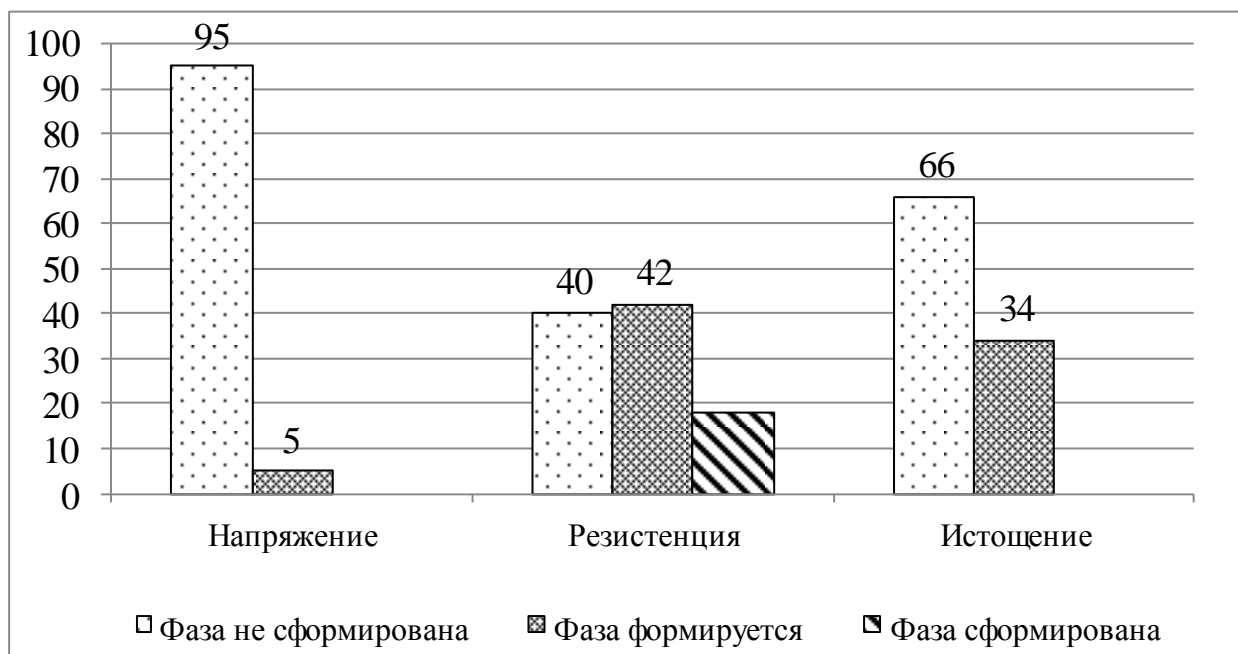


Рис. 2.1. Представленность сформированности фаз эмоционального выгорания среди педагогов, (%)

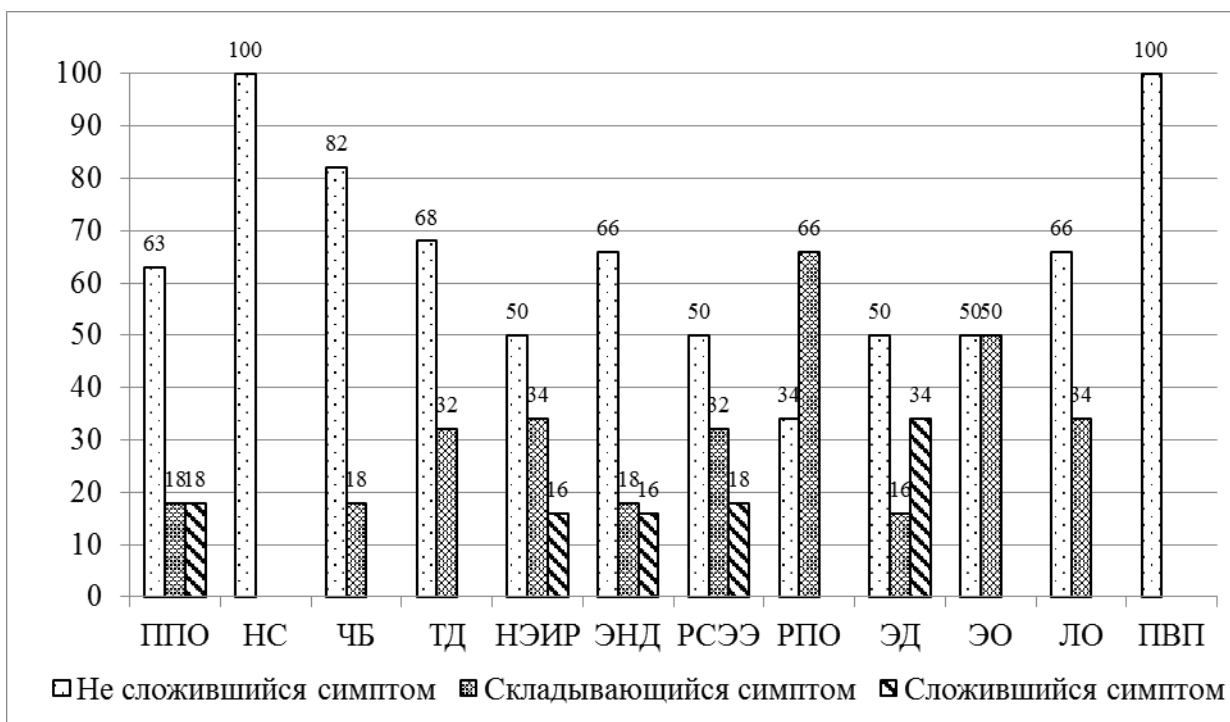


Рис. 2.2. Представленность сложности синдромов эмоционального выгорания среди педагогов, (%)

Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» у 18% опрошенных педагогов складывается, у 18% - сложившийся. Данный симптом проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания». Симптом неудовлетворенности собой не сложился у 100% респондентов. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя. Симптом «загнанности в клетку» в состоянии формирования у 18% опрошенных нами педагогов. Он возникает не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора. Симптом «тревоги и депрессии» начал складываться у 32% респондентов. Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании первой фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания.

У 42 % опрошенных нами педагогов фаза резистентности только формируется, тогда как у 18% - уже сформирована. Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного

избирательного эмоционального реагирования (НИЭР), эмоционально-нравственная дезориентации (ЭНД), расширения сферы экономии эмоций (РСЭЭ), редукации профессиональных обязанностей (РПО).

Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» начал складываться у 34% педагогов, сложился у 16%. Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами - подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием. Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» складывается у 18% педагогов, сложилась у 16%. Он

является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п. Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Истинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга. Симптом «расширения сферы экономии эмоций» у 32% опрошенных педагогов формируется, у 18% сформирован. Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания. Симптом «редукции профессиональных обязанностей» начал складываться у 66% опрошенных нами педагогов. Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

Фаза истощения находится в стадии формирования у 34% опрошенных педагогов. Она характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит (ЭД), эмоциональная отстранённость (ЭО), личностная отстранённость (ЛО) (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления (ПВП).

Симптом «эмоционального дефицита» складывается у 16% респондентов, сложился – у 34%. К профессионалу приходит ощущение, что

эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость. Симптом «эмоциональной отстраненности» начал складываться у 50% опрошенных. Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас». Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации – складывается у 34% педагогов, принявших участие в опросе. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Метастазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений у опрошенных педагогов не сложен. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание»

продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

Результаты исследования акцентуаций характера педагогов представлены на рисунке 2.3.

