

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ  
УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиль Психология образования  
заочной формы обучения, группы 02061358  
Молодых Ангелины Владимировны

Научный руководитель:  
канд. психол. наук, доцент  
Кучерявенко И.А.

БЕЛГОРОД 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ .....	
1.1. Основные теоретические подходы к исследованию копинг-стратегий.....	
1.2. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания .....	
1.3. Копинг-стратегии как фактор эмоционального выгорания .....	
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ .....	
2.1. Организация и методы исследования .....	
2.2. Анализ результатов исследования .....	
2.3. Рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания .....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	
Приложение 1. _Диагностические методики в порядке их предъявления .....	
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	
Приложение 3. _Результаты статистической обработки данных.....	

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы исследования.** В условиях модернизации образования и интенсивного поиска новых технологий в образовательной практике, вопрос о сохранении психологического здоровья школьного учителя становится вопросом чрезвычайной важности.

Среди многих особенностей и трудностей учительской, преподавательской и педагогической работы зачастую выделяют ее высокую психическую напряженность (В.В. Бойко, А.А. Меграбян, А.А. Реан, М.В. Борисова и др.). Длительное воздействие такой напряженности приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появления чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. К этим общеизвестным неприятностям может добавиться еще одна, на которую обратили внимание сравнительно недавно. Речь идет о синдроме эмоционального выгорания (так называемом «burnout»), впервые введенным психиатром Х. Фреденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [цит. по: 14]. Современное развитие положений зависимости этого синдрома от взаимосвязи особенностей профессиональной деятельности учителя и акцентуации его личностных характеристик, требует дополнительных исследований. Предупреждение и преодоление возможных акцентуаций черт характера педагога в их связи с выгоранием является важнейшей задачей психолога, так как от ее решения во многом зависит успешность деятельности педагога, сказывающаяся на психологическом климате педколлектива и психическом здоровье детей.

Н.Е. Водопьянова отмечает взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с копинг-стратегиями [10]. Из работ П.Б. Ганнушкина, А.Е. Личко, Э. Фромма, А. Шострема и др. следует, что копинг-стратегии могут меняться - возрастать или сглаживаться, а также наличие определенных копинг-стратегий как зависит от профессиональной деятельности, так и может влиять на нее.

Вероятность развития симптомов профессионального выгорания среди учителей высока, что приводит к снижению способности профессионала к конструктивному решению профессиональных проблем, тенденции к отказу в ситуациях неудач, чувству неудовлетворенности результатами своей деятельности. Признаки профессионального выгорания учителей в ситуациях профессиональных нагрузок указывают на необходимость принятия мер ранней профилактики стресса и психического здоровья учителей. В связи с вышесказанным, исследование синдрома выгорания в профессии педагога с учетом акцентуаций характера личности, достаточно актуальна.

Проблема исследования – каковы особенности копинг-стратегий педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания?

**Целью исследования** является решение поставленной проблемы.

**Объект исследования** – копинг-стратегии педагогов.

**Предмет исследования** – копинг-стратегии педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания.

**Гипотеза исследования:** существует положительная связь между наличием тех или иных копинг-стратегий и степенью эмоционального выгорания педагогов, а именно у педагогов со сформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг стратегии, тогда как у педагогов с несформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние разработанности проблем копинг-стратегий эмоционального выгорания в педагогической психологии;
2. Изучить основные копинг-стратегии педагогов;
3. Выявить степень представленности синдрома эмоционального выгорания у педагогов;
4. Определить взаимосвязь эмоционального выгорания педагога с копинг-стратегиями;
5. Разработать рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

**Теоретическая основа исследования:** концепция целостного развития личности (Б.Г. Ананьев); концепции о закономерностях развития субъекта профессионализации (Л.М. Митина, Е. П. Ильин, Дж. Гринберг); подходы к изучению синдрома выгорания (Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова и др.), концепции Р. Лазаруса, Г. Селье, А.Г. Маклакова, описывающие механизм действия копинг–стратегий личности.

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

**Методы исследования:**

- организационные методы: сравнительный метод (сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними);
- эмпирические методы: психодиагностические методы;
- методы обработки данных: количественный метод (обработка полученных данных в программе SPSS 17.0) Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента ранговой корреляции  $r_s$ –Спирмена, критерия Манна-Уитни».

