**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ.............................................................................................................3**

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.................6**

1.1. Общая характеристика психических состояний старших школьников..............................................................................................................6

1.2. Особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов......11

1.3. Синдром эмоционального выгорания педагогов как фактор изменения психических состояний старших школьников................................16

**2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ НА ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ............................................................................22**

2.1. Описание выборки и процедуры исследования................................22

2.2. Организация и методы исследования.................................................22

**3. ОПИСАНИЕ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ..............................................................................................25**

**ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ........................................................................38**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………...41**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.......................................44**

**ПРИЛОЖЕНИЕ...................................................................................................46**

**Введение**

Актуальность данной темы состоит в том, что для достижения эффективности процесса обучения старших школьников необходимо, чтобы и педагог и учащиеся находились в оптимальных для совместной деятельности психических состояниях. В процессе общения происходит направленное и ненаправленное личностное взаимовлияние, которое может быть как позитивным, так и негативным.

В психологической литературе закрепился термин, очень точно характеризующий труд педагога – «эмоциональное выгорание». Он свидетельствует об эмоциональной перегруженности учителей, что сопровождается высоким риском заболеваний, кроме того, выгорание сказывается на эффективности профессиональной деятельности учителя и в полной мере проявляется во взаимоотношениях между учениками и учителями в процессе передачи и развития интеллектуального и социального опыта, который происходит в современной школе.

Сегодня немало примеров тому, что при значительной интеллектуализации школы ребенку любого возраста хочется, чтобы у него был хороший добрый учитель. Не тот, который «за так» ставит высокие оценки, а тот, который всегда находится в уравновешенном, благоприятном состоянии, готов выслушать ученика, не отмахиваясь раздраженно от его неудержимой фантазии, способный обсудить нередко серьезные, но не совпадающие со старшими взгляды на жизнь.

Ребенок в школе проводит большую часть своего дня. День проходит при непосредственном общении с педагогом. Наверное, нельзя не согласится с тем, что состояние учителя не может не сказываться на состоянии учащихся. Учебная успешность ученика во многом зависит как от профессионализма педагога, так от его личностных качеств (С.П. Безносов, А.К. Маркова) и психического состояния (А.О. Прохоров).

Многие авторы, исследующие деятельность педагога акцентируют внимание на эмоциональном выгорании (В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк). Эмоциональное выгорание сказывается на состоянии педагога и, тем самым, препятствует созданию оптимального эмоционального фона занятий, оно способствует развитию деструктивных личностных качеств, препятствует развитию эмпатии.

Целью исследования является изучение влияния синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников.

Объект исследования: дети старшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников.

Нами были сформулирована следующая гипотеза: на психические состояния старших школьников влияет синдром эмоционального выгорания педагогов.

В соответствии с целью и гипотезой были определены следующие задачи исследования:

- рассмотреть характеристику психических состояний старших школьников;

- раскрыть особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов;

- изучить синдром эмоционального выгорания педагогов как фактор изменения психических состояний старших школьников;

- провести исследование влияний синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников;

- проанализировать результаты исследования и дать рекомендации.

Теоретической основой исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, таких как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Т.Н. Клюева, Л.М. Митина, С.О. Филина и др.

Методы исследования – изучение и анализ литературы по проблеме исследования, беседа с учителями и школьниками, психологическая диагностика, количественная и качественная обработка данных, методы математической и статистической обработки информации.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» города Нижнекамск. В эксперименте приняли участие учителя старших классов в количестве 13 человек и старшие школьники в количестве 24 человека.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, выводов и предложений, заключения, списка использованной литературы и приложений.

**1. Теоретический обзор по проблеме влияний синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников**

**1.1. Общая характеристика психических состояний старших школьников**

Сложность определения сущности понятия «состояние человека» заключается в том, что авторы опираются на разные уровни функционирования человека: одни рассматривают физиологический уровень, другие - психологический, а третьи - тот и другой одновременно.

Существует много определений психических состояний, но наиболее устоявшимся является определение Н.Д. Левитова: «Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [10, С. 51].

Психические состояния различают по критериям: а) по преобладанию психических процессов: гностические, эмоциональные, волевые; б) по видам деятельности учащихся: трудовые, учебные и спортивные; в) по влиянию на деятельность и поведение: оптимальные, стрессовые, депрессивные, внушенные [10, C. 52].

Важность изучения психических состояний в учебной деятельности подчеркивалась многими учеными. Учет психических состояний старших школьников необходим для правильного педагогического подхода к ученикам, проектирования педагогических систем, воспитания. Особенно важен учет психических состояний, возникающих в условиях экзаменов, контрольных работ.

По словам известного ученого Н.Д. Левитова, изучение психических состояний старших школьников должно быть также связано с учетом фазовых состояний возбудимости мозговой коры. Повышенная и пониженная активность коры головного мозга сильно влияет на успешность обучения. Состояние активности характеризует работоспособность, эффективность усвоения знаний. Также указывается на признаки активности учащихся на уроке:

1.·Наличие внимания и интереса к словам учителя и ответам учащихся.

2. Проявление самостоятельности, задавание вопросов учениками, решение задач не одним, а несколькими способами, связывание материала с собственными жизненными наблюдениями [10, C. 54].

Об активности учеников учителя могут судить по работе учеников, по быстрому и точному выполнению требований учителя. Если урок неинтересный для активизации учащиеся прилагают усилия, также усилия прилагаются и для поддержания внимания, что может вызывать утомление. Для устранения апатии и сонливости они активизируются в нежелательном направлении: шутят, разговаривают, думают о другом.

От учащихся на уроке требуется такое активное состояние, которое предполагает затормаживание ненужных и излишних действий и переживаний (торможение подкорковых центров со стороны коры). Должны также наблюдаться подтянутость позы, движений, мимики, контроль внимания.

Активное состояние учащихся на уроке, предполагает и определенную эмоциональность, но она должна быть регулируема, особенно в своих внешних проявлениях. Н.Д. Левитов выделяет несколько видов состояний активности старших школьников на уроках:

1. Состояния стихийной (нерегулируемой) активности.

2. Состояния сознательной (регулируемой) активности [10, C. 55].

По мере взросления, обучения, воспитания, активность становится все более сознательной, глубокой, более захватывающей личность ученика.

Старшие школьники обладают уже более целостным мировозрением. Проявления стихийной активности у них наблюдается реже, чем у подростков. Они имеют довольно большой опыт в регулировании своих состояний.

Дальнейшее изучение особенностей психических состояний старших школьников в учебной деятельности позволило выделить наиболее часто встречающиеся психические состояния. Состояния старших школьников более просты по своей структуре и содержанию, в них значительное место занимают так называемые моносостояния, связанные с одной, двумя сторонами психической деятельности. Психические состояния старших и школьников более сложны по своей организации. Среди состояний старших школьников чаще встречаются полисостояния. Также можно сказать, что состояния старших школьников чаще имеют отрицательную окраску.

А.О. Прохоров обнаруживает четкую зависимость поведения старших школьников от психических состояний. Так положительно окрашенные состояния обуславливают положительные действия, а отрицательно окрашенные – отрицательные действия. Психические состояния старших школьников тесно связаны с ситуацией. Если ситуации окрашены положительно (успехи в учебе, спорте, похвалы и т.д), то они вызывают положительно окрашенные психические состояния (счастье, радость, восторг и т.д.). Если ситуации отрицательно окрашены (смерти, болезни, ссоры, конфликты, различные трудности), то они вызывают отрицательные психические состояния [19, C. 36].

Приведем развернутые примеры часто встречающихся неравновесных психических состояний старших школьников. Это состояния апатии и страха. Именно эти психические состояния часто актуализируются при встрече школьника с трудностями (например – экзамен, контрольная работа).