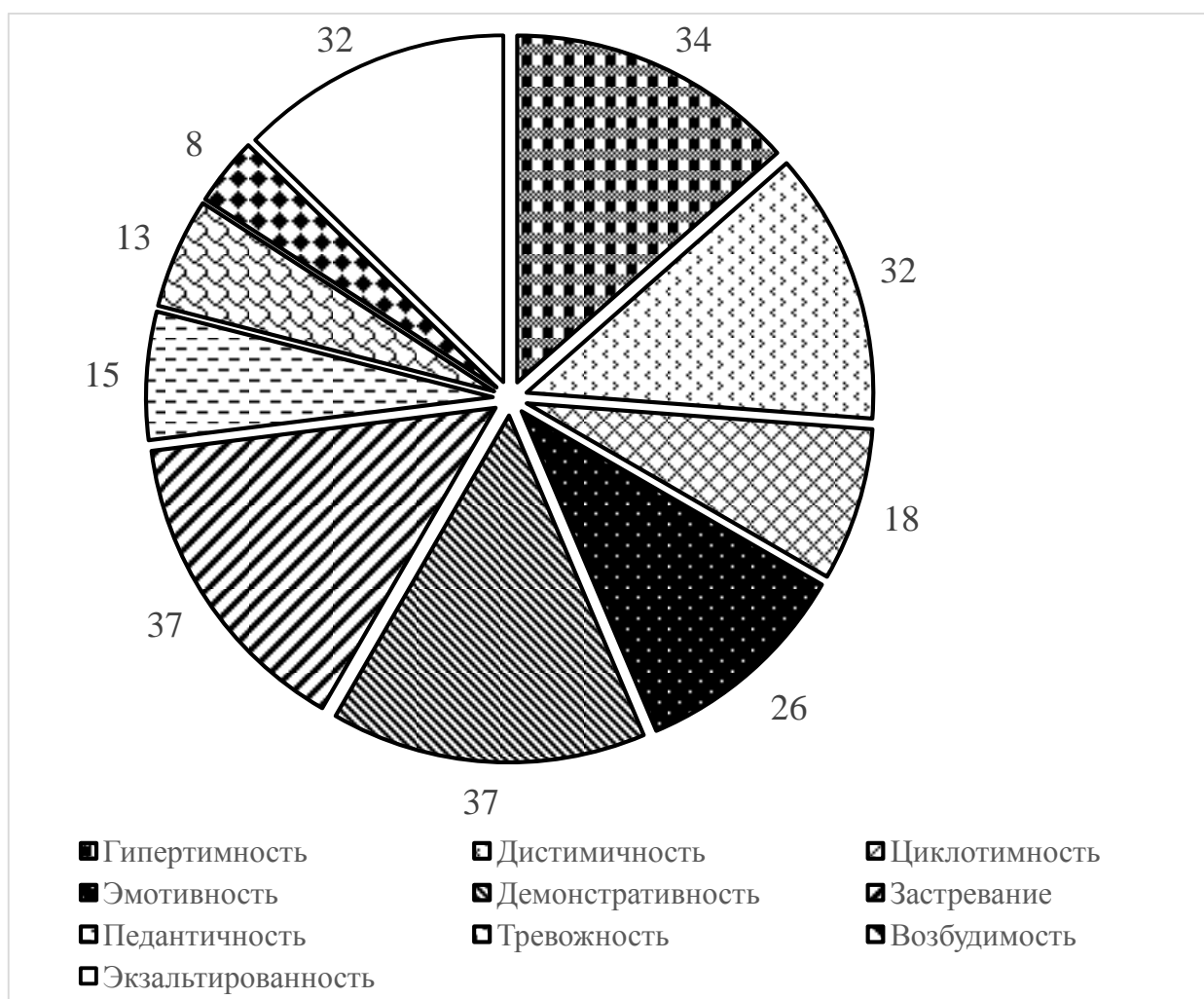


Рис. 2.3. Представленность акцентуаций характера у педагогов (%)

В результате исследования акцентуаций характера педагогов было установлено следующее: у 34% опрошенных наблюдается гипертимность. Это люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, возможно недисциплинированные. Такие личности склонны к

приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию.

В 32% случаев - дистимичность, то есть склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

Циклотимность наблюдается среди 18% педагогов. Это люди, характеризующиеся резкими перепадами настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные, быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные.

В 8 % случаев наблюдается возбудимость, то есть склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения.

У 37 % - застревание — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию.

Среди опрошенных педагогов в 26% случаев наблюдается эмотивность. Это люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

Демонстративность наблюдается у 37% респондентов. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду.

У 32% опрошенных - экзальтированность. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но в этом случае из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (от темперамента).

Тревожность педагогов выявлена в 13% случаев. Эти люди зачастую меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недоценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

У 15% - педантичность, преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает.

Результаты исследования акцентуаций характера педагогов представлены в таблице 5 (Приложение 3).

Для дальнейшего анализа результатов исследования мы разделили общее количество опрошенных педагогов на две группы: к первой отнесли тех педагогов, у которых синдром «эмоционального выгорания» по результатам диагностики не выражен, во вторую – тех педагогов, у которых синдром «эмоционального выгорания» находится в стадии формирования. Как было указано выше, в первую группу педагогов вошло 66% опрошенных педагогов, во вторую – 34%. Наглядно это представлено на рис. 2.4.

