

Параметры личности как предикторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы

Зоя В. Крещан^{a, @}; Евгений В. Морозов^b; Лолита В. Семке^a

^a Кемеровский государственный университет, Россия, г. Кемерово

^b СОШ № 99, Россия, г. Кемерово

@ z.kretsan@gmail.com

Поступила в редакцию 03.03.2020. Принята к печати 23.03.2020.

Аннотация: Рассматривается современное состояние проблемы развития синдрома профессионального выгорания педагогов, чья профессиональная деятельность определяется как одна из наиболее напряженных в психологическом отношении. В качестве предмета исследования определены специфические характеристики личности педагога, детерминирующие возникновение и развитие синдрома профессионального выгорания. Цель – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить взаимосвязь параметров личности педагогов современной школы как предикторов эмоционального выгорания и проявлений синдрома профессионального выгорания с учетом возраста, стажа профессиональной деятельности, семейного положения и наличия детей. Перечислены обобщенные характеристики, описывающие феномен эмоционального выгорания педагога. К их числу отнесены отрицательные переживания психологического характера, которые возникают после каждодневного напряженного общения с высоким эмоциональным содержанием или познавательной сложностью. Описаны факторы возникновения и развития эмоционального выгорания педагога. По результатам эмпирического исследования выделены предикторы возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания педагогов. Определена выраженность эмпатии и интернальности как провоцирующих факторов, наличие которых запускает процесс эмоционального напряжения и отрицательных переживаний относительно осознания педагогом своей роли в межличностных отношениях. Предложены практические рекомендации, направленные на поиск оптимальных решений вопроса предупреждения возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания педагогов, фактор, возраст, стаж, семейное положение

Для цитирования: Крещан З. В., Морозов Е. В., Семке Л. В. Параметры личности как предикторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2020. Т. 4. № 1. С. 12–25. DOI: <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2020-4-1-12-25>

Введение

Профессиональной деятельности принадлежит значительное место в жизни человека. Взаимовлияние профессии и личности признается большинством зарубежных и отечественных исследователей. К настоящему времени разработан ряд психологических концепций труда учителя, созданы концептуальные основы педагогического общения и формирования профессионального самосознания педагогов, многоаспектно изучались педагогические способности, рассматривались вопросы профотбора и профессиональной подготовки будущих учителей и др. [1].

Актуальность исследования эмоционального выгорания педагогов выражается в высокой общественной значимости вопроса и его широкой распространенности. Сохранение психологического благополучия педагогов является актуальной проблемой педагогической психологии и социальной работы на современном этапе. Вследствие этого изучению эмоционального выгорания, оказывающего отрицательное воздействие на психофизическое здоровье и на эффективность профессиональной деятельности педагогов, отводится огромное значение. Роль профессии при

этом носит не только позитивный, но часто негативный, разрушительный характер по отношению к личности [2].

Следует согласиться с точкой зрения М. В. Борисовой, которая подчеркивает, что профессиональная деятельность педагога представляет собой один из наиболее напряженных в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего ее можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена эмоционального выгорания [3]. В свою очередь И. В. Комаревцева указывает на тот факт, что профилактическая работа в среде педагогов дает положительный результат в течение длительного времени [4, с. 58].

Современное общество обращается к педагогам с новыми требованиями, критично оценивая их профессиональные и личностные качества. От сегодняшнего педагога общество ожидает эмоциональной устойчивости в изменяющихся социально-экономических условиях, компетентности и ответственности, хочет видеть его конкурирующим на трудовом рынке. Педагог должен быть квалифицированным специалистом, способным осваивать смежные области деятельности, должен профессионально расти и развиваться.

Нервное и физическое напряжение педагога, а также универсальность и многообразие видов деятельности, остаются вне конкуренции. В своей деятельности педагог испытывает высокую степень тревожности, вследствие чего ее относят к категории сложных. В профессиональной деятельности педагог руководствуется общепринятыми нормами и правилами, соотносить которые на практике достаточно нелегко в силу специфичности педагогической профессии. Чтобы комплексно выполнять формальные и неформальные требования: преподавать и воспитывать, оценивать, создавать условия для самоактуализации обучающихся, осуществлять индивидуальный подход к каждому обучающемуся, педагогу необходимо прилагать значительные усилия и эмоциональные затраты. Педагоги стремятся постоянно повышать свой профессиональный уровень, чтобы соответствовать высоким требованиям, испытывая при этом эмоциональные нагрузки. При взаимодействии педагога с обучающимися могут возникать трудности, ученики могут нарушать дисциплину, при взаимодействии с родителями случаются конфликтные ситуации, возможна несогласованность действий с административными органами, коллегами. Педагог начинает испытывать эмоциональное, умственное и физическое истощение. При этом в образовательных организациях очень мало внимания обращается на действующие эффективные психолого-педагогические технологии, направленные на сохранение здоровья педагога и снижающие риск возникновения эмоционального выгорания.

Теоретические и эмпирические исследования феномена выгорания широко представлены в зарубежной психологии: Р. Дж. Бурке, Э. Грингласс [5], М. Дж. Дик [6], К. Кондо [7], К. Маслач, В. Б. Шауфели, М. П. Лейтер [8; 9] и др. Меньшее количество исследований посвящено изучению выгорания в отечественной науке: В. В. Бойко [10], Д. Р. Мерзлякова [11], А. М. Митина, Е. С. Асмаковец [12], В. Е. Орел [13], О. А. Семиздралова [14], Т. В. Форманюк [15] и др. Тем не менее на сегодняшний день отсутствует единое определение выгорания, нет ясного представления о закономерностях возникновения и развития данного явления.

Системный анализ предикторов, инициирующих эмоциональное выгорание у педагогов, и их взаимосвязи позволит выявить основные детерминанты эмоционального выгорания педагогов, что имеет существенное значение для решения задачи сохранения психологического здоровья учителей и повышения эффективности их деятельности.

В отечественной психологии первые упоминания о феномене выгорания встречаются в работах Б. Г. Ананьева. Термин *эмоциональное сгорание* он употреблял с целью обозначить отрицательное явление, которое возникает у людей профессий типа *человек – человек* и связано с межличностными отношениями [16]. Этот феномен был только диагностирован, однако дальнейшие эмпирические разработки не дали ему подтверждения.

В профессиях педагогической сферы в ходе экспериментальных исследований предпринимались попытки выхода на проблему эмоционального выгорания путем

установления связи между свойствами нервной системы и эмоциональной стабильностью [17].