Страх чаще возникает при угрожающей опасности, перед важным делом, встречей, при конфликтах, неудачах, выступлениях, при неожиданных ситуациях. Страх сильно влияет на течение психических процессов. Происходит резкое обострение или ухудшение чувствительности, непонимание сути объясняемого, плохая осознанность восприятия. Мыслительные процессы также подвергаются влиянию: иногда понижается сообразительность, ухудшается продуктивность мышления, что проявляется в растерянности, отсутствии логики. Часто снижается волевая деятельность. Речь становится путанной, голос дрожит. Внимание рассеянно, человеку довольно сложно сосредоточиться, но бывает наоборот – внимание концентрируется на одном объекте. Страх также сопровождается физиологическими проявлениями: дрожь, учащенное дыхание, учащенное сердцебиение.

А.О. Прохоров отмечает, что состояние апатии возникает при длительных, напряженных умственных или физических нагрузках, в случаях неудовлетворенности, при разочарованиях, при стрессовых ситуациях. Апатия также может оказывать негативное влияние на протекание психических процессов. Но в отличие от страха это влияние менее выражено. Наиболее сильное влияние оказывается на волевые процессы и мышление. Человек в состоянии апатии не может и не хочет заставить себя что-либо предпринять, что-либо изменить. Его воля ослабевает, он как бы «плывет по течению». Человек, переживающий апатию, не хочет задумываться. Все психические процессы замедляются. Человек много молчит. В этом состоянии эмоции как бы «смазаны», все притуплено, приостановлено. Со стороны физиологических процессов апатия проявляется в замедленном, глубоком дыхании, несильном сердцебиении. Часто бывают головные боли, боли за грудиной, ноющие боли в области сердца. Наблюдается снижение двигательной активности. Аппетит снижается [19, C. 40].

Особенности психических состояний старших школьников, влияющих на познавательную активность в процессе учебной деятельности, были рассмотрены в работе А.Я. Чебыкина [22]. А. В. Плехановой был описан ряд методических приемов, с помощью которых могут быть вызваны и актуализированы положительные психические состояния [18]. В исследовании А.Н. Лутошкина [12] были выделены коллективные эмоциональные состояния и изучены их функции. В то же время надо отметить, что в перечисленных работах внимание уделялось преимущественно только наиболее общим проявлениям и особенностям психических состояний в учебном процессе.

Условно можно выделить следующие группы психических состояний, свойственных этому возрасту [12, C. 91]:

1. Внутренней дискомфортности, неуютности, раздражительности, рассосредоточенности, бесцельности. Трудно собраться с мыслями, управлять своими действиями. Воля снижена, эмоции расторможены, мысли несобраны.

2. Состояние выраженного недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим. Оно не бывает специально направлено на определенный предмет, действие или человека, распространяется почти на всех, кто включается в этот момент в «поле» жизни юношей и девушек.

3. Состояния, близкие к агрессивности, драчливости, гневливости, грубости. Они вызывают конфликты со сверстниками и не располагают к положительному взаимодействию с ними.

4. Аффективные вспышки - драка, грубость, оскорбления, нарушения дисциплины.

Состояния эти чаще возникают во второй половине дня, в конце учебной недели, при развитии утомления, усталости, снижающих волю и самообладание. У учащихся с твердыми установками на хорошую учебу и корректное поведение эти состояния протекают в сглаженном виде. Конец учебного семестра или года нивелирует их у всех учащихся, т.к. тонизирует, повышает ответственность.

Однако, выделение такой группы отрицательных эмоциональных состояний, связанных с учебной деятельностью, вовсе не означает их доминирование. Для старшего школьника не менее характерны положительные эмоциональные и другие виды психических состояний. Укажем некоторые из них:

1. Состояния повышенного хорошего радостного настроения, приподнятости, расположения, эмоциональной активности, общительности, располагающие к общению с ними.

2. Бурной радости, восторга при достижении желаемого, при успехе в учебе, при восприятии сообщений об успехах друзей, при просмотре любимых кинофильмов, слушании музыки и т.п.

3. Старшим школьникам свойственны состояния стремления к активной физической работоспособности, активной физической деятельности.

4. Состояния интеллектуальной работоспособности, связанные с дальнейшим самоопределением в жизни [12, C. 93].

Таким образом, психические состояния старших школьников более просты по своей структуре и содержанию, в них значительное место занимают так называемые моносостояния, связанные с одной, двумя сторонами психической деятельности. Обнаруживается четкая зависимость поведения старших школьников от психических состояний. Так положительно окрашенные состояния обуславливают положительные действия, а отрицательно окрашенные – отрицательные действия. Психические состояния старших школьников тесно связаны с ситуацией. Если ситуации окрашены положительно (успехи в учебе, спорте, похвалы и т.д), то они вызывают положительно окрашенные психические состояния (счастье, радость, восторг и т.д.). Если ситуации отрицательно окрашены (смерти, болезни, ссоры, конфликты, различные трудности), то они вызывают отрицательные психические состояния.

**1.2. Особенности синдрома эмоционального выгорания педагогов**

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения, особую актуальность на наш взгляд приобретает изучение факторов, препятствующих гуманизации отношений в диаде «учитель-ученик» [8, C. 100].

Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Поскольку основным в данной теме является понятие «эмоциональное выгорание», то логичнее всего начать ее с определения эмоций и их значения в жизни человека. Психологический словарь дает нам такое определение эмоций (от лат.emoveo – потрясаю, волную) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта [8, C. 101].

Говоря о том, для чего человеку нужны эмоции, следует различать их функции и роль. Функция эмоций – это узкое природное предназначение, работа, выполняемая эмоциями в организме, а их роль – это характер и степень участия эмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же их влияние на что-то помимо их природного предназначения. Роль эмоций может быть положительной и отрицательной.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

Рассмотрим в качестве примера классификацию В.В. Бойко, который выделяет ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, провоцирующих эмоциональное выгорание. Познакомимся с этими факторами:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность;

- дестабилизирующая организация деятельности;

- повышенная ответственность за исполняемые функции и операции;

- неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности;

- психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения;

- склонность к эмоциональной ригидности;

- интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности;

- слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности;

- нравственные дефекты и дезориентация личности [3, C. 62].

Н.Е. Водопьянова условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические. К физическим относятся:

- усталость;

- чувство истощения;

- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;

- астенизация;

- частые головные боли расстройства желудочно-кишечного тракта;

- избыток или недостаток веса;

- одышка;

- бессонница [5, C. 57].

К поведенческим и психологическим:

- работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;

- педагог рано приходит на работу и остается надолго;

- поздно появляется на работе и рано уходит;

- берет работу на дом; - чувство неосознанного беспокойства;

- чувство скуки;

- снижение уровня энтузиазма;

- чувство обиды;

- чувство разочарования;

- неуверенность;

- чувство вины;

- чувство невостребованности;

- легко возникающее чувство гнева;

- раздражительность;

- человек обращает внимание на детали;

- подозрительность;

- чувство всемогущества (власть над судьбой ученика);

- ригидность;

- неспособность принимать решения;

- дистанционирование от учеников и стремление к дистанционированию от коллег;

- повышенное чувство ответственности за учеников;

- растущее избегание;

- общая негативная установка на жизненные перспективы;

- злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками [5, C. 59].

Выгорание может быстро распространяться среди сотрудников. Выгоранием страдают не только люди, но и организации. Также как и у индивидуума, страдающего от выгорания, в организациях проявляются различные симптомы этого явления, они следующие:

- высокая текучесть кадров;

- снижение вовлеченности сотрудников в работу;

- антагонистический групповой процесс и наличие парных группировок;

- режим зависимости, проявляющийся в виде гнева на руководство и проявлении беспомощности и безнадежности;

- развитие критического отношения к сотрудникам;

- недостаток сотрудничества среди персонала;

- прогрессирующее падение инициативы;

- рост чувства неудовлетворенности от работы.