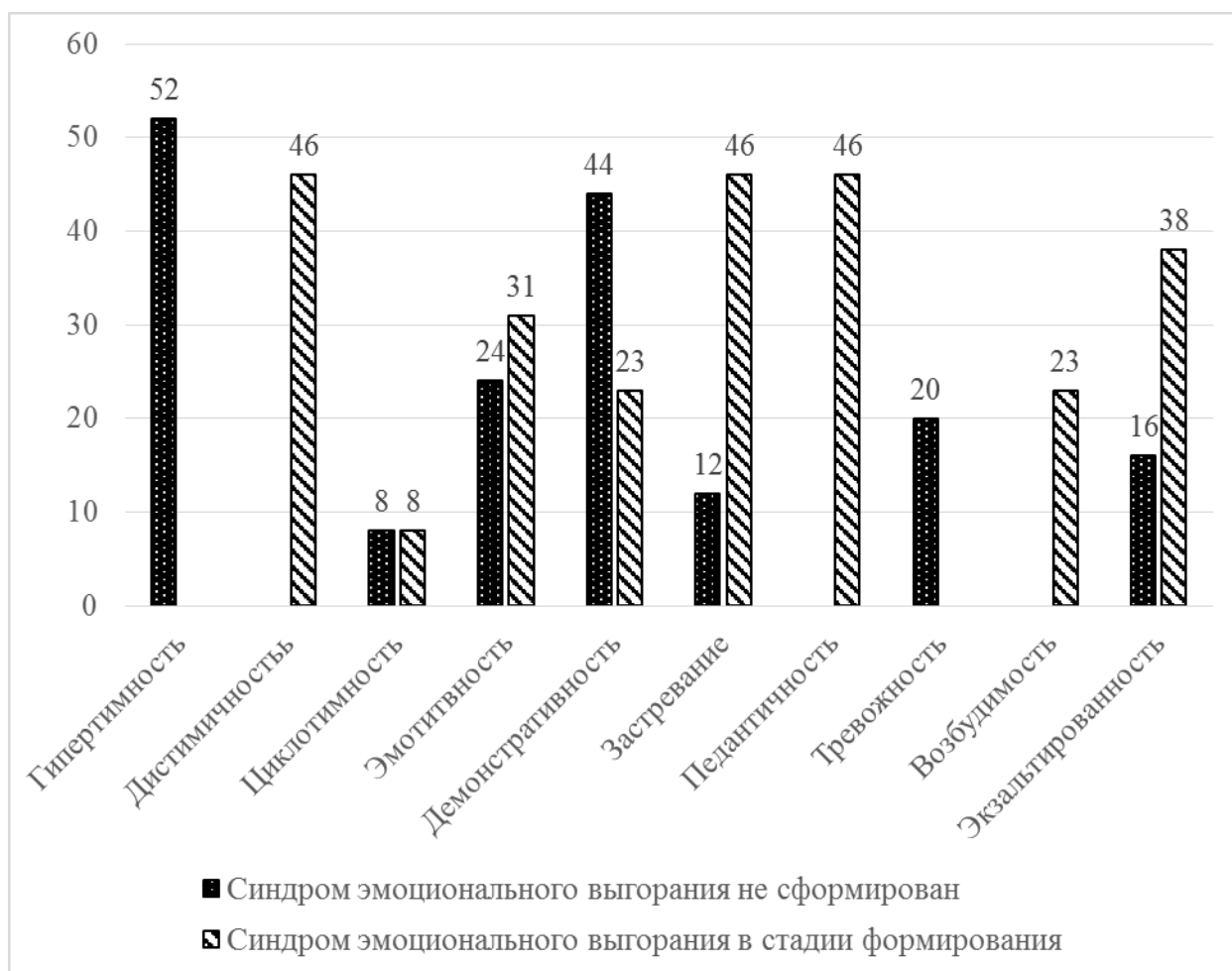


Рис. 2.4. Представленность акцентуаций характера среди педагогов с формирующимся синдромом «эмоционального выгорания» и с несформированным, (%).

В ходе анализа, было выявлено, что среди педагогов, у которых синдром «эмоционального выгорания» уже начался, преобладают такие акцентуации характера как: дистимичность (46%), циклотимность (8%), эмотивность (31%), демонстративность (23%), застревание (46%), педантичность (46%), возбудимость (23%), экзальтированность (38%). Среди тех педагогов, у которых синдром «эмоционального выгорания» еще не начался, преобладают следующие акцентуации характера: гипертимность (52%), циклотимность (8%), эмотивность (24%), демонстративность (44%), застревание (12%), тревожность (20%), экзальтированность (16%).

Что позволяет нам сделать вывод о том, что при наличии таких акцентуаций характера, как дистимичность, эмотивность, застревание,

педантичность, экзальтированность, вероятен риск развития синдрома «эмоционального выгорания». То есть те педагоги, в чертах характера которых преобладают: пониженное настроение, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость, быстрая истощаемость в контактах с людьми, предпочтение одиночества, быстрая утомляемость, отчаяние от неприятностей, склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения, педантичность, злопамятность, обидчивость, преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания, ригидность, сложность переключаться с одной эмоции на другую, раздражительность, более склонны к «выгоранию».

При наличии же таких акцентуаций характера как гипертимность и демонстративность, риск развития синдрома «эмоционального выгорания» менее вероятен. То есть педагоги, в чертах характера которых преобладают повышенное настроение, оптимизм, быстрая переключаемость, склонность к приключениям, доминирование, лидерские качества, эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре, менее склонны к «выгоранию».

Для проверки данной гипотезы мы провели математическую обработку полученных эмпирических данных. Сначала мы выявили различия между двумя вышеуказанными группами в преобладании акцентуаций черт характера с использованием критерия Манна-Уитни в программе SPSS 17.0.

Математический анализ данных подтвердил сделанные нами выводы, которые отражены в таблице 2.1.

Из таблицы мы видим, что существует значимая разница между двумя группами педагогов по показателю педантичности («выгоревшие педагоги» более педантичны), а также высоко значимая разница между выделенными нами группами педагогов по показателям дистимичности (также в пользу «выгоревших» педагогов), гипертимности и демонстративности (эти акцентуации преобладают у педагогов с невыраженным синдромом «эмоционального выгорания»).

Таблица 2.1.

Результаты статистического анализа показателей акцентуаций характера педагогов со сформированным и несформированным синдромом эмоционального выгорания

	Гипертимность	Дистимичность	Циклотимность	Эмотивность	Демонстративность	Застревание	Педантичность	Тревожность	Возбудимость	Экзальтированность
Уэмп	81	83	147	138,5	82	155	98	149	157	160,5
Уровень значимости	0,01	0,01	0,66	0,44	0,01	0,81	0,04	0,67	0,86	0,95
Не «выгоревшие» педагоги	23	16	24	20	23	19	17	19	20	20
«Выгоревшие» педагоги	13	26	12	18	13	20	24	21	19	19

Для исследования связи синдрома эмоционального выгорания педагогов с их акцентуациями характера нами был произведен математический анализ полученных данных в программе SPSS 17.0 на выявление корреляционной связи. В качестве математического метода был применен непараметрический коэффициент корреляции r -критерий Спирмена.

Математический анализ показал следующие результаты (Приложение 4, Таблица 7).

В общем было обнаружено 41 значимая корреляционная связь, из них 22 положительных (прямых) и 19 отрицательных (обратных) корреляционных связей. Наглядно корреляционные связи представлены на рисунке 2.6.

Существуют значимые и высоко значимые отрицательные корреляционные связи между гипертимностью педагогов и фазой резистенции ($r=-0,681$, $p\leq 0,01$), фазой истощения ($r=-0,236$, $p\leq 0,05$), и такими симптомами как: неудовлетворённость собой ($r=-0,575$, $p\leq 0,01$), неадекватного избирательного эмоционального реагирования ($r=-0,612$,

$p \leq 0,01$), эмоционально-нравственная дезориентации ($r = -0,610$, $p \leq 0,01$),
 редукции профессиональных обязанностей ($r = -0,309$, $p \leq 0,01$),