Впервые термин *выгорание* был введен в 1974 г. американским психиатром Г. Фрейденбергом [цит. по: 18], работавшим в альтернативной службе медицинской помощи. Наблюдая у себя и своих коллег этот феномен, он описал его и обозначил им психическое состояние здоровых людей, которые находились в напряженном и тесном общении с пациентами в эмоционально нагруженной обстановке при оказании профессиональной помощи.

Социальный психолог К. Маслач, являясь основоположником идеи выгорания, называет такое состояние синдромом физического и эмоционального истощения, учитывая отрицательную самооценку и отрицательное отношение к профессиональной деятельности, а также утраченное понимание и сочувствие по отношению к абонентам [19].

При определении эмоционального выгорания встречаются различные формулировки. Главным образом выгорание рассматривается как длительная стрессовая реакция, причиной для которой явились длительные стрессы профессионалов средней напряженности. По этой причине многие авторы обозначают эмоциональное выгорание термином *профессиональное выгорание* для возможности исследования этого феномена с позиции личной деформации профессионала под воздействием профессиональных стрессов.

Эмоциональное выгорание рассматривается как неоднородный конструкт, содержащий отрицательные переживания психологического характера, которые возникают после каждодневного напряженного общения с высоким эмоциональным содержанием или познавательной сложностью. Эмоциональное выгорание выступает как ответная реакция на долговременные стрессы профессионального общения.

А. М. Пайнс и Э. Аронсон считают эмоциональное выгорание одномерным конструктом [20]. Они полагают, что эмоциональное выгорание следует рассматривать как состояние физического и психического истощения, порожденное длительным пребыванием в эмоционально перегруженной обстановке.

По мнению Д. ван Дирендонка и др., эмоциональное выгорание выступает как двухмерный конструкт, где эмоциональное выгорание является аффективным компонентом (жалобы на самочувствие, физическое недомогание, нервное напряжение, эмоциональное истощение), а деперсонализация – это установочный компонент, роль которого заключается в изменении отношения к себе или к респондентам [21].

Б. Пельман и Е. Хартман исследуют выгорание как трехмерную конструкцию, состоящую из эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений. Истощение они рассматривают как чувство эмоциональной беспомощности и переутомления, которое возникает в результате профессиональной деятельности. Деперсонализация, по их мнению, есть результат циничного отношения к трудовой деятельности и объектам своего труда. В социальной сфере, где люди повседневно взаимодействуют друг с другом, деперсонализация

подразумевает бесчувственное отношение к респондентам, которые нуждаются в оздоровительных мероприятиях, консультациях, повышении образования. В подобных случаях взаимосвязанность будет формальной и нивелированной. Вначале отрицательная установка имеет скрытый характер, и раздраженность не выплескивается наружу. Однако с течением времени она имеет способность проявиться вовне, и конфликтных ситуаций в этом случае избежать будет затруднительно [22]. Редукция профессиональных достижений рассматривается как чувство некомпетентности и осознание неудач в деятельности в сфере профессионалов.

По мнению японских исследователей, для получения определения эмоционального выгорания к трехфакторной модели К. Маслач следует добавить еще один компонент – *Involvement* (зависимость, вовлеченность). Отличительной особенностью четвертого фактора являются головокружение и нарушение сна, несдержанность, химическая зависимость [23].

Итоги результатам научных трудов отечественных и зарубежных психологов подвели Э. Ф. Зеер и Н. А. Корнеева. Он указал, насколько точно были исследованы проблемы улучшения трудоспособности и обеспечения безопасности в профессиональной деятельности, которая связана с вредными и сопряженными с риском условиями в производственной среде [24].

К. Чернисс рассматривал эмоциональное выгорание как утраченную мотивацию к работе в ответ на избыточные обязательства, недовольство, осуществляющуюся в психологическом уходе и эмоциональном ослаблении [25]. По мнению К. Чернисса, руководитель организации несет огромную ответственность за то, чтобы эмоциональное выгорание не распространялось среди сотрудников. Оказавшись в стрессовых ситуациях, люди не всегда контролируют свои действия, в то время как от них ожидается высокий уровень выполнения поставленных задач. Подверженные выгоранию, цинично и пессимистично настроенные на жизненные ситуации специалисты, взаимодействуя с коллегами, также подвергнутыми стрессу, могут превратить группу в большой конгломерат выгорающих [25].

В отечественной науке были отмечены аналогичные тенденции. Исследователями данного направления было проведено огромное количество эмпирических исследований эмоционального выгорания, что явилось положительным моментом в науке. Однако определенные эмпирические исследования создали среди ученых некую неразбериху касательно структуры и симптомов выгорания, источников его возникновения. В результате этого взгляды на данное явление разделились. Чтобы выйти из кризисной ситуации, ученым необходимо было объединить свои усилия, обсудить наиболее проблемные и принять совместные решения.

Первое место по риску возникновения эмоционального выгорания занимает профессия педагога. Причиной послужил тот факт, что профессиональная деятельность педагогов сопряжена с повышенным эмоциональным напряжением. Установлены объективные и субъективные эмоциогенные факторы, вызывающие обостренное чувство раздражительности, изнеможение, способные в свою очередь привести

к спаду в деятельности, измождению и эмоциональному выгоранию. В качестве сопровождающих физических симптомов выделяют повышенную утомляемость, нередкую головную боль и бессонницу. Возможно проявление таких психологических и поведенческих признаков, как ощущение тоски и огорчения, нерешительности и досады, неспособность самостоятельно принять решение, угасание азарта. При этом наблюдается снижение результативности в профессиональной деятельности педагога.

Неудовлетворенность своей профессией способствует развитию эмоционального выгорания, и уровень квалификации специалиста в этом случае снижается [26].

Принимая во внимание трудности современного педагога и особенности его деятельности, часто говорят о высоком психическом напряжении. Важным профессиональным качеством педагога признано его чувство сопричастности к переживаниям другого человека. Такие особенности способны приводить к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание возникает в результате длительного воздействия профессиональных стрессов. Происходит истощение: умственное и эмоциональное. Проявляется физическое утомление, снижается удовлетворение от выполняемой работы [27].

С другой стороны, эмоциональное выгорание может рассматриваться как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на профессиональное напряжение. Этот приобретенный стереотип эмоционального поведения позволяет потреблять энергетические ресурсы в щадящем режиме. Но могут возникнуть его дисфункции, и тогда эмоциональное выгорание скажется отрицательным образом как на профессиональной деятельности педагога, так и в отношениях с окружающими.