Т.В. Форманюк отмечает, что профессия учителя может быть отнесена к «разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции» [20, C. 34]. 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.

А.К. Маркова в работе «Психология труда учителя», говорит о том, что для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [13, C. 73].

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

В.В. Бойко приводит следующие данные: из 7300 педагогов общеобразовательных школ, риск и повышенный риск патологии сердечно-сосудистой системы отмечен в 29,4% случаев, заболевания сосудов головного мозга у 37,2% педагогов, 57,8% обследованных имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. Вся выявляемая соматическая патология сопровождается клиникой неврозоподобных нарушений. Собственно невротические расстройства выявились в 60-70% случаев [3, C. 95]. Указанная сторона здоровья учительства обусловлена многими социальными, экономическими, жилищно-бытовыми факторами. Немалая роль здесь, конечно, и психического напряжения, сопровождающего профессиональные будни педагога. Не мудрено, что, в целях экономии своих энергоресурсов, многие педагоги прибегают к различным механизмам психологической защиты и, по крайней мере, обречены на эмоциональное выгорание.

Таким образом, мы выяснили, что исследование проблемы эмоционального выгорания преподавателей, важно в современной жизни. Особенно актуальна данная проблема в сфере педагогики, так как воспитатели и педагоги обеспечивают результативность обучения и развития детей.

**1.3. Синдром эмоционального выгорания педагогов как фактор изменения психических состояний старших школьников**

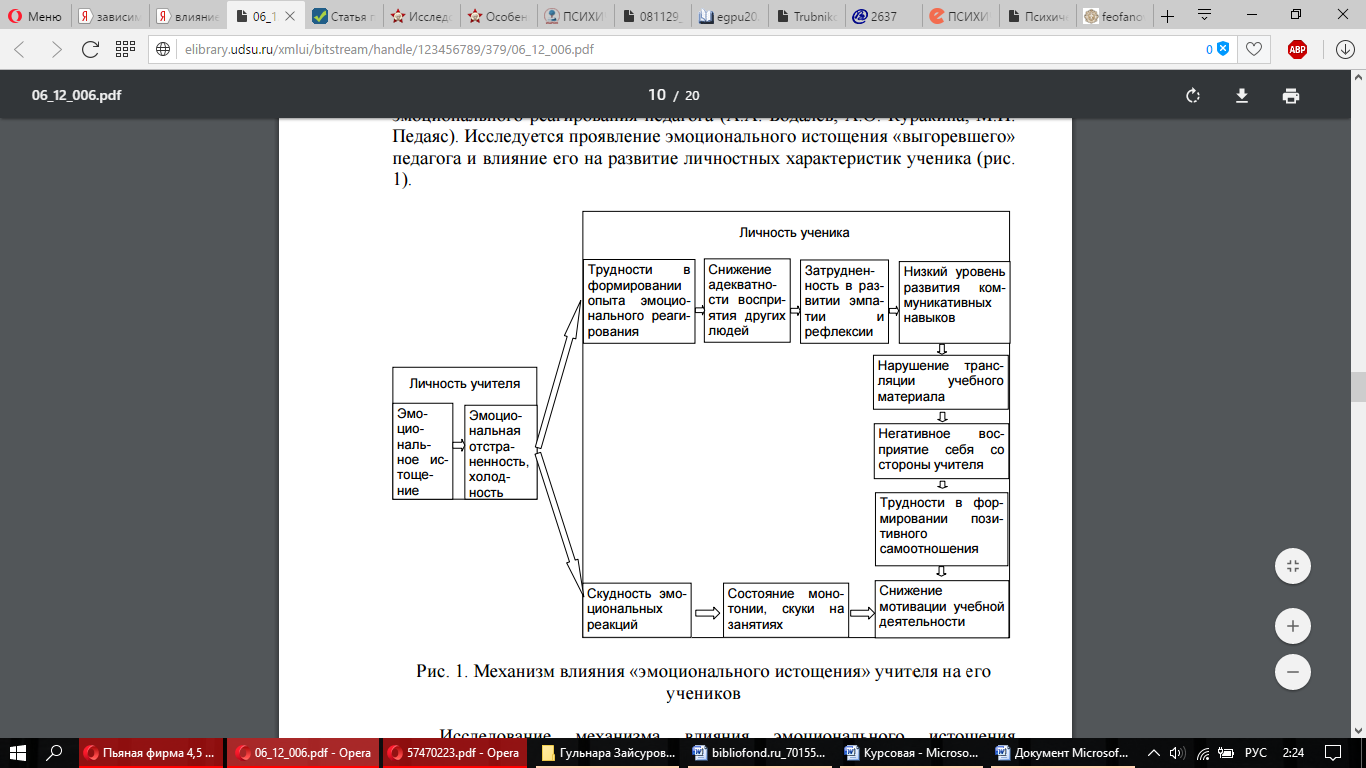
Интенсивное социальное, экономическое и культурное развитие современного общества существенно повышает требования, предъявляемые к школе, основной целью которой является всестороннее развитие личности ребенка, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации его потенциальных возможностей, способностей и потребностей.

Происходящие в результате длительной профессиональной деятельности личностные изменения («выгорание») учителя, безусловно, оставят свой след в других людях. Образ учителя обладает метаиндивидуальным эффектом в глазах воспитанников.

Метаиндивидуальность, по определению В.С. Мерлина, – это психологическая характеристика отношения окружающих людей к данной конкретной индивидуальности. Метаиндивидуальная характеристика учителя – это интегрированное многоуровневое и многокомпонентное образование, представленное в социальном мире и воспринимаемое другими субъектами социальной действительности по причине выраженных внешних критериев профессиональной значимости и наличия таких механизмов влияния, как симпатия, власть, референтность и т.д. Кроме того, метаиндивидуальность определяет и те «вклады», которые производит интегральная индивидуальность в других людей, осуществляя реальные изменения в их поведении [14, C. 34].

Исследование авторами механизма влияния эмоционального истощения «выгоревшего» педагога на психические состояния ученика позволило определить, каким образом эмоциональная отстраненность, холодность «выгоревшего» педагога воздействуют на личностное развитие его учеников. Влияние педагога осуществляется по двум направлениям: первое характеризуется наличием затруднений в формировании опыта эмоционального реагирования, второе - состоит в порождении скудности и недифференцированности эмоциональных реакций. В результате затруднения в развитии эмпатии и рефлексии и низких коммуникативных навыков старших школьников, эти два направления влияния приводят к снижению мотивации учебной деятельности. Влияние педагога охватывает эмоционально-волевую и мотивационную сферу личности ученика (рис. 1).

Результатом влияния «выгоревшего» педагога является трансформация самоотношения старшего школьника. В то время, когда у ученика формируются основы самооценки, он не находит поддержки у того человека, которого он считает непререкаемым авторитетом, возникает конфликт самооценки. При взаимодействии старшего школьника и его учителя оценивание педагогом ученика является определяющим в формировании адекватной самооценки. Поэтому у школьника старших классов возникают трудности при формировании позитивного самоотношения и в последующем, в становлении адекватной самооценки и нормативного поведения.



**Рис. 1.** Механизм влияния эмоционального выгорания учителя на его учеников [16]

Л.М. Митина отмечает, что эмоции и чувства в важны в труде педагога: «если учитель пришел в класс в плохом настроении, раздражен и не умеет скрыть это состояние от учащихся, они тоже быстро приходят в возбужденное состояние, начинают нервничать, вертеться, настроение их становится неустойчивым» [16, C. 26]. Очевидно, что педагог, демонстрирующий в своей профессиональной деятельности признаки эмоционального истощения и переутомления, или симптомы эмоционального выгорания, такие, как, например, недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление иррационального беспокойства; и многие другие вряд ли сможет быть эффективным и успешным.