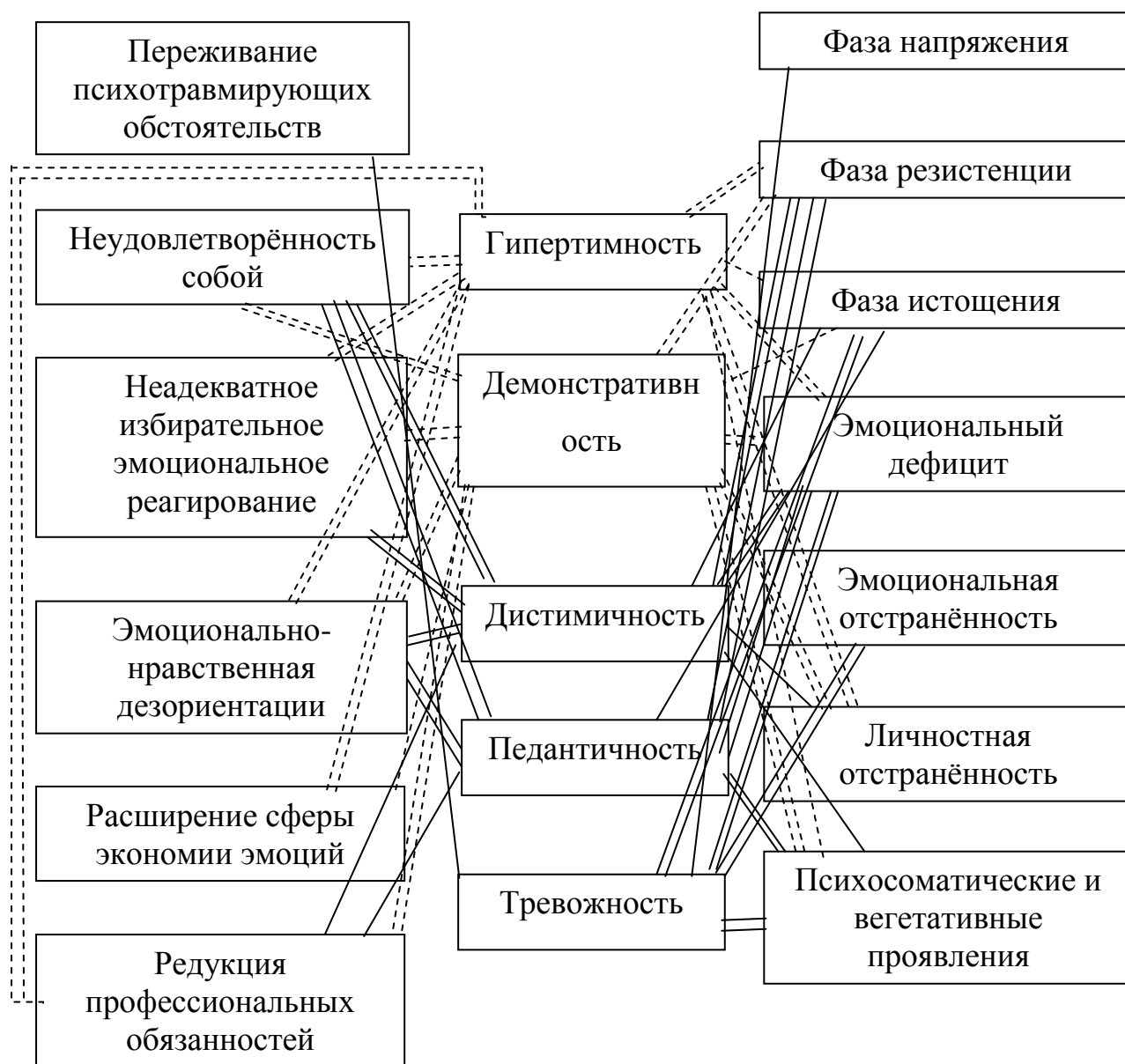


Рис. 2.6. Корреляционная плеяда связей между показателями акцентуаций характера и симптомами, фазами эмоционального выгорания педагогов.

Примечания: ===== $p \leq 0,01$ прямая связь $p \leq 0,05$ —————
 ----- $p \leq 0,01$ обратная связь $p \leq 0,05$ -----

эмоциональный дефицит ($r = -0,403$, $p \leq 0,01$), личностная отстранённость ($r = -0,414$, $p \leq 0,01$), психосоматические и вегетативные проявления ($r = -0,282$,

$p \leq 0,05$), то есть педагоги, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключающиеся с одного дела на другое, не терпящие власти над собой, склонные к лидерству и доминированию будут менее склонны к быстрому «эмоциональному выгоранию» в процессе педагогической деятельности. Вероятно, это связано с тем, что люди с гипертимной акцентуацией характера более склонны к профессии сферы «человек-человек».

Также существуют значимые и высоко значимые обратные корреляционные связи между показателями демонстративности и фазой резистенции ($r = -0,693$, $p \leq 0,01$), фазой истощения ($r = -0,252$, $p \leq 0,05$), а также такими симптомами эмоционального выгорания как: неудовлетворённость собой ($r = -0,643$, $p \leq 0,01$), неадекватного избирательного эмоционального реагирования ($r = -0,455$, $p \leq 0,01$), эмоционально-нравственная дезориентации ($r = -0,481$, $p \leq 0,01$), расширения сферы экономии эмоций ($r = -0,251$, $p \leq 0,05$), редукции профессиональных обязанностей ($r = -0,405$, $p \leq 0,01$), эмоциональный дефицит ($r = -0,490$, $p \leq 0,01$), личностная отстранённость ($r = -0,367$, $p \leq 0,01$), психосоматические и вегетативные проявления ($r = -0,357$, $p \leq 0,01$), что говорит о том, что при наличии черт эгоцентризма, желании быть в центре внимания, педагоги также менее склонны к «выгоранию». Мы также склонны считать, что эта черта характера предполагает выбор профессии сферы «человек-человек», коей педагогическая профессия и является, и комфортным существованием в ней.

Существует значимые и высоко значимые положительные корреляционные связи между дистимичностью и фазой резистентности ($r = 0,637$, $p \leq 0,01$), фазой истощения ($r = 0,292$, $p \leq 0,05$) и такими симптомами как: неудовлетворённость собой ($r = 0,627$, $p \leq 0,01$), неадекватного избирательного эмоционального реагирования ($r = 0,495$, $p \leq 0,01$), эмоционально-нравственная дезориентации ($r = 0,561$, $p \leq 0,01$), редукции профессиональных обязанностей ($r = 0,275$, $p \leq 0,05$), эмоциональный дефицит

($r=0,536$, $p\leq 0,01$), личностная отстранённость ($r=0,276$, $p\leq 0,05$), психосоматические и вегетативные проявления ($r=0,248$, $p\leq 0,05$), что говорит о том, что у педагогов, склонных к пониженному настроению, пессимизму, мрачному взгляду на вещи, утомляемости, предпочитающим одиночество, синдром «эмоционального выгорания» наступает быстрее. Это более хмурый и замкнутый тип личности, не склонный к работе в сфере «человек-человек», возможно, именно поэтому «выгорание» у таких педагогов наступает раньше.

Также существуют значимые и высоко значимые прямые корреляционные связи показателей педантичности и таких фаз «эмоционального выгорания» как резистенция ($r=0,342$, $p\leq 0,05$) и истощение ($r=0,431$, $p\leq 0,01$) и такими симптомами как: неудовлетворённость собой ($r=0,351$, $p\leq 0,01$), эмоционально-нравственная дезориентации ($r=0,331$, $p\leq 0,01$), редукации профессиональных обязанностей ($r=0,256$, $p\leq 0,05$), эмоциональный дефицит ($r=0,484$, $p\leq 0,01$), психосоматические и вегетативные проявления ($r=0,535$, $p\leq 0,05$), то есть у педагогов, в характере которых наблюдаются преобладание черт ригидности и педантизма, которым трудно переключаться с одной эмоции на другую, которые любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли, периодически раздражительные, более склонны к «эмоциональному выгоранию». Мы предполагаем, что это может быть связано с тем, что не со всеми учениками удастся выстроить идеальный процесс обучения, вследствие чего такие педагоги могут разочароваться в своем деле и начать «выгорать».