Факторы возникновения и развития эмоционального выгорания на протяжении ряда лет группировались в два больших блока, к числу которых отнесены особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов. В. Е. Орел называет эти факторы внешними и внутренними или личностными и организационными [13]. Некоторые авторы выделяли и третью группу факторов, рассматривая содержательные аспекты деятельности как самостоятельные. Так, Т. В. Форманюк выделяет личностные, ролевые и организационные факторы [15].

На основании обобщения материала по изучению некоторых классификаций факторов, инициирующих эмоциональное выгорание, В. Е. Орел отмечает, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеют возраст и стаж [13].

Имеются исследования, свидетельствующие о наличии связи между семейным положением и выгоранием. В них отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами. Вероятнее всего, это может быть обусловлено одновременным действием других факторов [13].

Существуют некоторые данные о положительной связи между уровнем образования и степенью психического выгорания. Причиной этого могут быть завышенные притязания у людей с более высоким уровнем образования. Однако такая тенденция наблюдается только в отношении деперсонализации, а эмоциональное истощение не зависит от данного фактора [13].

К этому перечню можно добавить факторы, описанные Н. П. Янковской [28]: неэмоциональность или неумение общаться; алекситимия во всех проявлениях (невозможность высказать словами свои ощущения); трудоголизм, когда происходит камуфлирование какой-либо проблемы работой.

Эмоциональное выгорание инициируется комплексом факторов, включающих индивидуально-психологические особенности педагога и специфические особенности профессиональной деятельности эмоционального характера. Особое значение в этом процессе имеет действие т. н. внутренних причин, вызывающих данное явление. Для обозначения вероятности появления определенных психических явлений используется термин *предиктор*. Под предиктором мы понимаем некий показатель, указывающий на возможность появления какого-то события. Т. М. Марютина и др. предлагают рассматривать термин *предиктор* (англ. *predict* – прогнозировать, предсказывать) в широком и узком смысле слова. В широком смысле это та исходная характеристика индивида и его окружения, по которой можно с большим или меньшим основанием предсказывать другую (целевую) характеристику того же индивида. В узком смысле понятие *предиктор* приобретает дополнительные ограничения, связанные с количественным выражением и оценкой статистической достоверности прогноза [29].

В своем исследовании мы стремились выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить взаимосвязь параметров личности педагогов современной школы как предикторов эмоционального выгорания и проявлений синдрома профессионального выгорания с учетом возраста, стажа профессиональной деятельности, семейного положения и наличия детей.

Материалы и методы исследования

Для проверки гипотезы нами было проведено исследование на базе 10 школ Кемеровской области. В исследовании приняли участие 160 педагогических работников в возрасте от 21 до 68 лет с педагогическим стажем от нескольких месяцев до 40 лет. Высшее образование имеют 110 испытуемых (68,75 %), средне-специальное – 42 (26,25 %) и начальное профессиональное образование – 8 человек (5 %). Высшая квалификационная категория присвоена 44 педагогическим работникам (27,5 %), первая квалификационная категория – 96 (60 %), вторая – 20 (12,5 %). 102 испытуемых (63,75 %) официально состоят в браке, 58 человек (36,25 %) в браке не состоят. От одного до четырех детей имеют 138 испытуемых (86,25 %), 22 человека (13,75 %) детей не имеют.

В исследовании использовались следующие методы и методики:

- 1) анкетирование;
- 2) методика Диагностики эмоционального выгорания (В. В. Бойко) [30];
- 3) методика диагностики парциальных позиций интернальности – экстернальности личности (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд) [30];
- 4) методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко) [30];
- 5) тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев) [31].

По результатам изучения уровня сформированности эмоционального выгорания полученные данные сведены в три группы по критерию сформированности фаз: в первую группу вошло 92 испытуемых (57,5 %), у которых эмоциональное выгорание полностью сформировалось хотя бы в одной из фаз (т. е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61); во второй группе отнесено 42 испытуемых (26,25 %), у которых эмоциональное выгорание находится на стадии формирования хотя бы в одной из фаз (т. е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в промежутке от 37 до 60 баллов); в третью группу вошло 26 испытуемых (16,25 %), у которых эмоциональное выгорание не сформировалось (т. е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

Таким образом, мы видим, что самой многочисленной оказалась группа педагогов с эмоциональным выгоранием, сформировавшимся хотя бы в одной из фаз. А самой малочисленной – группа с не сформировавшимся эмоциональным выгоранием.

Математическая обработка эмпирического материала проводилась с использованием программы анализа данных STATISTICA с помощью расчета коэффициента линейной корреляции по Пирсону. Оценка значимости статистической связи проводилась посредством сравнения полученных результатов с уровнем значимости 0,95 и 0,99.

Результаты

Согласно результатам проведенного статистического анализа мы можем утверждать, что существуют следующие взаимосвязи между симптомами и фазами выгорания, параметрами личности и характеристиками профессиональной деятельности.

Выявлена линейная прямая взаимосвязь между симптомом переживания психотравмирующих обстоятельств и уровнем развития эмпатических способностей ($r=0,42$): чем выше уровень эмпатии, тем выше сформированность осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе.

Наблюдается обратно пропорциональная связь между симптомом переживания психотравмирующих обстоятельств и интернальностью в области межличностных отношений ($r=0,34$): чем более выражено у человека мнение о себе как способном контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем менее сформировано осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности.

Существует прямо пропорциональная связь между уровнем квалификационной категории и симптомом «загнанности в клетку» ($r=0,28$): чем выше уровень квалификации, тем более выражено состояние интеллектуально-эмоционального тупика.

Прямая линейная взаимосвязь между уровнем образования и выраженностью симптома тревоги и депрессии ($r=0,32$): чем выше уровень образования, тем более выражено чувство неудовлетворенности работой, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или учебном заведении.

Установлена прямо пропорциональная связь между сформированностью фазы напряжения и интернальностью в области межличностных отношений ($r=0,28$): чем более выражено у человека мнение о себе как способном контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем более сформирована фаза напряжения.

Определена обратная взаимосвязь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и локусом контроля – жизнь ($r=-0,42$): чем более сформировано у человека убеждение в том, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, тем менее выражены у профессионала неадекватная «экономика» на эмоциях, ограничение эмоциональной отдачи за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Выявлена обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома редукции профессиональных обязанностей и квалификационной категорией ($r=0,43$): чем выше уровень квалификации, тем меньше попыток облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, предпринимает профессионал.

Отмечена обратно пропорциональная связь между сформированностью фазы резистентности и локусом контроля – жизнь ($r=-0,28$): чем более сформировано у человека убеждение, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их, тем менее выражена сформированность фазы резистентности.