Н.Е. Водопьянова, определяя синдром профессионального «выгорания», включила в него эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений [5, C. 108].

Рассмотрим проявления каждого из компонентов данного синдрома и их влияние на состояния ученика.

Эмоциональное истощение. Эмоциональность учителя – важнейший фактор воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательной работе; она мобилизует учащихся, побуждает их к действиям, активизирует их интеллектуальную активность. Соответственно, ученики «выгоревшего» педагога будут испытывать трудности в формировании опыта эмоционального реагирования. Поскольку эмпатия является аффективным «пониманием» другого человека, такие ученики не смогут откликнуться на проблемы других людей или осознать, как они будут восприниматься партнерами по общению. Для учеников «выгоревшего» педагога характерна затрудненность в развитии эмпатии и рефлексии, что неизбежно приведет к низкому уровню развития коммуникативных навыков.

Эмоции выступают регуляторами познавательной деятельности. Поэтому у старших школьников с низким уровнем развития навыков эмоционального реагирования неизбежно будет страдать процесс приема и трансляции учебного материала. Как следствие, у детей развивается негативное восприятие себя со стороны учителя, что в свою очередь затрудняет формирование адекватной самооценки и вызывает нарушения нормативного поведения. Негативное оценивание педагогом результатов работы ученика в итоге приведет к снижению мотивации учебной деятельности.

По определению Н.Е. Водопьяновой, деперсонализация – негативное отношение к человеку, отрицательное, циничное либо безразличное восприятие его, развивается как защита от подавляющих эмоциональных состояний вследствие обращения с учеником как с объектом профессионального воздействия. Для «выгоревшего» педагога характерно превалирование негативных оценок в восприятии своих учеников [5, C. 109].

В.В. Бойко отмечает еще одну особенность «выгоревшего» педагога – слабую мотивацию эмоциональной отдачи в работе. Специалист сферы «человек – человек» не считает необходимым или почему либо не заинтересован проявлять соучастие и сопереживание субъекту своей деятельности. «Выгоревший» педагог стремится облегчить или сократить те свои обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Происходит полная или частичная утрата интереса к ребенку. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций. Учитель, подверженный синдрому «выгорания», стремится подменить субъект субъектное взаимодействие с учеником на субъект объектное [3, C. 75].

Редукция профессиональных достижений проявляется в переживании не компетентности и неуспешности своей деятельности, т. е. для «выгоревшего» педагога характерна низкая профессиональная самооценка.

Таким образом, большинство исследователей указывают на то, что состояние самого учителя оказывает сильное влияние на психическое состояние его учеников. Системообразующими психическими состояниями в целостной структурно-функциональной организации взаимодействующих состояний старших школьников и учителей являются положительные деятельностные состояния и положительные состояния общения учителя. Авторы указывают на значимость положительных психических состояний учителя, благодаря которым актуализируются положительные психические состояния школьников, способствующие обучению и развитию. Для создания оптимального эмоционального климата во время урока, учитель вынужден постоянно поддерживать необходимый уровень своего психического состояния. Снижение интенсивности положительных состояний учителя актуализирует отрицательные деятельностные состояния старших школьников и уменьшает положительные и эмоциональные, что, в свою очередь, увеличивает выраженность комплекса отрицательных состояний и уменьшает интенсивность блока положительных состояний.

Анализ литературы по поднятым в нашей работе проблемам позволяет сделать следующие выводы.

Психические состояния старших школьников более просты по своей структуре и содержанию, в них значительное место занимают так называемые моносостояния, связанные с одной, двумя сторонами психической деятельности. Психические состояния старших школьников тесно связаны с ситуацией. Если ситуации окрашены положительно, то они вызывают положительно окрашенные психические состояния. Если ситуации отрицательно окрашены, то они вызывают отрицательные психические состояния.

Синдром эмоционального выгорания, характеризуется эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Состояние самого учителя оказывает сильное влияние на психическое состояние его учеников. Проявление комплекса отрицательно окрашенных психических состояний школьников на уроке обусловливается отрицательными психофизиологическими состояниями учителя (например, утомление, усталость, снижение уровня активности актуализируют комплекс отрицательно окрашенных состояний школьников на уроке).

**2. Исследование влияний синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников**

**2.1. Описание выборки и процедуры исследования**

В настоящее время число исследований эмоционального выгорания у учителей образовательных учреждений невелико, но существует явная потребность в экспериментальном изучении психологического влияния данного феномена, имеющегося у педагогов, на психические состояния старших школьников.

В связи с этим специальному анализу были подвергнуты характер и интенсивность синдрома эмоционального выгорания у учителей общеобразовательных школ с точки зрения влияния, которое оказывает личность педагогов и особенности их деятельности на психические состояния старших школьников.

Цель исследования - выявить основные симптомы эмоционального выгорания у педагогов образовательного учреждения с точки зрения нарушения их психологического здоровья, а также в аспекте влияния синдрома на психические состояния учащихся.

Для решения поставленных задач было сформировано 2 экспериментальные группы: «взрослая» и «детская». В группе взрослых участников исследования всего было задействовано 13 педагогов. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8», город Нижнекамск. Детская часть выборки была представлена 24 старшими школьниками, учениками 10 А класса.

**2.2. Организация и методы исследования**

Для проведения данного исследования были выбраны следующие методики:

I. Методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания педагога» [3].

Данная методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания. Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 84 суждения. Интерпретация результатов проводится по трем фазам, включающим в себя по 4 симптома.

Фаза «напряжения»:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств».

2. Симптом «неудовлетворенности собой».

3. Симптом «загнанности в клетку».

4. Симптом «тревоги и депрессии».

Фаза «резистенции»:

1. Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций».

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Фаза «истощения»

1. Симптом «эмоционального дефицита».

2. Симптом «эмоциональной отстраненности».

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1) определяется сумма балов раздельно для каждого из 12 симптомов.

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

- 9 и менее баллов - симптом не сложился;

- 10-15 баллов - складывающийся симптом;

- 16 и более - симптом сложился.

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

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования эмоционального выгорания. В каждой из фаз оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, так как не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления качественно 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):

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

3) находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания - сумма показателей всех 12 симптомов. Описание данной методики представлено в Приложении 1.

II. Методика «Учитель – Ученик» (для обучающихся 11-16 лет) (модифицированная методика Клюевой Т.Н.) [9].

Цель: выявить уровень проявления профессионально значимых черт личности учителя в условиях образовательного процесса участниками образовательного процесса (учениками).

Инструкция: Ученику следует внимательно прочитать каждое из приведенных в Приложении 2 суждений. Если он считает, что оно верно и соответствует его отношениям с учителем, то отметить «да», если оно неверно, то «нет». Анкета выявляет отношение учеников к учителю по 3 параметрам: гностическому; эмоциональному; поведенческому.

Таким образом, нами были сформированы две группы «взрослая» - учителя в количестве 13 человек и «детская» - ученики в количестве 24 человека. Для исследования были подобраны две методики. Первая методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания педагога». Вторая – методика Т.Н. Клюевой «Учитель – Ученик» для определения психических состояний учеников к педагогам.

**3. Описание и обсуждение результатов исследования**

Мы провели исследование степени синдрома эмоционального выгорания у педагогов. В таблице 1 представлены результаты исследований степени эмоционального выгорания у педагогов.

Как видно из этой таблицы, все испытуемые разделяются по количеству набранных баллов, как в отдельных фазах, так и по общему количеству набранных баллов.