Также существует положительные значимые и высоко значимые корреляционные связи между показателями тревожности педагогов и фазой напряжения «эмоционального выгорания» ($r=0,251$, $p\leq 0,05$), фазой истощения ($r=0,436$, $p\leq 0,01$), а также следующими симптомами: переживание психотравмирующих обстоятельств ($r=0,375$, $p\leq 0,01$), эмоциональный

дефицит ($r=0,371$, $p\leq 0,01$), эмоциональная отстранённость ($r=0,407$, $p\leq 0,01$), психосоматические и вегетативные проявления ($r=0,337$, $p\leq 0,01$), то есть у педагогов с очень высоким уровнем тревожности, не уверенных в себе, недооценивающих и преуменьшающих свои способности, опасющихся ответственности и всевозможных неприятностей более значительный риск к синдрому эмоционального выгорания. Возможно, постоянное напряжение в связи с тревогой и опасениями очень быстро «выбивают» таких педагогов «из колеи», приводя к быстрому «выгоранию».

Резюмируя, можно сказать, что существуют положительные корреляционные связи между симптомами переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, эмоциональная отстраненность, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит, личностная отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления и фазами напряжения, резистенции и истощения и дистимическим, педантичным, тревожным типами, отрицательные корреляционные связи между симптомами неудовлетворённость собой, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных, эмоциональный дефицит, личностная отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления и фазами резистенции и истощения с гипертимным, демонстративным типами акцентуаций.

Таким образом, основная гипотеза нашей работы о том, что существует положительная связь между степенью эмоционального выгорания и наличием тех или иных акцентуаций черт характера педагога, а именно: уровень эмоционального выгорания выше у педагогов с дистимичным, педантичным и тревожным типом, нежели с гипертимным и демонстративным, подтверждена.

2.3. Рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания

Исходя из результатов эмпирического исследования, мы видим, что такие типы акцентуаций характера как дистимичный, тревожный и педантичный имеют прямую связь с синдромом эмоционального выгорания педагогов. Мы разработали для них специальные рекомендации.

Для дистимичных педагогов:

1. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
2. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
4. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
5. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
6. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
7. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
8. Станьте энтузиастом собственной жизни!
9. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
10. Посещайте, выставки, театр, концерты.
11. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему

зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

12. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

13. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

14. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

15. Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

Для педагогов с тревожным типом акцентуации характера:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

4. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов. Перед сном можно приготовить успокаивающую ванну с аромамаслами.

5. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.

6. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

7. Не забывайте хвалить себя!

8. Станьте энтузиастом собственной жизни!

9. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

10. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

11. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

12. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

13. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

Для педагогов с педантичной акцентуацией характера:

1. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

2. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

3. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

4. Не забывайте хвалить себя!

5. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

6. Помните: работа - всего лишь часть жизни!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части нашей работы мы определили следующие положения:

Впервые термин «burnout» (выгорание, сгорание) был введен американским психиатром Х. Фреденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как «состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности». Подверженными «эмоциональному выгоранию» признавались сотрудники медицинских учреждений и различных благотворительных организаций. К. Маслач относит к группе риска профессионалов, которых «объединяет близкий контакт с людьми, который, с эмоциональной точки зрения, часто трудно поддерживать продолжительное время». В.В. Бойко дает следующее определение термина: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

Среди многих особенностей и трудностей учительской, преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность. В профессиональной деятельности педагогов стрессовые ситуации могут создаваться цикличностью учебных событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером педагогической деятельности, высоким уровнем конфликтности в отношениях. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям.

Определенные личностные характеристики, по мнению Е.М. Борисовой, О.В. Гребенниковой, И.А. Кураповой и др., могут быть дополнительными факторами риска в плане появления эмоционального выгорания. Личности с различными акцентуациями обладают чертами характера, усугубляющими влияние стрессогенных ситуаций: нерешительность, тревожная мнительность в виде опасений за будущее, навязчивые страхи, раздражительность и склонность к ипохондричности, неустойчивость настроения, импульсивность, замкнутость и т.д. Из работ П.Б. Ганнушкина, К. Леонгарда, и др. следует, что акцентуации могут влиять на профессиональную деятельность. Н.Е. Водопьянова отмечает связь синдрома эмоционального выгорания с акцентуациями характера. Для определения акцентуаций характера мы выбрали классификацию К. Леонгарда, выделявшего следующие типы акцентуированных личностей: гипертимные; застревающие; эмотивные; педантичные; тревожные; циклотимные; демонстративные; возбудимые; дистимичные; экзальтированные.

Современное развитие положений зависимости этого синдрома от связи особенностей профессиональной деятельности учителя и акцентуации его личностных характеристик, требует дополнительных исследований. Предупреждение и преодоление возможных акцентуаций черт характера педагога в их связи с выгоранием является важнейшей задачей психолога, так как от ее решения во многом зависит успешность деятельности педагога, сказывающаяся на психологическом климате педколлектива и психическом здоровье детей.

Исследование проходило на базе МАУО «ЦО №1» г.Белгорода. В нем приняли участие 76 педагогов.

В эмпирической части работы мы определили сформированность фаз эмоционального выгорания среди опрошенных педагогов. Было выявлено следующее: у 5% фаза напряжения находится в стадии формирования; у 42 %

опрошенных нами педагогов фаза резистентности только формируется, у 18% - сформирована; фаза истощения находится в стадии формирования у 34% опрошенных педагогов. В целом по методике у 66% не наблюдается признаков начавшегося эмоционального выгорания, тогда как у 34% началось, в основном оно выражено в формирующихся и/или сформированных фазах резистенции и истощения.

Далее мы выявили представленность акцентуаций характера среди опрошенных педагогов: гипертимность (34%), дистимичность (32%), циклотимность (18%), возбудимость (8%), застревание (37%), эмотивность (26%), демонстративность (37%), экзальтированность (32%), тревожность (13%), педантичность (15%).

Сравнивая представленность акцентуаций характера у педагогов с несформированным и формирующимся синдромом «эмоционального выгорания», мы пришли к выводу, что среди педагогов, у которых не сформирован синдром «эмоционального выгорания», наиболее представлены гипертимность (52%), демонстративность (44%), тогда как среди педагогов, у которых синдром эмоционального выгорания уже начался, преобладают такие акцентуации характера как: дистимичность (46%), эмотивность (31%), застревание (46%), педантичность (46%), экзальтированность (38%).

Для проверки этих данных мы провели математическую обработку с целью выявления различий между двумя вышеуказанными группами в преобладании акцентуаций черт характера с использованием критерия Манна-Уитни. Математический анализ показал следующие результаты: существует значимая разница между двумя группами педагогов по показателю педантичности, дистимичности (наибольшие показатели – у «выгоревших» педагогов), гипертимности и демонстративности (эти акцентуации преобладают у педагогов с невыраженным синдромом «эмоционального выгорания»).

Для исследования связи синдрома эмоционального выгорания педагогов с их акцентуациями характера нами был произведен математический анализ на выявление корреляционной связи (r-критерий Спирмена). Корреляционный анализ показал наличие 43 корреляционные связи – 21 положительную и 19 отрицательных. Существуют положительные корреляционные связи между симптомами переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, эмоциональная отстраненность, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональный дефицит, личностная отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления и фазами напряжения, резистенции и истощения и дистимическим, педантичным, тревожным типами, отрицательные корреляционные связи между симптомами неудовлетворённость собой, неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных, эмоциональный дефицит, личностная отстранённость, психосоматические и вегетативные проявления и фазами резистенции и истощения с гипертимным, демонстративным типами акцентуаций.