- интерпретационные методы: структурный метод (установление структурных взаимосвязей между изучаемыми характеристиками).

**Методики исследования:** методика В.В. Бойко; методика «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» Д. Зимета, адаптированная В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хайма; методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе СОШ № 1 и СОШ № 2 пгт. Разумное. В нём принимали участие 76 педагогов в возрасте от 23 до 56 лет, из них 70 женщин и 6 мужчин.

**Практическая значимость** работы определяется возможностью использования полученных результатов при совершенствовании учебных планов и рабочих программ подготовки педагогов, а также в ходе повышения квалификации педагогов.

**Структура и объем работы:** диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Объем работы без приложений составляет 67 страниц.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

## 1.1. Основные теоретические подходы к исследованию копинг-стратегий

У западных исследователей в понятии «копинг» получила отражение проблема противодействия стрессу (coping – от англ. «cope», которое, согласно Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать») [цит. по: 14]. В публикациях зарубежных исследователей применяется ряд определений изучаемого нами понятия: «активный копинг» (active coping), «преобразующий копинг» (transformational coping), «регрессивный копинг» (regressive coping), «копинг, направленный на избегание» (avoidance coping).

Представители психодинамического направления рассматривают копинг-процессы как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях (Е.В. Змановская, А. Кардинер, Г.С. Салливан, В.И. Овчаренко, Э. Фромм, К. Хорни и др.).

В гуманистической психологии копинг – форма поведения, которая свидетельствует о готовности личности решать жизненные проблемы (К. Роджерс, А. Маслоу). Когнитивное направление изучения стресса и копинга определяет феномен копинг-поведения как направленность личности на сохранение определённого равновесия между требованиями окружающей среды и наличием ресурсов, которые удовлетворяли бы эти требования (Р. Лазарус и С. Фолкман).

Понятие «coping behavior» (преодолевающее поведение, поведение по совладанию) используется для анализа способов поведения человека в различных ситуациях. Р. Лазарус и С. Фолкман описывают его в виде постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий,

прилагаемых человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека [25].

Ф. Кохен и Р. Лазарус на основе проведённых исследований сформулировали пять задач копинга, от реализации которых зависит успешность преодоления: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления); 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [25, с. 34].

В отечественной психологии понятие «копинг» рассматривается в основе теории стресса и переводится как психологическое преодоление стрессовых состояний при помощи комплекса способов и приёмов. Понятие «копинг» предполагает многообразные формы активности человека при взаимодействии с требованиями внешнего или внутреннего характера с целью как можно лучше адаптироваться к трудностям. Для этого необходимо разрешить проблемы, взять их под контроль, смягчить, привыкнуть к ним или избежать. Поэтому копинг-поведение, по мнению Е.А. Рассказова, направлено на погашение стрессового воздействия ситуации, овладение ею [48]. Анализ исследований показывает, что отечественные психологи поразному формулируют копинг-поведение и копинг-стратегии. К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Уманский в своих научных работах копинг-поведение определяют, как стрессоустойчивость.

В исследованиях Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, В.С. Мерлина копинг рассматривается с позиции «эмоциональной устойчивости». В работах Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова копинг является осознанным,



целенаправленным, конструктивным способом реагирования, предполагающим эффективное преодоление ситуации, направленность действий «внутри себя» или на внешние условия. Копинг-стратегии, в подходе М.С. Мищенко, предполагают четыре вида преодоления: 1) Когнитивное преодоление – осмысление причин стресса, понимание ситуации и включение её образа в представление человека о себе, своём окружении и взаимосвязях с ним. Это поиск и оценка средств для мобилизации в преодолении стресса, самооценка внутренних ресурсов, анализ конструктивных стратегий, возможностей самоподкрепления и социальной поддержки. 2) Эмоциональное подкрепление – осознание и принятие своих чувств, желаний и потребностей, овладение социально приемлемыми формами их выражения, контроль за динамикой переживаний, устранение застреваний и неполного отреагирования. 3) Поведенческое преодоление – трансформация поведения, изменение стратегий и планов, задач и условий деятельности, активизация поведения или бездейственность. 4) Социально-психологическое преодоление – смена направленности личности, пересмотр приоритетов жизненных ценностей, расширение социальных ролей, позиций и межличностных отношений [38, с.12].