Таблица 1

Результаты исследования степени эмоционального выгорания педагогов. (Методика В.В. Бойко)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № | Ф.И.О. | Возр. | стаж | I фаза | | | | | II фаза | | | | | III фаза | | | | | Общий  балл |
| 1 | 2 | 3 | 4 | итог | 5 | 6 | 7 | 8 | итог | 9 | 10 | 11 | 12 | итог |
| I группа | 1 | Пед. М.М. | 52 | 30 | 22 | 5 | 0 | 10 | 37 | 20 | 12 | 20 | 23 | 75 | 5 | 3 | 7 | 18 | 33 | 145 |
| 2 | Неф. С.Н. | 36 | 1 | 19 | 11 | 10 | 25 | 65 | 20 | 5 | 18 | 25 | 68 | 7 | 8 | 10 | 13 | 38 | 171 |
| 3 | Пав. И.А. | 46 | 12 | 15 | 3 | 0 | 3 | 21 | 17 | 7 | 23 | 18 | 65 | 12 | 0 | 0 | 5 | 17 | 103 |
| 4 | Коц. Н.Ф. | 35 | 11 | 19 | 8 | 6 | 18 | 51 | 12 | 17 | 5 | 28 | 62 | 17 | 3 | 12 | 28 | 60 | 173 |
| II группа | 5 | Вол. А.Ф. | 51 | 29 | 10 | 11 | 3 | 10 | 34 | 20 | 19 | 10 | 10 | 59 | 3 | 3 | 10 | 7 | 23 | 116 |
| 6 | Стр. Е.В. | 42 | 22 | 4 | 8 | 0 | 10 | 22 | 17 | 12 | 3 | 12 | 44 | 0 | 3 | 5 | 6 | 14 | 80 |
| 7 | Ащ. С.В. | 25 | 1 | 5 | 11 | 6 | 26 | 48 | 13 | 5 | 13 | 17 | 48 | 18 | 3 | 5 | 5 | 31 | 127 |
| 8 | Кир. И.В. | 25 | 2,5 | 3 | 0 | 0 | 16 | 19 | 20 | 5 | 13 | 10 | 48 | 7 | 3 | 5 | 10 | 25 | 92 |
| 9 | Кал. В.А. | 38 | 15 | 13 | 5 | 7 | 10 | 35 | 15 | 5 | 11 | 12 | 43 | 5 | 3 | 13 | 18 | 39 | 117 |
| III группа | 10 | Сит. Е.Г. | 42 | 21 | 10 | 3 | 0 | 3 | 16 | 15 | 5 | 8 | 2 | 30 | 8 | 3 | 0 | 8 | 19 | 65 |
| 11 | Жур. Н.О. | 28 | 7 | 5 | 3 | 5 | 8 | 21 | 8 | 2 | 0 | 10 | 20 | 7 | 6 | 0 | 3 | 16 | 57 |
| 12 | Нов. Л.А. | 47 | 19 | 7 | 8 | 2 | 11 | 28 | 2 | 5 | 10 | 7 | 24 | 5 | 3 | 2 | 18 | 28 | 80 |
| 13 | Баб. В.В. | 40 | 14 | 10 | 3 | 0 | 13 | 26 | 5 | 8 | 11 | 12 | 36 | 2 | 3 | 5 | 18 | 28 | 90 |

Всю выборку можно разделить на три группы, по такому критерию как, сформированность фаз:

I группа - синдром полностью сформировался хотя бы в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз больше или равно 61);

II группа - синдром находится в 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);

III группа - синдром не сформировался (т.е. итоговое количество баллов ни в одной из фаз не превышает 36 баллов).

Отобразим полученные результаты на рисунке 2.

**Рис. 2**. Диагностика синдрома эмоционального выгорания у педагогов

В первую группу вошло 4 педагога, что составляет 30,8%, во вторую группу - 5 человек, что составляет 38,4%, в третью группу 4 человека, что составляет 30,8%.

Таким образом, мы видим, что самой многочисленной оказалась группа педагогов, у которых синдром находится в стадии формирования хотя бы в одной из фаз. Одинаковое количество педагогов имеют группы с сформировавшимся синдромом и с не сформировавшимся синдромом.

В следующей таблице 2 представлена выраженность фаз и симптомов в различных группах.

Анализируя показатели можно сказать, что в фазе «напряжение», в первой и во второй группах доминирует симптом «тревоги и депрессии» (соответственно 15,3% педагогов и 15,3%). В стадии формирования данный симптом у значительного количества испытуемых (46,2%). Это свидетельствует о том, что педагоги испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование в профессии. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты. Состояние испытуемых характеризуется отрицательным эмоциональным фоном: подавленностью, тоской, отчаянием. Возникает чувство беспомощности перед лицом жизненных трудностей, неуверенности в своих возможностях, сочетающееся с чувством бесперспективности. В третьей группе симптом складывается у 15,3% педагогов.

Таблица 2

Фазы и выраженность симптомов синдрома эмоционального выгорания у педагогов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фаза | Симптомы | | 1 группа | | 2 группа | | 3 группа | | всего | |
| чел. | % | чел. | % | чел. | % | чел. | % |
| «Напряжения» | 1 | «переживания психотравмирующих обстоятельств» | | | | | | | | |
| Сложившийся | 3 | 23,1 | - | - | - | - | 3 | 23,1 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | 2 | 15,3 | 2 | 15,3 | 5 | 38,3 |
| 2 | «неудовлетворенности собой»: | | | | | | | | |
| Сложившийся | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Складывающийся | 2 | 15,3 | 2 | 15,3 | - | - | 4 | 30,4 |
| 3 | «загнанности в клетку»: | | | | | | | | |
| Сложившийся | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | - | - | - | - | 1 | 7,7 |
| 4 | «тревоги и депрессии»: | | | | | | |  | |
| Сложившийся | 2 | 15,3 | 2 | 15,3 | - | - | 4 | 30,6 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | 3 | 23,1 | 2 | 15,3 | 6 | 46,2 |
| «Резистенции» | 1 | «неадекватного эмоционального реагирования» | | | | | | | | |
| Сложившийся | 3 | 23,1 | 3 | 23,1 | - | - | 6 | 46,2 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | 2 | 15,3 | 1 | 7,7 | 4 | 30,4 |
| 2 | «эмоционально-нравственной дезориентации» | | | | | | | | |
| Сложившийся | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | - | - | 2 | 15,3 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | 3 | 23,1 |
| 3 | «расширение сферы экономии эмоций» | | | | | | | | |
| Сложившийся | 3 | 23,1 | - | - | - | - | 3 | 23,1 |
| Складывающийся | - | - | 4 | 30,4 | 2 | 15,3 | 6 | 46,2 |
| 4 | «редукции профессиональных обязанностей»: | | | | | | | | |
| Сложившийся | 4 | 30,4 | - | - | - | - | 4 | 30,4 |
| Складывающийся | - | - | 5 | 38,5 | 2 | 15,3 | 7 | 53,8 |
| Истощения» | 1 | «эмоционального дефицита» | | | | | | | | |
| Сложившийся | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | - | - | 2 | 15,3 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | - | - | - | - | 1 | 15,3 |
| 2 | «эмоциональной отстраненности» | | | | | | | | |
| Сложившийся | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Складывающийся | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 | «личностной отстраненности»: | | | | | | | | |
| Сложившийся | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Складывающийся | 2 | 15,3 | 2 | 15,3 | - | - | 4 | 30,6 |
| 4 | «психосоматических и психовегетативных нарушений»: | | | | | | | | |
| Сложившийся | 2 | 15,3 | 1 | 7,7 | 2 | 15,3 | 5 | 38,5 |
| Складывающийся | 1 | 7,7 | 1 | 7,7 | - | - | 2 | 15,3 |

Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» сложился у значительного количества педагогов из первой группы (23,1%). У 28,3% испытуемых данный симптом находится в стадии формирования. Это свидетельствует о том, что в настоящее время они испытывают воздействие психотравмирующих факторов в профессиональной деятельности, которые трудно или невозможно устранить, нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию явлений «выгорания».