Таким образом, основная гипотеза нашей работы о том, что существует положительная связь между степенью эмоционального выгорания и наличием тех или иных акцентуаций черт характера педагога, а именно: уровень эмоционального выгорания выше у педагогов с дистимичным, педантичным и тревожным типом, нежели с гипертимным и демонстративным, доказана.

Также были составлены рекомендации педагогам по профилактике синдрома «эмоционального выгорания».

Цель работы достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. вып. 2, 2004. С. 82-90.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Баранов А.А. Стресс - толерантность педагога: теория и практика. -М.: АСТ; Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2004. 124 с.
5. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс// Психол. журн. 1996, т. 17, № 4, с. 64-74
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. 138 с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций. Взгляд на себя и других. - СПб.: Питер, 2004. 472 с.
8. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2013. - № 2. - С. 96-103.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. 336 с.
10. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2 - изд. - СПб.: Питер, 2009. 336 с.
11. Вуколов Э. А. Основы статистического анализа. Практикум по статистическим методам и исследованию операций с использованием пакетов STATISTICA и EXCEL. Учебное пособие .-2 - е изд., испр. и доп. - М.: ФОРУМ, 2008. 464 с.

12. Ганеева Э.Р. Синдром выгорания на фоне проявления акцентуаций черт характера школьного учителя: автореф. дис.... канд. психол. н. – Казань, 2012. – 20 с.
13. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. Пер. с нем. - СПб.: Речь, 2008. 96 с.
14. Гринберг Дж., Управление стрессом Серия: Мастера психологии Издательство: СПб: Питер; Издание 7-е; 2004. 496 с.
15. Ильин Е.П. Дифференциальная психология . - СПб.:Питер, 2004. 432 с.
16. Ильин. Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. - СПб.:Питер, 2008. 432 с.
17. Казанская В. Г. Педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2005. 366 с.
18. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. - 11 - е изд. СПб.: Питер, 2004. 1168с.
19. Константинов В. В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога. - СПб.: Питер, 2006. 426 с.
20. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. СЛ. Соловьева. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. 288с.
21. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М., 2006, 167 с.
22. Лапин И.П. Зачем «копинг», когда есть совладание? // Социальная и клиническая психиатрия. 2012, № 2. С. 57 -59.
23. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. С нем. - Киев, 1981. 448 с.
24. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Academia, 2004. 352 с.

25. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Стиль человека: психологический анализ - М.: Смысл, 1998. С. 190 - 204.
26. Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков. - Л. 1983. 256 с.
27. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях Психологический журнал. - 2011. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.
28. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Психосоматика. - М.: Эксмо, 2005. 848 с.
29. Меграбян А. А. Деперсонализация. Ереван: Армянское государственное издательство. 1962. 283 с.
30. Мерзлякова Д.Р. Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: дисс.... канд. психол. н. Ижевск, 2006. 211 с.
31. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Издательский центр «Академия», 2004. 320 с.
32. Митина Л.М. и др. Интеллектуальная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М., 2003. 144 с.
33. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ// Журнал социологии и социальной антропологии. 2008, т. 1, № 2. С. 23-34.
34. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2 е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо, 2010. 368 с.
35. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности. Психол. журн. 1997, т. 18, № 5, с. 20-30
36. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 3:

Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 465 с.

37. Носкова Е.Г Психология труда : Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /под ред. Е. А. Климова. - .:Издательский центр «Академия», 2004. 384 с.

38. Овчарова Р.В., Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. 203 с.

39. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 246 с.

40. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ. 2005. 328 с.

41. Реан А.А. Психология адаптации личности/ Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2008. 426 с.

42. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 2007. № 1. - С.45-55.

43. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 2006. 264 с.

44. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии, 2 - е изд. - СПб.: Питер, 2008. 288 с.

45. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс 1972. 389 с.

46. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 465 с.

47. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7. С. 3-9.

48. Трунов Д.Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. - 2008. - № 8. - С. 84-89.

49. Трунов Д.Г. Еще раз о профессиональной деформации // Психологическая газета. - 2004. - № 6. С. 32-34

50. Форманюк Т.В. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 2004. № 6. С. 42-56.

51. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007. 328 с.

52. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2008. 156 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Тест-опросник К.Леонгарда, Г. Шмишека

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда): гипертимные; застревающие; эмотивные; педантичные; тревожные; циклотимные; демонстративные; возбудимые; дистимичные; экзальтированные.

Вопросы теста – опросника:

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы плачете?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке — правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягросердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуем ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?

28. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
52. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
53. Очень ли вы любите животных?
54. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
55. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
56. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
57. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
58. Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
59. Очень ли вы любите веселиться?
60. Вы всегда говорите то, что думаете?
61. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
62. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
63. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?

64. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
65. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
66. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
67. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
68. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
69. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
70. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
71. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
72. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
73. Часто ли у вас бывают головокружения?
74. Часто ли вы смеетесь?
75. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
76. Вы человек живой и подвижный?
77. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
78. Вы страстный любитель природы?
79. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
80. Пугливы ли вы?
81. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
82. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
83. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
84. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
85. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
86. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
87. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
88. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
89. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
90. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
91. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
92. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
93. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
94. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?
95. Вы - человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
96. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

97. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

98. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов происходит в виде подсчета количества совпадающих с ключом ответов и умножения на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации. Если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

Таблица 1. Ключ к обработке теста-опросника акцентуаций характера

Акцентуации характера	Коэффициент умножения	«ДА» № вопросов	«НЕТ» № вопросов
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	—
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	—
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Застывание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	—
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	—
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 83	18, 27, 37, 63

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)

Во время работы педагог находится далеко не в комфортных условиях. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. д. Прежде всего, речь идет о психологических и организационных трудностях, связанных с преподаванием, а именно: необходимость постоянно «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава учащихся и т. д. Все они могут привести к «эмоциональному выгоранию»

Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать и дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Под термином «партнер» понимается субъект профессиональной деятельности. В педагогической деятельности это учащиеся.

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание 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.

Таблица 2. Симптомы и фазы СЭВ

Фаза стресса	№	СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств
	2	Неудовлетворенность собой
	3	«Загнанность в клетку»
	4	Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ	1	Неадекватное эмоциональное реагирование
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация
	3	Расширение сферы экономии эмоций
	4	Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ	1	Эмоциональный дефицит
	2	Эмоциональная отстраненность

3	Личностная отстраненность (деперсонализация)
4	Психосоматические и психовегетативные нарушения

Инструкция. Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет».

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми

партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной

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

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

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

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

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

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

34. Я очень переживаю за свою работу

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

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

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

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

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

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

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

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.

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

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

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

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

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

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

49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

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

52. Я потерял покой из-за работы.

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

стороны партнеров.

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

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

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

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

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

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

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

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

64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.

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

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

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

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

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

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

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

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

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

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

75. Моя карьера сложилась удачно.

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

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

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

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

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

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

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

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

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.
2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.
3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

Таблица 3. Ключ к обработке теста В.В. Бойко

НАПРЯЖЕНИЕ													
Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3
РЕЗИСТЕНЦИЯ													
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8+	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10
ИСТОЩЕНИЕ													
Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33+	5	45-	5	57+	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10+	2	22+	3	34-	2	46+	3	58+	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11+	5	23+	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83+	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24+	2	36+	5	48+	3	60+	2	72+	10	84+	5

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Сводные таблицы по результатам диагностики

Таблица 4.