Прямую взаимосвязь показали уровень сформированности симптома эмоционального дефицита и интернальность в области межличностных отношений ($r=0,24$): чем более выражено у человека мнение о себе как способном контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем чаще к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать к усилению интеллектуальной, волевой и нравственной отдачи.

Обнаружена прямая связь между уровнем сформированности симптома личностной отстраненности и интернальностью в области отношения к здоровью ($r=0,42$): чем более выражена у человека убежденность, что во многом он ответственен за свое здоровье, тем более сформировано

у профессионала мнение, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Выявлена прямая взаимосвязь между уровнем сформированности симптома психосоматических и психовегетативных нарушений и уровнем общей интернальности ($r=0,48$) и осмысленностью жизни ($r=0,38$): чем более выражено у человека мнение, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом, тем чаще контакты с субъектами профессиональной деятельности провоцируют отклонения в соматических или психических состояниях.

1. Анализ выборки по критерию Семейное положение

В группе испытуемых, находящихся в браке, выявлены следующие взаимосвязи между сформированностью симптомов и фаз эмоционального выгорания и параметрами личности (табл. 1).

В группе педагогов, состоящих в браке, наблюдается прямая связь между сформированностью симптома переживания психотравмирующих обстоятельств и эмпатией: чем выше уровень эмпатии, тем выше сформированность осознания психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе.

Табл. 1. Корреляционные связи в группах испытуемых, сформированных по критерию Наличие / Отсутствие брачных отношений

Tab. 1. Correlations in groups of subjects according to the marital status

Параметр	Коэффициент корреляции
<i>Состоящие в браке</i>	
Переживание психотравмирующих обстоятельств – эмпатия	0,52
Неудовлетворенность собой – осмысленность жизни	-0,41
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – эмпатия	0,43
Фаза истощения – интернальность в области отношения к здоровью	-0,43
Личностная отстраненность – общая интернальность	-0,44
<i>Не состоящие в браке</i>	
Переживание психотравмирующих обстоятельств – интернальность в области семейных отношений	0,59
Тревога и депрессия – результативность жизни	0,51
Фаза напряжения – интернальность в области семейных отношений	0,49
Редукция профессиональных обязанностей – интернальность в области производственных отношений	0,43
Эмоциональный дефицит – интернальность в области отношения к здоровью	0,41

Выявлена обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоционального дефицита и наличием детей: если у человека есть дети, у него реже появляется ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать к усилению интеллектуальной, волевой и нравственной отдачи.

Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоциональной отстраненности и наличием детей: если у человека есть дети, он не исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности, большинство событий вызывают эмоциональный отклик.

Исходя из данных, приведенных в табл. 1, можно сделать вывод, что предикторами, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания у педагогов, состоящих в браке, являются высокий уровень способности к эмпатии, общая интернальность, интернальность в области отношения к здоровью, низкий уровень осмысленности жизни.

Определена обратная связь между сформированностью симптома переживания психотравмирующих обстоятельств и интернальностью в области семейных отношений у испытуемых, не состоящих в браке: чем более человек считает себя ответственным за события семейной жизни, тем менее у него сформировано осознание психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе.

Обнаружена прямая взаимосвязь между сформированностью фазы резистентности и локусом контроля – жизнь: чем более человек убежден в том, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, тем более сформирована фаза резистентности.

В группе испытуемых, не состоящих в браке, предикторами, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания, являются низкий уровень осознания результативности жизни, локус контроля – жизнь, интернальность в области семейных отношений.

2. Анализ выборки по критерию Возраст

В табл. 2 приведены данные о взаимосвязях между сформированностью симптомов и фаз эмоционального выгорания и параметрами личности педагогов трех возрастных групп.

Испытуемые в возрасте от 21 года до 36 лет. Установлена обратная связь между симптомом тревоги и депрессии и уровнем эмпатии: чем выше у человека уровень развития способности к эмпатии, тем менее он разочарован в себе, в избранной профессии, в конкретной должности.

Определена обратная связь между симптомом тревоги и депрессии и общей интернальностью: чем более человек убежден в том, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом, тем меньше разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы.

Табл. 2. Корреляционные связи в группах испытуемых, сформированных по критерию Возраст

Tab. 2. Correlations in groups of subjects according to age

Параметр	Коэффициент корреляции
<i>21 год – 36 лет</i>	
Тревога и депрессия – эмпатия	-0,45
Тревога и депрессия – общая интернальность	-0,46
Фаза напряжения – эмпатия	-0,40
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области межличностных отношений	-0,36
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области достижений	0,34
Расширение сферы экономии эмоций – интернальность в области межличностных отношений	-0,37
Редукция профессиональных обязанностей – интернальность в области семейных отношений	0,34
Фаза резистентности – интернальность в области межличностных отношений	0,39
Личностная отстраненность – интернальность в области достижений	0,35
<i>37 лет – 52 года</i>	
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области отношения к здоровью	0,29
Эмоционально-нравственная дезорганизация – общая интернальность	-0,26
Расширение сферы экономии эмоций – общая интернальность	-0,24
Расширение сферы экономии эмоций – интернальность в области межличностных отношений	0,27
Редукция профессиональных обязанностей – локус контроля – Я	0,28
Редукция профессиональных обязанностей – цели жизни	0,27
Психосоматические и психовегетативные нарушения – процесс жизни	0,29
Фаза истощения – локус контроля – жизнь	0,23
<i>53 года – 68 лет</i>	
Переживание психотравмирующих обстоятельств – процесс жизни	-0,28
«Загнанность в клетку» – процесс жизни	-0,37
Фаза напряжения – процесс жизни	-0,35
Эмоциональная отстраненность – процесс жизни	-0,33
Эмоциональная отстраненность – результативность жизни	-0,32
Личностная отстраненность – процесс жизни	-0,33
Психосоматические и психовегетативные нарушения – интернальность в области семейных отношений	-0,28
Психосоматические и психовегетативные нарушения – интернальность в области отношения к здоровью	-0,35

Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью межличностных отношений: чем более человек убежден, что способен контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем менее профессионал ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Прямая взаимосвязь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью достижений: чем более человек убежден, что он добился сам всего хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем, тем больше профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Испытуемые в возрасте от 37 до 52 лет. Отмечена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью в отношении здоровья: чем более человек убежден, что во многом ответствен за свое здоровье, тем более неадекватно он «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоционально-нравственной дезориентации и общей интернальностью: чем больше убежденность человека в том, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом, тем реже он не проявляет должного эмоционального отношения к субъекту труда, у него не актуальна потребность в самооправдании.