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформированы не были, это говорит о том, что в основном педагоги не испытывают недовольства собой в профессии и конкретными обстоятельствами на рабочем месте. Но у 30,4% педагогов из всех трех групп этот симптом начинает складываться, и это говорит о том, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Это проявляется в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может провоцировать психологическую защиту.

Симптом «загнанности в клетку» не сложился ни в одной из групп, находится в стадии формирования у 7,7% испытуемых. Это значит, что педагоги начинают ощущать состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и т.д. В третьей группе этот симптом не наблюдается.

В целом фаза «напряжения» сформировалась у 1 педагога, находится в стадии формирования у 3-х, и не сформировалась у 9-ти.

В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Этот симптом сложился у 30,4% педагогов из первой группы и складывается у 53,8% педагогов, из них: 38,5% относится ко второй группе и 15,3% к третьей группе. Это значит, что у данных педагогов проявляются попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Одним из примеров такого упрощения является недостаток элементарного внимания к учащимся и коллегам.

Следующим по степени выраженности является симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом сложился у 46,2% педагогов. Из них на первую группу приходится 23,1% и 23,1% на вторую. В третьей группе данный симптом не сложился. У значительного количества педагогов данный симптом находится в стадии формирования (30,4%). Это свидетельствует о том, что преподаватель перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу», сочту нужным - уделю внимание данному партнеру, будет настроение - откликнусь на его состояния и потребности. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное - эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Далее следует симптом «расширения сферы экономии эмоций». Этот симптом сложился у 23,1% педагогов, из них 23,1% приходится на первую группу. У 46,2% - находится в стадии формирования. Это говорит о том, что данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, друзьями. На работе эти люди стараются держаться соответственно нормативам, а дома замыкаются или, хуже того, готовы послать всех подальше.

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной ориентации». Он сложился у 15,3% педагогов, из них 7,7% приходится на первую группу, 7,7% на вторую. Складывается этот симптом у 23,1% педагогов, из них: 7,7% относятся к первой группе, 7,7% - ко второй и 7,7% к третьей группе. Для таких педагогов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение профессиональных обязанностей. Педагог пытается решать проблемы подопечных по собственному выбору, определяет достойных и недостойных, «хороших» и «плохих».

В целом фаза «резистенции» сформировалась у 4-х педагогов, находится в стадии формирования у 6-ти, и не сформировалась у 3-х.

В фазе «истощение» доминирующим является симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 38,5% педагогов. Из них: 15,3% относится к первой группе, 7,7% ко второй и 15,3% к третьей. Складывается он у 15,3% педагогов, которые относятся только к первой и второй группам (7,7% и 7,7%). Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита - выгорание - самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами человека.

Следующим по степени выраженности является симптом «эмоционального дефицита», он сложился у 15,3% педагогов. Из них: 7,7% относится к первой группе и 7,7% ко второй. В третьей группе симптом не сложился. Складывается данный симптом у 7,7% педагогов, из них все из первой группы. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Педагог осознаёт, что некоторое время тому назад таких ощущений не было, и переживает их появление. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды - все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Далее следует симптом «личностной отстраненности». Он не сложился ни у одного педагога. Но складывается этот симптом у 30,6% педагогов. Из них: 15,3% относится к первой группе и 15,3% - ко второй. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде полной или частичной утраты интереса к субъекту профессиональной деятельности. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций - с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы выгорания могут проникать в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Наименее выраженным оказался симптом «эмоциональной отстраненности». Он не сложился ни в одной из групп. В стадии формирования этот симптом тоже не наблюдается.

В целом фаза «истощения» не сложилась ни у одного педагога, в стадии формирования у 3-х педагогов.

Таким образом, мы видим, что в наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» - сопротивления; в фазе «истощения» 10 испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Далее с помощью методики «учитель-Ученик» выявим психические состояния, возникающие у старших школьников при отношении с представленными выше педагогами. Результаты диагностики представлены в Приложении 3, обобщенные данные в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики по методике «Учитель-Ученик», отталкиваясь от средних баллов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. учителя | Гностический компонент | Эмоциональный компонент | Поведенческий компонент | Итого баллов |
| 1 | Пед. М.М. | 6 | 4 | 4 | 14 |
| 2 | Неф. С.Н. | 5 | 3 | 4 | 12 |
| 3 | Пав. И.А. | 5 | 4 | 4 | 13 |
| 4 | Коц. Н.Ф. | 4 | 3 | 4 | 11 |
| 5 | Вол. А.Ф. | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 6 | Стр. Е.В. | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 7 | Ащ. С.В. | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 8 | Кир. И.В. | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 9 | Кал. В.А. | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 10 | Сит. Е.Г. | 7 | 7 | 7 | 21 |
| 11 | Жур. Н.О. | 7 | 7 | 7 | 21 |
| 12 | Нов. Л.А. | 7 | 7 | 7 | 21 |
| 13 | Баб. В.В. | 7 | 8 | 7 | 22 |

Наглядно результаты диагностики по методике «Учитель-Ученик» представлены на рисунке 3.

**Рис. 3.** Психологическое отношение старших школьников к учителю

Данные опросов старших школьников свидетельствуют о том, что к 7,7% учителей школьники относятся как к специалистам с низким уровнем компетентности. У 30,8% учителей по мнению школьников высокий уровень компетентности, ученики относятся к ним как к педагогам, владеющим необходимыми знаниями, умениями и навыками, определяющими сформированность их педагогической деятельности, педагогического общения.

К 30,8% учителей у школьников отрицательные симпатии. Данные педагоги вызывают у старших школьников отрицательные психические состояния. Школьники не могут найти эмоциональный контакт с этими учителями, не будут делиться с этими педагогами своими мыслями, закрыты для них эмоционально, без особой радости посещают уроки. Положительные эмоции вызывают у школьников 30,7% учителей, они считают, что эти учителя проявляют свою чуткость, эмпатию, с ними легко найти контакт на уроке.

Тяжело найти подход (взаимодействие) старшим школьникам с 30,8% учителями, с данными учителями у школьников чисто «деловые отношения», нет эмоционального контакта, учителя слишком требовательны по отношению к школьникам. 30,7% учителей, по мнению старших школьников являются справедливыми внимательными, всегда готовыми выслушать мнение ученика.

Далее мы выявили взаимосвязь между показателями синдрома эмоционального выгорания педагогов и психическими состояниями старших школьников при отношениях с педагогами.

Для выявления взаимосвязи между показателями мы применили метод ранговой корреляции Спирмена.

1) Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи между показателями синдрома эмоционального выгорания педагогов и психическими состояниями старших школьников при отношениях с педагогами.

Присвоим ранги признаку Y (психические состояния старших школьников) и фактору X (эмоциональное выгорание педагогов).

Таблица 4

Присвоение рангов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| X (эмоциональное выгорание педагогов) | Y (психические состояния старших школьников) | ранг X, dx | ранг Y, dy |
| 145 | 14 | 11 | 4 |
| 171 | 12 | 12 | 2 |
| 103 | 13 | 7 | 3 |
| 173 | 11 | 13 | 1 |
| 116 | 18 | 8 | 5 |
| 80 | 18 | 3 | 5 |
| 127 | 18 | 10 | 5 |
| 92 | 18 | 6 | 5 |
| 117 | 18 | 9 | 5 |
| 65 | 21 | 2 | 10 |
| 57 | 21 | 1 | 10 |
| 80 | 21 | 3 | 10 |
| 90 | 22 | 5 | 13 |

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производиться без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае n = 13).