Сводная таблица по результатам диагностики синдрома эмоционального выгорания педагогов.

№ п/п	Напряжение					Резистенция					Истощение					Итого СЭВ
	1	2	3	4	Итого	1	2	3	4	Итого	1	2	3	4	Итого	
1	15	0	11	5	31	8	7	5	11	31	5	12	8	6	31	93
2	2	3	6	3	14	15	5	10	15	45	0	3	9	6	18	77
3	19	8	5	3	35	15	12	17	20	64	21	6	15	7	49	148
4	2	2	5	13	22	1	5	12	14	32	10	12	5	7	34	88
5	4	5	8	13	30	20	20	0	15	55	17	11	13	5	46	131
6	2	5	0	8	15	10	10	5	10	35	12	8	5	5	30	80
7	16	2	12	6	36	8	7	6	12	33	6	12	7	0	25	94
8	2	3	6	2	13	12	7	10	15	44	2	3	8	5	18	75
9	19	6	6	3	34	15	12	19	22	68	20	6	14	7	47	149
10	4	0	5	11	20	3	3	13	14	33	12	11	4	7	34	87
11	4	4	8	13	29	22	19	2	16	59	19	13	12	7	51	139
12	2	5	3	6	16	12	12	6	12	42	10	8	4	7	29	87
13	15	2	13	5	35	7	8	6	11	32	3	8	9	0	20	87
14	3	3	6	5	17	15	6	11	16	48	3	3	9	6	21	86
15	21	9	8	3	41	13	11	16	20	60	20	2	15	7	44	145
16	2	2	5	11	20	3	4	12	15	34	10	13	6	6	35	89
17	4	6	8	12	30	24	21	3	15	63	16	11	14	6	47	140
18	4	5	0	8	17	10	11	5	12	38	13	8	6	5	32	87
19	14	0	14	5	33	7	8	7	10	32	6	10	9	3	28	93
20	2	3	2	6	13	12	7	10	13	42	3	2	9	5	19	74
21	17	8	5	3	33	12	12	17	22	63	20	5	12	7	44	140
22	2	7	6	11	26	1	5	13	12	31	9	11	3	6	29	86
23	6	7	8	14	35	20	20	0	13	53	16	12	11	6	45	133
24	2	5	3	8	18	11	10	5	12	38	12	9	2	4	27	83
25	14	0	10	6	30	8	7	8	10	33	5	12	6	3	26	89
26	2	2	6	3	13	7	6	10	14	37	0	3	9	6	18	68
27	18	3	5	2	28	15	12	20	22	69	21	5	15	6	47	144
28	2	0	2	13	17	2	5	12	14	33	10	11	5	6	32	82
29	4	6	8	13	31	22	19	0	15	56	19	11	13	6	49	136
30	4	5	0	8	17	10	11	5	10	36	11	8	5	6	30	83
31	15	0	11	5	31	8	7	5	11	31	6	10	8	0	24	86
32	0	6	6	6	18	15	6	10	14	45	0	3	9	5	17	80

33	20	5	3	3	31	12	12	18	22	64	20	6	15	7	48	143
34	2	0	5	11	18	1	3	12	13	29	10	11	5	6	32	79
35	3	6	8	12	29	20	20	2	15	57	16	13	11	6	46	132
36	2	8	3	8	21	10	13	5	10	38	12	8	6	5	31	90
37	13	8	12	5	38	8	7	7	11	33	5	10	7	0	22	93
38	18	8	5	3	34	14	12	17	20	63	21	6	12	7	46	143
39	15	0	11	5	31	8	7	5	11	31	5	12	8	6	31	93
40	2	3	6	3	14	15	5	10	15	45	0	3	9	6	18	77
41	19	8	5	3	35	15	12	17	20	64	21	6	15	7	49	148
42	2	2	5	13	22	1	5	12	14	32	10	12	5	7	34	88
43	4	5	8	13	30	20	20	0	15	55	17	11	13	5	46	131
44	2	5	0	8	15	10	10	5	10	35	12	8	5	5	30	80
45	16	2	12	6	36	8	7	6	12	33	6	12	7	0	25	94
46	2	3	6	2	13	12	7	10	15	44	2	3	8	5	18	75
47	19	6	6	3	34	15	12	19	22	68	20	6	14	7	47	149
48	4	0	5	11	20	3	3	13	14	33	12	11	4	7	34	87
49	4	4	8	13	29	22	19	2	16	59	19	13	12	7	51	139
50	2	5	3	6	16	12	12	6	12	42	10	8	4	7	29	87
51	15	2	13	5	35	7	8	6	11	32	3	8	9	0	20	87
52	3	3	6	5	17	15	6	11	16	48	3	3	9	6	21	86
53	21	9	8	3	41	13	11	16	20	60	20	2	15	7	44	145
54	2	2	5	11	20	3	4	12	15	34	10	13	6	6	35	89
55	4	6	8	12	30	24	21	3	15	63	16	11	14	6	47	140
56	4	5	0	8	17	10	11	5	12	38	13	8	6	5	32	87
57	14	0	14	5	33	7	8	7	10	32	6	10	9	3	28	93
58	2	3	2	6	13	12	7	10	13	42	3	2	9	5	19	74
59	17	8	5	3	33	12	12	17	22	63	20	5	12	7	44	140
60	2	7	6	11	26	1	5	13	12	31	9	11	3	6	29	86
61	6	7	8	14	35	20	20	0	13	53	16	12	11	6	45	133
62	2	5	3	8	18	11	10	5	12	38	12	9	2	4	27	83
63	14	0	10	6	30	8	7	8	10	33	5	12	6	3	26	89
64	2	2	6	3	13	7	6	10	14	37	0	3	9	6	18	68
65	18	3	5	2	28	15	12	20	22	69	21	5	15	6	47	144
66	2	0	2	13	17	2	5	12	14	33	10	11	5	6	32	82
67	4	6	8	13	31	22	19	0	15	56	19	11	13	6	49	136
68	4	5	0	8	17	10	11	5	10	36	11	8	5	6	30	83
69	15	0	11	5	31	8	7	5	11	31	6	10	8	0	24	86
70	0	6	6	6	18	15	6	10	14	45	0	3	9	5	17	80
71	20	5	3	3	31	12	12	18	22	64	20	6	15	7	48	143
72	2	0	5	11	18	1	3	12	13	29	10	11	5	6	32	79
73	3	6	8	12	29	20	20	2	15	57	16	13	11	6	46	132

74	2	8	3	8	21	10	13	5	10	38	12	8	6	5	31	90
75	13	8	12	5	38	8	7	7	11	33	5	10	7	0	22	93
76	18	8	5	3	34	14	12	17	20	63	21	6	12	7	46	143
Итого не сформ.	48	76	62	52	72	38	50	38	26	30	38	38	50		50	50
Итого форм.	14	0	14	24	4	26	14	24	50	32	12	38	26	0	26	26
Итого сформ.	14	0	0	0	0	12	12	14	0	14	26	0	0	0	0	0

Таблица 5.

Сводная таблица по результатам диагностики акцентуаций характера педагогов.