Наблюдается обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома расширения сферы экономики эмоций и общей интернальностью: чем больше убежденность человека, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом, тем менее он пресыщен человеческими контактами.

Обнаружена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома расширения сферы экономики эмоций и интернальностью в межличностных отношениях: чем больше убежденность человека, что он способен контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем больше он пресыщен человеческими контактами.

Существует прямая связь между сформированностью симптома редукции профессиональных обязанностей и локусом контроля – Я: чем более сформировано у человека представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле, тем больше попыток облегчить или сократить

обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, предпринимает профессионал.

Выявлена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома редукции профессиональных обязанностей и цели жизни: чем больше осмысленности, направленности и временной перспективы придает человек собственной жизни, тем больше попыток облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, предпринимает профессионал.

Прямая взаимосвязь между сформированностью фазы истощения и локусом контроля – жизнь: чем больше человек убежден, что ему дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, тем больше сформированность фазы истощения.

Испытуемые в возрасте от 53 до 68 лет. Выявлена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома переживания психотравмирующих обстоятельств и процессом жизни: чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем меньше он осознает психотравмирующие факторы профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе.

Определена обратно пропорциональная связь между сформированностью фазы напряжения и процессом жизни: чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем менее у него выражена фаза напряжения.

Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоциональной отстраненности и процессом жизни и результативностью жизни: чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем реже он исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Обратно пропорциональную связь показывают сформированность симптома психосоматических и психовегетативных нарушений и интернальность в области семейных отношений: чем более ответственным за события семейной жизни считает себя человек, тем реже субъекты его профессиональной деятельности провоцируют отклонения в соматических или психических состояниях.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что предикторами, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания у педагогов в возрасте от 21 года до 36 лет, являются уровень развития способности к эмпатии, общая интернальность, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области достижений. В группе испытуемых в возрасте от 37 до 52 лет – общая интернальность, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в отношении здоровья, цели жизни, процесс жизни, локус контроля – жизнь и локус контроля – Я. В возрасте от 53 до 68 лет – процесс жизни, результативность жизни, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области отношения к здоровью.

3. Анализ выборки по критерию Продолжительность педагогического стажа (табл. 3)

Испытуемые со стажем от нескольких месяцев до 5 лет. Выявлена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома переживания психотравмирующих обстоятельств и процессом жизни ($r=0,6$), общей интернальностью ($r=0,56$): чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем больше он осознает психотравмирующие факторы профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе. Чем выше убежденность человека, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять, тем больше он осознает психотравмирующие факторы профессиональной деятельности, которые трудно устранимы или не устраняются вовсе.

Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома «загнанность в клетку» и процессом жизни ($r=-0,76$), уровнем развития способности к эмпатии ($r=-0,64$): чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем выше уровень эмпатических способностей, тем меньше у него выражено состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

Отмечена прямая взаимосвязь между симптомом тревоги и депрессии ($r=0,67$), фазы напряжения ($r=0,68$) и процессом жизни: чем более интересным, эмоционально насыщенным и наполненным смыслом воспринимает человек процесс собственной жизни, тем больше у него разочарований в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы.

Установлена прямо пропорциональная связь между сформированностью фазы напряжения и осмысленностью жизни: чем больше осмысленности, направленности и временной перспективы придает человек собственной жизни, тем более у него сформирована фаза напряжения.

Наблюдается прямо пропорциональная связь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью в области неудач ($r=0,58$), интернальностью в области достижений ($r=0,85$): чем более человек склонен обвинять себя

в различного рода неприятностях, неудачах, страданиях, тем более профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Чем более человек убежден, что он добился сам всего хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем, тем более профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Обнаружена прямая взаимосвязь между сформированностью фазы резистентности и интернальностью в области достижений: чем более человек убежден, что он добился сам всего хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем, тем более у него сформирована фаза резистентности.

Определена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома эмоционального дефицита и целями в жизни: чем больше осмысленности, направленности и временной перспективы придает человек собственной жизни, тем чаще к нему приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать к усилению интеллектуальной, волевой и нравственной отдачи.

Обратную пропорциональную связь демонстрируют сформированность симптома эмоциональной отстраненности и интернальность в межличностных отношениях: чем выше уверенность человека в том, что он способен контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем реже он исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Прямая взаимосвязь между сформированностью симптома личностной отстраненности и интернальностью достижений: чем более человек убежден, что он добился сам всего хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем, тем больше у него убежденность в том, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Табл. 3. Корреляционные связи в группах испытуемых, сформированных по критерию Стаж

Tab. 3. Correlations in groups of subjects according to work experience

Параметр	Коэффициент корреляции
<i>Стаж от нескольких месяцев до 5 лет</i>	
Переживание психотравмирующих обстоятельств – процесс жизни	0,60
Переживание психотравмирующих обстоятельств – общая интернальность	0,56
«Загнанность в клетку» – осмысленность жизни	0,65
«Загнанность в клетку» – процесс жизни	-0,76
«Загнанность в клетку» – эмпатия	-0,64
Тревога и депрессия – процесс жизни	0,67
Фаза напряжения – осмысленность жизни	0,68