Таблица 5

Переформирование рангов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера мест в упорядоченном ряду | ранг X, dx | | ранг Y, dy | |
| Расположение факторов по оценке эксперта | Новые ранги | Расположение факторов по оценке эксперта | Новые ранги |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3.5 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3.5 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 7 |
| 6 | 6 | 6 | 5 | 7 |
| 7 | 7 | 7 | 5 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 5 | 7 |
| 9 | 9 | 9 | 5 | 7 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 11 |
| 11 | 11 | 11 | 10 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 10 | 11 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |

Таблица 6

Матрица рангов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ранг X, dx | ранг Y, dy | (dx - dy)2 |
| 11 | 4 | 49 |
| 12 | 2 | 100 |
| 7 | 3 | 16 |
| 13 | 1 | 144 |
| 8 | 7 | 1 |
| 3,5 | 7 | 12,25 |
| 10 | 7 | 9 |
| 6 | 7 | 1 |
| 9 | 7 | 4 |
| 2 | 11 | 81 |
| 1 | 11 | 100 |
| 3,5 | 11 | 56,25 |
| 5 | 13 | 64 |
| Сумма 91 | 91 | 637,5 |

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:



Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно. Поскольку среди значений признаков х и у встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:



где  и 

j - номера связок по порядку для признака х;

Аj - число одинаковых рангов в j-й связке по х;

k - номера связок по порядку для признака у;

Вk - число одинаковых рангов в k-й связке по у.

A = [(23-2)]/12 = 0,5

B = [(53-5) + (33-3)]/12 = 12

D = A + B = 0,5 + 12 = 12,5



Выявленная связь между признаком Y (психические состояния старших школьников) и фактору X (эмоциональное выгорание педагогов) сильная и обратное. Следовательно, чем меньше уровень эмоционального выгорания педагогов, тем лучше психические состояния старших дошкольников и по отношению к учителю и на уроке.

Для того чтобы при уровне значимости α проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе Hi. p ≠ 0, надо вычислить критическую точку:



где n - объем выборки;

p - выборочный коэффициент ранговой корреляции Спирмена;

t(α, к) - критическая точка двусторонней критической области (по таблице критических точек распределения Стьюдента).

Если |p| < Тkp - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. Ранговая корреляционная связь между качественными признаками не значима. Если |p| > Tkp - нулевую гипотезу отвергают. Между качественными признаками существует значимая ранговая корреляционная связь.

По таблице Стьюдента находим t(α/2, k) = (0,05/2;11) = 2,201



Поскольку Tkp < p, то отклоняем гипотезу о равенстве нулю коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

Полученные данные о взаимосвязи эмоционального выгорания педагогов и психических состояний старших дошкольников свидетельствуют о тесной, обратной связи сопоставляемых параметров, а именно чем меньше уровень эмоционального выгорания педагогов, тем лучше психические состояния старших дошкольников и по отношению к учителю и на уроке.

Таким образом, проведенное исследование показало, что наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» - сопротивления; в фазе «истощения» 10 испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Далее мы выявили психические состояния, возникающие у старших школьников при отношении с рассмотренными педагогами. Изучение влияния психологического здоровья учителя на эмоциональное отношение к нему старшего школьника свидетельствует о достаточно благоприятном уровне межличностных отношений школьников с «невыгоревшим» педагогом и уровне ниже среднего в системе контактов «учитель с синдромом эмоционального выгорания - ученик».

**Выводы и предложения**

В ходе проведенного исследования мы пришли к выводам, что педагоги с выраженным синдромом эмоционального выгорания отрицательно влияют на психические состояния старших школьников.

Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома эмоционального выгорания рекомендовано следующее:

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;

- оптимизация режима работы и отдыха;

- обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;

- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.

А также в целях противостояния выгоранию нами предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания, что подразумевает:

- регулярный прием сбалансированной, богатой витаминами пищи;

- включение в рацион фруктов и овощей, много грубой пищи, особенно цельного зерна и круп;

- ограничение жирной пищи, растительных масел и белков;

- очень много свежей чистой воды (не меньше 8 стаканов в день).

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20-30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон. Любые физические упражнения или спорт, если нагрузки не очень велики, полезны для организма.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует успокаивающим образом.

4. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации, направленной на снижение физической, умственной и эмоциональной напряженности. При высокой стрессогенности рабочего дня рекомендуется не копить напряжение до вечера, а использовать техники релаксации несколько раз в день.

5. Жить интересно. Культивировать хобби, развивать разносторонние предпочтения, не замыкаться только на работе, находить различные интересы в жизни.

6. Делать перерывы в работе и активно отдыхать, устраивать разгрузочные дни с переменой деятельности, экскурсиями, прогулками и поездками на природу, организовывать праздники для себя, своей семьи, близких людей или для сотрудников.

7. Сказать «нет» вредным привычкам.

8. Заботиться о положительном настрое на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. «Выращивать сад» дома, на рабочем месте, на даче, во дворе. Общение с живой природой.

10. Общаться с домашним любимцем.

11. Находить время для заботы о себе, слушать музыку, смотреть любимые передачи, фильмы, читать книги.

12. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению разрушать душевное равновесие и благополучие. Использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния [15].

Ректор Северного медицинского университета, один из ведущих психиатров России, академик РАМН Павел Сидоров дает ряд рекомендаций, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности:

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;

- используйте «тайм-ауты», которые необходимы для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);

- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);

- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

- вовлекайтесь в эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным)

- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относитесь к конфликтам на работе;

- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем [15].

А в заключение хочется отметить: опасность синдрома эмоционального выгорания заключается в том, что ему свойственно изо дня в день прогрессировать! Затормозить этот процесс бывает крайне сложно. На его фоне могут обостряться различные хронические заболевания, развиваться новые болезни и даже меняться состав крови. В этот момент попытки позаботиться о себе, как правило, не дают желаемого результата. И даже профессиональная помощь врача не приносит быстрого облегчения. Поэтому самое разумное - предотвратить появление данного синдрома, «задушить его на корню».

**Заключение**

Психические состояния старших школьников более просты по своей структуре и содержанию, в них значительное место занимают так называемые моносостояния, связанные с одной, двумя сторонами психической деятельности. Обнаруживается четкая зависимость поведения старших школьников от психических состояний. Так положительно окрашенные состояния обуславливают положительные действия, а отрицательно окрашенные – отрицательные действия. Психические состояния старших школьников тесно связаны с ситуацией. Если ситуации окрашены положительно (успехи в учебе, спорте, похвалы и т.д.), то они вызывают положительно окрашенные психические состояния (счастье, радость, восторг и т.д.). Если ситуации отрицательно окрашены (смерти, болезни, ссоры, конфликты, различные трудности), то они вызывают отрицательные психические состояния.

Мы выяснили, что исследование проблемы эмоционального выгорания преподавателей, важно в современной жизни. Особенно актуальна данная проблема в сфере педагогики, так как воспитатели и педагоги обеспечивают результативность обучения и развития детей.

Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью педагога, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения учителя. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом, оказанию необходимой психологической помощи, становлению профессионального коллектива. Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость).

Нами были сформированы две группы «взрослая» - учителя в количестве 13 человек и «детская» - ученики в количестве 24 человека. Для исследования были подобраны две методики. Первая методика В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания педагога». Вторая – методика Т.Н. Клюевой «Учитель – Ученик» для определения психических состояний учеников к педагогам

Мы провели исследование степени синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Проведенное исследование показало, что наибольшее количество педагогов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» - сопротивления; в фазе «истощения» 10 испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество педагогов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Далее мы выявили психические состояния, возникающие у старших школьников при отношении с рассмотренными педагогами. Изучение влияния психологического здоровья учителя на эмоциональное отношение к нему старшего школьника свидетельствует о достаточно благоприятном уровне межличностных отношений школьников с «невыгоревшим» педагогом и уровне ниже среднего в системе контактов «учитель с синдромом эмоционального выгорания - ученик».