Успешность преодолевающего поведения, по мнению М.В. Борисова, можно оценить по следующим показателям: – устранение физиологических и уменьшение психологических проявлений напряжения; – возникновение возможности восстановить дострессовую активность; – избавление индивида от психического истощения, предотвращение возникновения дистресса [8]. В трудах учёных существует многообразие способов систематизации и описания стратегий преодоления стресса, но до настоящего времени отсутствует единая классификация копинга. С.К. Нартова-Бочавер считает создание системной классификации видов психологического преодоления делом будущего [41]. Каждый способ психологического совладания специфичен. Он зависит от субъективно воспринимаемого значения

переживаемой ситуации и отвечает одной из задач: решению реальной проблемы, её эмоциональному переживанию и корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми. Механизм реализации этих усилий осуществляется при помощи процессов когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и наличия личных ресурсов.

Большинство классификаций построено вокруг двух, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, модусов психологического совладания, направленных на: 1) решение проблемы; 2) изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации [25]. Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, по мнению Р. Лазаруса, существуют два основополагающих стиля реагирования. Проблемно-ориентированный стиль связан с рациональным анализом проблемы, созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации. Формами поведения при этом являются самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим и поиск дополнительной информации.

Субъективно-ориентированный стиль – следствие эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающееся конкретными действиями. Он проявляется в виде когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, при которых человек старается не думать о проблеме, вовлечь других в свои переживания, забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой. Копинг, нацеленный на эмоции, позволяет личности осуществить попытки снизить эмоциональное напряжение. Выражение чувств – достаточно эффективный способ преодоления стресса, исключение составляет открытое проявление повышенной агрессивности из-за асоциальной направленности.

По данным психосоматических исследований сдерживание гнева также является фактором риска нарушения психологического благополучия.

Р. Лазарус полагает, что взаимодействие между личностью и средой регулируют когнитивная оценка (первичная и вторичная) и копинг. Первичная оценка позволяет человеку сделать вывод о том, что ему несёт стрессор – опасность или благополучие. Первичная оценка стрессового воздействия заключается в вопросе: «что для меня лично это значит?», происходит оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции большей или меньшей интенсивности: злость, страх, подавленность, надежда. Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «что я могу сделать в данной ситуации?», оцениваются собственные ресурсы и возможности. Вторичная оценка определяет методы влияния на негативные события, их исход и выбор ресурса преодоления стресса. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Обе стадии оценки могут происходить независимо и синхронно.

Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, характер последующей реакции, её интенсивность. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. В зависимости от субъективной оценки, одни и те же события могут иметь различную стрессовую нагрузку для людей. После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к копингу и разрабатывает стратегии преодоления стресса. В случае неэффективного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость новых попыток совладания [25].

Согласно теории Р. Лазаруса и С. Фолкмана, ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления, является когнитивная оценка стрессовой ситуации. Характер оценки во многом зависит от уверенности

человека в собственном контроле над ситуацией и в возможности её изменения. Если он расценивает ситуацию как подконтрольную, то способен применять для её разрешения конструктивные копинг-стратегии.

А. Бандура прослеживает взаимосвязь адаптивного копинг-поведения и самооффективности [Цит. по: 10]. Он отмечает, что сила убеждения человека в собственной эффективности даёт надежду на успех, но когда способностей не хватает, а самооффективность расценивается как низкая, это ведёт к вторичной оценке, которая относит событие к категории неподдающегося управлению. Если на стрессор можно повлиять объективно, то эта попытка будет адекватной копинговой реакцией. Если индивид не может повлиять на ситуацию и изменить её по объективным причинам, то адекватным способом совладания является избегание.

Когнитивная оценка личности: угроза или только вызов. Копинговое действие – стратегия преодоления. Эффект копинга, новая оценка ситуации ей нового смысла. Успешная адаптация возможна, если субъект способен объективно и в полном объёме воспринимать стрессор. Существует понятие «антиципаторный копинг» – это предвосхищаемый, заранее предвидимый ответ на ожидаемое стрессовое событие [39, с. 34].