Параметр	Коэффициент корреляции
<i>Стаж от нескольких месяцев до 5 лет</i>	
Фаза напряжения – процесс жизни	0,68
Фаза напряжения – эмпатия	-0,60
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области неудач	0,58
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области достижений	0,85
Расширение сферы экономии эмоций – интернальность в области достижений	0,72
Фаза резистентности – интернальность в области достижений	0,75
Эмоциональный дефицит – цели в жизни	0,60
Эмоциональная отстраненность – интернальность в области межличностных отношений	-0,67
Личностная отстраненность – докус контроля – Я	-0,65
Личностная отстраненность – интернальность в области достижений	0,55
Психосоматические и психовегетативные нарушения – интернальность в области межличностных отношений	0,57
Психосоматические и психовегетативные нарушения – результативность жизни	-0,63
<i>Стаж 6–10 лет</i>	
Тревога и депрессия – общая интернальность	-0,69
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области межличностных отношений	-0,73
Эмоциональный дефицит – общая интернальность	-0,57
Фаза резистентности – интернальность в области межличностных отношений	-0,61
Фаза резистентности – общая интернальность	-0,57
Эмоциональная отстраненность – интернальность в области семейных отношений	0,59
Эмоциональная отстраненность – результативность жизни	0,59
<i>Стаж 11–16 лет</i>	
Тревога и депрессия – интернальность в области производственных отношений	0,59
Тревога и депрессия – интернальность в области достижений	0,59
Фаза напряжения – эмпатия	-0,55
Фаза напряжения – интернальность в области производственных отношений	0,61
Расширение сферы экономии эмоций – общая интернальность	-0,78
Фаза резистентности – общая интернальность	-0,63
Личностная отстраненность – интернальность в области неудач	-0,64
<i>Стаж 17 лет – 24 года</i>	
Тревога и депрессия – интернальность в области неудач	-0,56
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – интернальность в области отношения к здоровью	0,60
Эмоционально-нравственная дезорганизация – эмпатия	-0,67
Расширение сферы экономии эмоций – эмпатия	-0,62
Редукция профобязанностей – цели жизни	0,70
Эмоциональная отстраненность – общая интернальность	-0,55
Эмоциональная отстраненность – интернальность в области неудач	-0,70
<i>Стаж более 25 лет</i>	
Переживание психотравмирующих обстоятельств – интернальность в области семейных отношений	-0,66
Фаза напряжения – результативность жизни	-0,61
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование – результативность жизни	-0,63
Эмоционально-нравственная дезорганизация – результативность жизни	-0,57
Расширение сферы экономии эмоций – интернальность в области производственных отношений	0,67
Расширение сферы экономии эмоций – осмысленность жизни	-0,62
Фаза резистентности – результативность жизни	-0,78
Личностная отстраненность – осмысленность жизни	-0,60
Личностная отстраненность – интернальность в области отношения к здоровью	-0,56
Психосоматические и психовегетативные нарушения – интернальность в области отношения к здоровью	-0,58
Психосоматические и психовегетативные нарушения – результативность жизни	-0,63
Фаза истощения – интернальность в области отношения к здоровью	-0,63

Существует прямо пропорциональная связь между сформированностью симптома психосоматических и психовегетативных нарушений и интернальностью в межличностных отношениях ($r=0,57$) и результативностью жизни ($r=-0,63$): чем выше уверенность человека, что он способен контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем чаще многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях.

Испытуемые со стажем от 6 до 10 лет. Выявлена обратная взаимосвязь между сформированностью симптома тревоги и депрессии и общей интернальностью: чем более человек убежден, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, тем меньше разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы.

Имеется обратная взаимосвязь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью в области межличностных отношений: чем более человек убежден, что способен контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, тем менее профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов.

Обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоционального дефицита и общей интернальностью: чем больше у человека убежденность, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, что он может ими управлять и, следовательно, чувствует собственную ответственность за эти события и за то, как складывается его жизнь в целом, тем реже к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помочь субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать уславивать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу.

Наблюдается обратная связь между сформированностью фазы резистентности и общей интернальностью ($r=-0,57$), интернальностью в области межличностных отношений ($r=-0,61$): чем больше у человека убежденность, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, тем менее у него сформирована фаза резистентности.

Отмечена прямо пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоциональной отстраненности и интернальностью в семейных отношениях ($r=0,59$), результативностью жизни ($r=0,59$): чем больше убежденность человека, что он ответственен за события семейной жизни, тем реже он исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Испытуемые со стажем от 11 до 16 лет. Выявлена прямая взаимосвязь между сформированностью симптома тревоги и депрессии и интернальностью в производственных

отношениях ($r=0,59$), интернальностью в области достижений ($r=0,59$): чем больше убежденность человека, что его действия являются важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении, что он сам добился всего хорошего, что было и есть в его жизни, и что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем, тем больше у него разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы.

Обнаружена обратно пропорциональная связь между сформированностью фазы напряжения и эмпатией: у педагогов с высоким уровнем развития эмпатических способностей менее сформирована фаза напряжения. Выявлена прямая взаимосвязь между сформированностью фазы напряжения и интернальностью производственных отношений: чем больше убежденность человека, что его действия являются важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении, тем более сформирована фаза напряжения.

Установлена обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома расширения сферы экономики эмоций и общей интернальностью: чем больше убежденность человека, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, тем менее он пресыщен человеческими контактами.

Имеется обратная взаимосвязь между сформированностью фазы резистентности и общей интернальностью: чем больше у человека убежденность, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, тем менее у него сформирована фаза резистентности.

Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома личностной отстраненности и интернальностью в области неудач: чем больше склонность человека обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях, тем меньше у него утрачивается интерес к человеку – субъекту профессионального действия.

Испытуемые со стажем от 17 до 24 лет. Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома тревоги и депрессии и интернальностью неудач: чем более склонен человек обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях, тем меньше у него разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте работы.

Выявлена обратная взаимосвязь между сформированностью симптома неадекватного избирательного эмоционального реагирования и интернальностью в области здоровья: чем больше убежденность человека, что во многом он ответственен за свое здоровье, тем больше профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Существует обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома эмоционально-нравственной дезориентации и эмпатией: чем выше уровень развития способности к эмпатии, тем реже у профессионала возникает потребность в самооправдании.

Имеется обратная взаимосвязь между сформированностью симптома расширения сферы экономики эмоций и уровнем эмпатии, которая проявляется в 62,6 % случаев: чем выше уровень развития способности к эмпатии, тем реже профессионал испытывает ощущение пресыщенности человеческими контактами.

Испытуемые со стажем 25 и более лет. Выявлена обратно пропорциональная связь между сформированностью симптома редукции профессиональных обязанностей и цели жизни: чем больше осмысленности, направленности и временной перспективы придает человек собственной жизни, тем меньше попыток облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат, предпринимает профессионал.

Определена обратная связь между сформированностью симптома эмоциональной отстраненности и общей интернальностью: чем больше у человека убежденность, что большинство важных событий в его жизни были результатом собственных действий, тем реже профессионал исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Обратную взаимосвязь показывают сформированность симптома эмоциональной отстраненности и интернальностью в области неудач: чем больше склонность человека обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях, тем реже он исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Таким образом, предикторами, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания у педагогов со стажем работы от нескольких месяцев до 5 лет, являются низкий уровень осмысленности жизни, интернальный локус контроля. Для педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет это низкий уровень результативности жизни, общая интернальность, интернальность в межличностных отношениях, интернальность в семейных отношениях. У группы педагогов со стажем работы от 11 до 16 лет предикторами являются высокий уровень развития способности к эмпатии, общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в области производственных отношений. Со стажем работы от 17 до 24 лет – высокий уровень развития способности к эмпатии, низкий уровень осознанности целей жизни, общая интернальность, интернальность в области неудач, интернальность в области отношения к здоровью. У педагогов со стажем работы от 25 лет и более – низкий уровень осознанности результативности жизни, низкий уровень осмысленности жизни, интернальность в области отношения к здоровью, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области производственных отношений.