№ п/п	Гипертимность	Дистимичность	Циклотимность	Эмотивность	Демонстративность	Застревание	Педантичность	Тревожность	Возбудимость	Экзальтированность
1	21	9	12	12	22	14	8	0	6	18
2	15	12	18	15	16	14	10	6	15	20
3	12	18	12	21	12	20	10	9	6	22
4	24	9	15	21	20	14	14	18	12	12
5	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
6	15	21	15	12	14	18	14	12	12	6
7	24	9	12	12	22	24	8	0	6	18
8	15	12	18	15	16	14	10	6	15	12
9	15	18	12	21	12	18	24	9	6	22
10	24	9	15	27	20	14	14	21	12	12
11	12	6	9	6	16	8	20	12	21	6
12	15	18	15	12	14	18	14	12	12	6
13	21	9	12	12	16	14	8	9	6	16
14	15	12	18	15	16	14	10	6	15	18
15	15	24	12	15	12	22	10	9	6	6
16	27	9	15	24	20	14	6	14	12	12
17	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
18	9	18	15	12	14	18	14	12	12	6
19	24	3	12	12	22	12	8	3	6	14
20	15	12	21	9	16	14	10	6	15	12
21	12	18	12	15	12	18	18	9	6	12
22	27	9	6	21	20	14	14	18	12	12
23	15	15	9	6	16	6	22	12	24	6
24	15	21	6	12	14	18	14	12	12	6
25	21	9	12	12	22	4	8	3	6	22
26	12	12	18	12	16	14	10	6	15	18
27	15	18	3	21	12	18	10	9	6	20
28	24	9	15	21	20	2	14	21	12	12
29	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
30	9	18	15	12	14	18	14	12	12	6
31	24	9	12	12	22	20	8	9	6	18

32	15	12	24	15	16	14	10	6	15	12
33	15	18	12	27	12	18	18	9	6	20
34	24	9	15	21	20	14	14	18	12	12
35	15	15	9	6	16	8	20	12	21	6
36	12	18	15	12	14	22	14	12	12	6
37	21	9	12	12	16	14	8	3	6	16
38	6	12	18	15	16	14	10	6	15	18
39	21	9	12	12	22	14	8	0	6	18
40	15	12	18	15	16	14	10	6	15	20
41	12	18	12	21	12	20	10	9	6	22
42	24	9	15	21	20	14	14	18	12	12
43	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
44	15	21	15	12	14	18	14	12	12	6
45	24	9	12	12	22	24	8	0	6	18
46	15	12	18	15	16	14	10	6	15	12
47	15	18	12	21	12	18	24	9	6	22
48	24	9	15	27	20	14	14	21	12	12
49	12	6	9	6	16	8	20	12	21	6
50	15	18	15	12	14	18	14	12	12	6
51	21	9	12	12	16	14	8	9	6	16
52	15	12	18	15	16	14	10	6	15	18
53	15	24	12	15	12	22	10	9	6	6
54	27	9	15	24	20	14	6	14	12	12
55	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
56	9	18	15	12	14	18	14	12	12	6
57	24	3	12	12	22	12	8	3	6	14
58	15	12	21	9	16	14	10	6	15	12
59	12	18	12	15	12	18	18	9	6	12
60	27	9	6	21	20	14	14	18	12	12
61	15	15	9	6	16	6	22	12	24	6
62	15	21	6	12	14	18	14	12	12	6
63	21	9	12	12	22	4	8	3	6	22
64	12	12	18	12	16	14	10	6	15	18
65	15	18	3	21	12	18	10	9	6	20
66	24	9	15	21	20	2	14	21	12	12
67	15	15	9	6	18	8	10	12	12	6
68	9	18	15	12	14	18	14	12	12	6
69	24	9	12	12	22	20	8	9	6	18
70	15	12	24	15	16	14	10	6	15	12
71	15	18	12	27	12	18	18	9	6	20
72	24	9	15	21	20	14	14	18	12	12
73	15	15	9	6	16	8	20	12	21	6
74	12	18	15	12	14	22	14	12	12	6
75	21	9	12	12	16	14	8	3	6	16
76	6	12	18	15	16	14	10	6	15	18
Итого	26	24	14	20	28	28	12	10	6	24

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты математической обработки данных.

Таблица 6.

Результаты обработки данных критерием Манна-Уитни

	Гипертимность	Дистимичность	Циклотимность	Эмотивность	Демонстративность	Застревание	Педантичность	Тревожность	Возбудимость	Экзальтированность
Статистика U Манна-Уитни	81	83	147	138,5	82	155	98	149	157	160,5
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	0,01	0,01	0,66	0,44	0,01	0,81	0,04	0,67	0,86	0,95
Не «выгоревшие» педагоги	23	16	24	20	23	19	17	19	20	20
«Выгоревшие» педагоги	13	26	12	18	13	20	24	21	19	19

Таблица 7.

Результаты корреляционного анализа данных

	Гипертимность	Дистимичность	Циклотимность	Эмотивность	Демонстративность	Застревание	Педантичность	Тревожность	Возбудимость	Экзальтация
ППО	-0,128	0,132	0,441	0,051	-0,208	0,262	-0,132	,375(**)	0,648	0,41
НС	,575(**)	,627(**)	0,217	0,133	,643(**)	0,235	,351(**)	0,048	0,095	0,318
ЧБ	0,36	-0,502	0,409	0,366	0,487	0,337	-0,506	-0,464	-0,23	0,232
ТД	0,244	-0,213	0,244	0,364	0,417	0,509	0,306	0,709	0,382	0,664
Напряжени е	0,118	-0,07	0,573	0,073	0,025	0,076	-0,182	,251(*)	0,573	0,223
НЭИР	,612(**)	,495(**)	0,258	0,412	,455(**)	0,114	0,225	-0,142	0,313	0,196
ЭНД	,610(**)	,561(**)	0,529	0,548	,481(**)	0,017	,331(**)	0,032	0,001	0,364

РСЭЭ	0,113	0,021	0,27 2	0,89	-,251(*)	0,30 9	0,027	-0,096	- 0,29 5	0,60 3
РПО	- ,309(**)	,275(*)	- 0,08 5	0,36	- ,405(**)	- 0,00 6	,256(*)	0,032	0,11 8	0,19 2
Резистенци я	- ,681(**)	,637(**)	- 0,17 7	- 0,03 3	- ,693(**)	0,09	,342(**)	-0,086	0,15 2	- 0,02 5
ЭД	- ,403(**)	,536(**)	- 0,50 3	0,06 4	- ,490(**)	0,18 7	,484(**)	,371(**)	- 0,17 8	- 0,21 7
ЭО	0,485	-0,486	- 0,47 6	- 0,25 6	,630	- 0,45 5	0,03	,407(**)	- 0,01 1	- 0,24 6
ЛО	- ,414(**)	,276(*)	- 0,28 5	- 0,12 2	- ,367(**)	- 0,04 4	-0,037	-,352	- 0,10 2	0,22 8
ПВП	-,282(*)	,248(*)	0,02 2	0,42	- ,357(**)	0,04 7	,535(**)	,337(**)	0,12 8	0,00 1
Истощение	-,236(*)	,292(*)	- 0,53 1	0,04 6	-,252(*)	- 0,07 1	,431(**)	,436(**)	- 0,11 8	- 0,18 6
Эмоцион. выгорание	-0,202	,247(*)	- 0,59 6	- 0,01 2	-,275(*)	0,09 1	0,108	-0,062	- 0,41 2	0,09 5