Полученные данные о взаимосвязи эмоционального выгорания педагогов и психических состояний старших дошкольников свидетельствуют о тесной, обратной связи сопоставляемых параметров, а именно чем меньше уровень эмоционального выгорания педагогов, тем лучше психические состояния старших дошкольников и по отношению к учителю и на уроке.

Цель исследования, которая заключалась в изучении влияния синдрома эмоционального выгорания педагогов на психические состояния старших школьников, достигнута.

Гипотеза исследования, заключающаяся в том, что на психические состояния старших школьников влияет синдром эмоционального выгорания педагогов, подтверждена.

**Список использованной литературы**

1. Агапова, М.В. Возможности социально-психологической реабилитации специалистов помогающих профессий, имеющих синдром эмоционального выгорания / М.В. Агапова // Вестник интегративной психологии. – Ярославль, 2004. – С. 19–21.
2. Ахметгалеева, З.М. Особенности профессионального выгорания учителей и школьных психологов / З.М. Ахметгалеева. - М.: Изд-во МГУ, 2001. – 78 с.
3. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 2009. - 160 с.
4. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 96–105.
5. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 172 с.
6. Воробьева, М.А. Исследование эмоционального выгорания у педагогов / М.А. Воробьева // Образование и наука. Изв. Урал. отд-ния Рос. Акад. образования. – 2006. – № 1. – С. 70–75.
7. Вяткин, Б.А. Метаиндивидуальность и ее проявления у учителей старших классов / Б.А. Вяткин // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 70–78.
8. Капитанец, Е. Г. Проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / Е.Г. Капитанец // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2011. – № 3. – С. 100–102.
9. Клюева, Т. Н. Анкета «Учитель – ученик» - http://bookap.info/othosheniy/ilin\_psihologiya\_obshcheniya\_i\_mezhlichnostnyh\_otnosheniy/gl172.shtm
10. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1993. – 393 с.
11. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. - СПб.: Речь, 2009. - 256 с.
12. Лутошкин, А.Н. Эмоциональные потенциалы учебного коллектива / А.Н. Лутошкин. - М.: Знание, 2008. – 196 с.
13. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 2001. – 186 с.
14. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Педагогика, 2006. – 130 с.
15. Методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания педагогов - http://www.solidpsyholog.ru/sops-814-1.html
16. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебное пособие / Л.М. Митина. - М.: Академия, 2010. – 214 с.
17. Осухова, Н.Г. Сгоревшие на работе / Н.Г. Осухова // Здоровье. – 2013. - № 9. – С. 19-23.
18. Плеханова, А.В. О психических состояниях учащихся на уроке / А.В. Плеханова. – М.: Педагогика, 1999. – 96 с.
19. Прохоров, А.О. Психология состояний / А.О. Прохоров. - СПб: Речь, 2004. – 244 с.
20. Форманюк, Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 2004. - № 6. – С.34-39.
21. Филина, С.О. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности / С.О. Филина // Школьный психолог. – 2014. - № 7. – С.21-26.
22. Чебыкин, А.Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность / А.Я. Чебыкин // Психологический журнал. - 2009. - № 4. - С. 135-141.

**Приложение 1**

**Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Инструкция: Проверьте себя. Вы являетесь профессионалом во взаимодействии с людьми, Вам будет интересно увидеть, в какой степени у Вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - ученики, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих»
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной)
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов)
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством- как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. . Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных. Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - оказывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее доказательный для симптома. В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты 1) определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

1. «НАПРЯЖЕНИЕ»

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +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)

2. «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +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)

3. «ИСТОЩЕНИЕ»

Эмоциональный дефицит: +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(10)

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)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов - не сложившийся симптом, 10-15 баллов - складывающийся симптом, 16 и более - сложившийся. Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания».

Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: 36 и менее баллов - фаза не сформировалась; 37-60 баллов - фаза в стадии формирования; 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы: какие симптомы доминируют; какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»; объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности; в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение; какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

**Приложение 2**

**Анкета «Учитель – Ученик» (модифицированная методика**

**Т.Н. Клюевой)**

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует Вашим отношениям с учителем, то зачеркните «Да», если оно неверно, то зачеркните «Нет».

1. Учитель умеет заранее определить успехи своих учеников.

2. Мне трудно ладить с учителем.

3. Учитель - справедливый человек.

4. Учитель умело готовит меня к контрольным и экзаменам.

5. Учителю явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.

6. Слово учителя для меня закон.

7. Учитель тщательно планирует работу со мной.

8. Я вполне доволен учителем.

9. Учитель недостаточно требователен ко мне.

10. Учитель может всегда дать разумный совет.

11. Я полностью доверяю учителю.

12. Оценка учителя очень важна для меня.

13. Учитель в основном работает по шаблону.

14. Работать с учителем - одно удовольствие.

15. Учитель уделяет мне мало внимания.

16. Учитель, как правило, не учитывает моих индивидуальных способностей.

17. Учитель плохо чувствует мое настроение.

18. Учитель всегда выслушивает мое мнение. .

19. У меня нет, сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет учитель.

20. Я не стану делиться с учителем своими мыслями.

21. Учитель наказывает меня за малейший проступок.

22. Учитель хорошо знает мои сильные и слабые стороны.

23. Я хотел бы стать похожим на учителя.

24. У нас с учителем чисто деловые отношения.

Бланк

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вариант | вариант |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24. | Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да  Да | Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет  Нет |

Анкета выявляет отношение учеников к учителю по 3 параметрам: гностическому; эмоциональному; поведенческому.

1. Выявляет уровень компетентности учителя как специалиста с точки зрения ученика.

2. Определяет степень симпатии ученика к учителю.

3. Показывает, как складывается реальное взаимодействие учителя и ученика.

Ключ

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл:

Гностический компонент: Да - 1,4,7,10,19,22; Нет - 13,16 всего 8б.

Эмоциональный компонент: Да - 8,11,14,23; Нет - 2,5,17,20 всего 8б.

Поведенческий компонент: Да-3,6,12,18; Нет - 9,15,21,24 всего 8б.

**Приложение 3**

**Результаты диагностики по методике «Учитель-Ученик»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ученика | Учителя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пед. М.М. | | | Неф. С.Н. | | | Пав. И.А. | | | Коц. Н.Ф. | | | Вол. А.Ф. | | | Стр. Е.В. | | | Ащ. С.В. | | | Кир. И.В. | | | Кал. В.А. | | | Сит. Е.Г. | | | Жур. Н.О. | | | Нов. Л.А. | | | Баб. В.В. | | |
| Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П | Г | Э | П |
| 1 | 6 | 3 | 4 | 7 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 |
| 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 6 | 3 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | 6 | 4 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| 4 | 7 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 7 | 8 | 8 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 8 | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 6 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 6 | 6 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 5 | 8 | 8 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 8 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 8 | 6 | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 6 |
| 9 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 |
| 10 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 8 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 8 | 8 | 5 | 5 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 11 | 7 | 4 | 3 | 7 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 |
| 12 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 6 | 4 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 8 | 6 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 7 |
| 13 | 6 | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 | 6 | 2 | 4 | 6 | 5 | 3 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 6 | 8 | 7 | 5 | 5 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| 14 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 15 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 6 | 5 | 8 | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| 16 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 17 | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 18 | 7 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| 19 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 20 | 6 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| 21 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 6 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| 22 | 6 | 2 | 4 | 6 | 4 | 5 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 23 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 8 | 5 | 7 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 |
| 24 | 6 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 8 | 5 | 8 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 6 | 8 | 8 |
| Средний балл по учителю | 6 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 |