Итак, возраст, семейное положение, наличие детей, продолжительность педагогического стажа являются факторами, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания педагогов.

Эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении педагогами своей профессиональной деятельности и на отношениях с коллегами по работе, поскольку приводит к эмоциональной и личностной отстраненности,

неудовлетворенности собой, депрессивным расстройствам, всевозможным психосоматическим нарушениям, неадекватному эмоциональному реагированию. В то же время необходимо отметить, что эмоциональное выгорание имеет и положительные стороны, поскольку позволяет педагогу экономно и дозированно расходовать энергетические ресурсы. Умение педагога применять на практике способы борьбы с эмоциональным выгоранием оказывает влияние на выполнение им своих обязанностей и на возможность ограждения себя от профессионального стресса.

Заключение

Анализ литературы позволяет нам сформулировать понимание феномена эмоционального выгорания педагога как проявления стереотипа эмоционального поведения, выражающегося в особенностях профессионального общения и развивающегося в процессе профессиональной деятельности педагога. Эмоциональное выгорание – это динамический процесс, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение.

Предикторами эмоционального выгорания педагогов выступают параметры личности. Однако следует констатировать наличие специфики данного влияния, определяемой возрастом, стажем профессиональной деятельности, семейным положением и наличием детей.

В зависимости от возраста параметрами личности, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания, являются уровень развития способности к эмпатии, цели жизни, процесс жизни, результативность жизни, общая интернальность, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области достижений, интернальность в области отношения к здоровью, локус контроля – жизнь и локус контроля – Я.

Параметрами личности в зависимости от наличия детей являются уровень развития эмпатии, процесс жизни, результативность жизни, осмысленность жизни, локус контроля – жизнь, общая интернальность, интернальность в области отношения к здоровью, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области производственных отношений.

В зависимости от педагогического стажа параметрами личности, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального выгорания, являются осмысленность жизни, процесс жизни, результативность жизни, цели жизни, локус контроля – Я, уровень развития способности к эмпатии, общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в области производственных отношений, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в области семейных отношений, интернальность в области отношения к здоровью.

Наконец, параметрами личности, оказывающими влияние на сформированность симптомов и фаз эмоционального

выгорания в зависимости от семейного положения, являются осмысленность жизни, процесс жизни, цели жизни, результативность жизни, интернальность в области неудач, интернальность в области производственных отношений, интернальность в области межличностных отношений, интернальность в области семейных отношений, локус контроля – жизнь.

Степень реагирования на эмоциональное выгорание определяется жизненным опытом педагога, психологическим настроем, уровнем образования, воспитанием. Педагоги, обладающие высоким уровнем эмоциональной устойчивости и наделенные достаточными навыками саморегуляции, приобретают способность эффективного адаптирования к изменяющимся условиям среды, изыскивают возможность пребывания в состоянии баланса с собой и с внешним миром.

Литература

1. Воробьева М. А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов // Образование и наука. Изв. УрО РАО. 2006. № 1. С. 70–75.
2. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2001. № 11. С. 2–16.
3. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 94–104.
4. Комаревцева И. В. Динамика устойчивости к синдрому эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования в процессе профилактической работы // Российский психологический журнал. 2014. Т. 11. № 2. С. 51–60.
5. Burke R. J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // Human Relations. 1995. Vol. 48. Iss. 2. P. 187–202.
6. Dick M. J. Burnout in doctorally prepared nurse faculty // Journal of Nursing Education. 1992. Vol. 31. Iss. 8. P. 341–346. DOI: 10.3928/0148-4834-19921001-04
7. Kondo K. Burnout syndrome // Asian Medical Journal. 1991. Vol. 34. Iss. II. P. 49–57.
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
9. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. 2009. Vol. 14. Iss. 3. P. 204–220. DOI: 10.1108/13620430910966406
10. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999. 28 с.
11. Мерзлякова Д. Р. Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ижевск, 2006. 20 с.
12. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя. М.: МПСИ; Флинта, 2001. 190 с.
13. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3. Режим доступа: <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> (дата обращения: 21.12.2019).
14. Семиздралова О. А. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение // Народное образование. 2009. № 7. С. 116–123.
15. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–64.
16. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. 339 с.
17. Орел В. Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. С. 55–81.
18. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85–95.
19. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2. Iss. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
20. Pines A. M., Aronson E. Career burnout: causes and cures. N. Y.: The Free Press, 1988. 257 p.
21. Van Dierendonck D., Schaufeli W. B., Buunk B. P. Burnout and inequity among human service professionals: a longitudinal study // Journal of Occupational Health Psychology. 2001. Vol. 6. Iss. 1. P. 43–52. DOI: 10.1037/1076-8998.6.1.43
22. Perlman B., Hartman E. Burnout: summary and future research // Human relations. 1982. Vol. 35. Iss. 4. P. 283–305. DOI: 10.1177/001872678203500402
23. Молчанова Л. Н. Психологические механизмы возникновения и трансформации состояния психического выгорания у учителей общеобразовательных школ в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 3-1. С. 100–102.
24. Зеер Э. Ф., Корнеева Н. А. Социальное лицемерие как профессионально обусловленная деформация учителя // Образование и наука. Изв. УрО РАО. 2006. № 4. С. 81–90.
25. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2011. 512 с.

26. Бабич О. И. К вопросу о личностных ресурсах и профилактике профессионального выгорания // Профессиональная компетенция как социальный феномен. М.: МГОУ, 2005. С. 21–25.
27. Ожегова Е. Г. Типологические особенности педагогов с различным уровнем выраженности синдрома «психологического выгорания» // Инновации в образовании. 2009. № 3. С. 43–47.
28. Янковская Н. П. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагогов // Народное образование. 2009. № 8. С. 273–280.
29. Марютина Т. М., Ермолаев О. Ю., Трубников В. И. О природе психологических предикторов // Психологическая наука и образование. 1998. Т. 3. № 1. С. 27–34.
30. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии. 2002. 488 с.
31. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО); 2-е изд. М.: Смысла, 2000. 18 с.

original article

Personality Parameters as Predictors of the Burnout Syndrome Development in School Teachers

Zoya V. Kretsan^{a,@}; Evgeny V. Morozov^b; Lolita V. Semke^a

^a Kemerovo State University, Kemerovo, Russia,

^b Comprehensive School № 99, Kemerovo, Russia

@ z.kretsan@gmail.com

Received 03.03.2020. Accepted 23.03.2020.

Abstract: The article features the professional burnout syndrome in teachers. Teaching is one of the most stressful social activities. The authors pointed out personal traits that may determine the development of the professional burnout syndrome in school teachers. They identified, justified, and experimentally verified the relationship between burnout and personality parameters. Together with age, work experience, marital and parental status, these personal traits can serve as burnout predictors. The article gives a general description of the emotional burnout phenomenon in teachers, which includes negative psychological experiences caused by the regular high emotional content or cognitive complexity. The paper also introduces factors of development of emotional burnout. The authors identified the burnout predictors based on the results of an empirical study. They determined strong empathy and internality as provoking factors that triggered emotional stress. As a rule, the stress was associated with teacher's attitude to his or her role in interpersonal relationships. The authors proposed some methods for the prevention of burnout syndrome in teachers.

Keywords: teachers' burnout syndrome, factor, age, work experience, marital status

For citation: Kretsan Z. V., Morozov E. V., Semke L. V. Personality Parameters as Predictors of the Burnout Syndrome Development in School Teachers. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye i obshchestvennyye nauki*, 2020, 4(1): 12–25. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.21603/2542-1840-2020-4-1-12-25>

References

1. Vorobyeva M. A. A study of emotional burnout in teachers. *Obrazovanie i nauka. Izv. UrO RAO*, 2006, (1): 70–75. (In Russ.)
2. Leonova A. B. The main approaches to the study of work stress. *Vestnik psikhosotsialnoi i korrektsionno-reabilitatsionnoi raboty*, 2001, (11): 2–16. (In Russ.)
3. Borisova M. V. Psychological determinants of emotional burnout in teachers. *Voprosy psikhologii*, 2005, (2): 94–104. (In Russ.)
4. Komarevtseva I. V. The dynamics of tolerance to the emotional burnout syndrome among teachers of the system of special education in the process of preventive work. *Russian Psychological Journal*, 2014, 11(2): 51–60. (In Russ.)
5. Burke R. J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*, 1995, 48(2): 187–202.
6. Dick M. J. Burnout in doctorally prepared nurse faculty. *Journal of Nursing Education*, 1992, 31(8): 341–346. DOI: 10.3928/0148-4834-19921001-04
7. Kondo K. Burnout syndrome. *Asian Medical Journal*, 1991, 34(II): 49–57.
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52: 397–422.
9. Schaufeli W. B., Leiter M. P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 2009, 14(3): 204–220. DOI: 10.1108/13620430910966406

10. Boiko V. V. *The syndrome of "emotional burnout" in professional communication*. St. Petersburg: Sudarynia, 1999, 28. (In Russ.)
11. Merzliakova D. R. *The effect of the professional "burnout" of the teacher on the personality characteristics and the success of the educational activities of a primary school student*. Cand. Psychol Sci. Diss. Abstr. Izhevsk, 2006, 20. (In Russ.)
12. Mitina L. M., Asmakovets E. S. *The emotional flexibility of a teacher*. Moscow: MPSI; Flinta, 2001, 190. (In Russ.)
13. Orel V. E. The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research. *Zhurnal prakticheskoi psikhologii i psikhoanaliza*, 2001, (3). Available at: <https://psyjournal.ru/articles/fenomen-vygoraniya-v-zarubezhnoy-psihologii-empiricheskie-issledovaniya> (accessed 21.12.2019). (In Russ.)
14. Semizdralova O. A. The phenomenon of emotional burnout of a teacher and its prevention. *Narodnoe obrazovanie*, 2009, 7: 116–123. (In Russ.)
15. Formaniuk T. V. "Emotional combustion" syndrome as an indicator of teacher professional maladaptation. *Voprosy psikhologii*, 1994, (6): 57–64. (In Russ.)
16. Anan'ev B. G. *Man as a subject of knowledge*. Leningrad: Izd-vo Leningr. un-ta, 1968, 339. (In Russ.)
17. Orel V. E. Burnout syndrome in modern psychology: state, problems, prospects. *Modern problems of burnout syndrome studies in communicative professionals*, eds. Lukianov V. V., Vodopianova N. E., Orel V. E., Podsadnyi S. A., Iureva L. N., Igumnov S. A. Kursk: Kursk. gos. un-t, 2008, 55–81. (In Russ.)
18. Ronginskaja T. I. Burnout syndrome in social professions. *Psichologicheskij zhurnal*, 2002, 23(3): 85–95. (In Russ.)
19. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981, 2(2): 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
20. Pines A. M., Aronson E. *Career burnout: causes and cures*. N. Y.: The Free Press, 1988, 257.
21. Van Dierendonck D., Schaufeli W. B., Buunk B. P. Burnout and inequity among human service professionals: a longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2001, 6(1): 43–52. DOI: 10.1037/1076-8998.6.1.43
22. Perlman B., Hartman E. Burnout: summary and future research. *Human relations*, 1982, 35(4): 283–305. DOI: 10.1177/001872678203500402
23. Molchanova L. N. Psychological mechanisms of emergence and the transformation of mental burnout condition among teachers of secondary schools in aspect of intraprofessional differentiation. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy*, 2015, (3-1): 100–102. (In Russ.)
24. Zeer E. F., Korneeva N. A. Social hypocrisy as a professionally determined deformation of the teacher's personality. *Obrazovanie i nauka. Izv. UrO RAO*, 2006, (4): 81–90. (In Russ.)
25. *Stress, burnout, coping in a modern context*, eds. Zhuravlev A. L., Sergienko E. A. Moscow: IP RAN, 2011, 512. (In Russ.)
26. Babich O. I. On the matter of personal resources and the prevention of professional burnout. *Professional competence as a social phenomenon*. Moscow: MGOU, 2005, 21–25. (In Russ.)
27. Ozhegova E. G. Typological characteristics of teachers having different evidence of mental burnout syndrome. *Innovatsii v obrazovanii*, 2009, (3): 43–47. (In Russ.)
28. Iankovskaia N. P. How not to burn out at work, or to the emotional burnout in teachers. *Narodnoe obrazovanie*, 2009, (8): 273–280. (In Russ.)
29. Maryutina T. M., Ermolaev O. Iu., Trubnikov V. I. On the nature of psychological predictors. *Psychological Science and Education*, 1998, 3(1): 27–35 (In Russ.)
30. Fetiskin N. P., Kozlov V. V., Manuilov G. M. *Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups*. Moscow: Izd-vo In-ta Psikhoterapii, 2002, 488. (In Russ.)
31. Leontiev D. A. *Test of meaning-life orientations (MLO)*, 2nd ed. Moscow: Smysl, 2000, 18. (In Russ.)