Понятие «восстановительный копинг» – способ обретения психологического равновесия после произошедших неприятных событий [39, с.42]. Эффективность копинг-поведения определяется спецификой ситуации в конкретном случае. Инструментальные стратегии преодоления эффективны, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда ситуация не зависит от воли человека.

В зависимости от интерпретации ситуации либо как неизбежной, либо как преодолеваемой посредством активности и борьбы с ней, Р. Лазарус и С. Фолкман различают два вида совладающего поведения. Активное копинг-поведение – устранение или избегание угрозы (борьба или отступление) для изменения влияния стресса на личностную или социальную среду. Пассивное

копинг-поведение – преодоление стресса при помощи защитных механизмов для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится ситуация. Собственная оценка по отношению к способностям справляться с жизненными обстоятельствами основывается на предыдущем опыте действий в подобных ситуациях, вере в себя, на социальной поддержке людей и рискованности [25]. Большинство исследователей придерживается классификации способов совладания по типу цели: копинг, нацеленный на оценку ситуации, на проявление эмоций или на овладение проблемой.

Таким образом, копинг-поведение – это стратегии действий, которые человек реализует в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. Они осуществляются в процессе функционирования когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности и обеспечивают большую или меньшую успешность адаптации. Копинг-стратегии являются способами преодоления стрессовых ситуаций, на основе осознаваемого выбора стиля реагирования на стресс и характера действий человека при взаимодействии с окружающим миром.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют 8 основных копинг-стратегий: «планирование решения проблемы», «конфронтационный копинг», «принятие ответственности», «самоконтроль», «положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование», «бегство-избегание». Эти 8 копинг-стратегий можно условно разделить на 4 группы. Первая группа стратегий направлена на проявление активных самостоятельных усилий человека по изменению ситуации на основе поиска дополнительной информации о ней. В ходе реализации стратегий «планирования решения проблемы», «принятия ответственности» и «конфронтации» особое внимание обращается на условия взаимодействия, анализируется связь между справедливостью и эмоциональным состоянием человека.

Вторая группа стратегий обеспечивает контроль человека за собственным состоянием, предполагает его изменение для решения

проблемы. Использование стратегий «самоконтроля» и «положительной переоценки» позволяет человеку найти оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором он оказался, усилить связь между справедливостью и эмоциональным состоянием. Третья группа копинг-стратегий формирует совладающее поведение по принципу «ухода», отказа человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Стратегии «дистанцирование» и «бегство-избегание» не влияют на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями, поскольку поведение человека отличается отсутствием поиска информации об условиях взаимодействия, поэтому она и не изменяет его состояние.

Четвёртая группа представлена копинг-стратегией «поиска социальной поддержки», которая подразумевает недостаточное стремление человека «выйти» из ситуации на основе несамостоятельного решения возникшей проблемы. Так как поиск дополнительной информации перекладывается на других людей, то влияние на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием отсутствует. Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, указывает на то, что каждый человек, чтобы справиться со стрессом, использует комплекс приёмов и методов и проблемно-ориентированного, и эмоционально-ориентированного копинга. Значит процесс копинга – это комплексный ответ на стресс [25].

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. Копинг-стратегия разрешения проблем основана на способности человека оценивать проблему и находить альтернативные решения, эффективно преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя психическое и физическое здоровье. Копинг-стратегия поиска

социальной поддержки позволяет успешно совладать со стрессовой ситуацией при помощи актуальных в данный момент когнитивных, эмоциональных и поведенческих решений окружающих. В особенностях социальной поддержки учёными выявлен ряд половых и возрастных различий. Так мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной. Наиболее важным в социальной поддержке пожилые люди считают доверительные отношения с окружающими, а молодые люди ценят возможность обсуждения своих переживаний. Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение до изменения самой ситуации. Её использование в поведении свидетельствует о приоритете мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также является сигналом о наличии внутриличностных конфликтов. Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, благодаря позитивному характеру которой личность чувствует себя уверенной в своей способности контролировать ситуацию.

Л.С. Чутко определяет локус контроля (интернальная ориентация личности) как копинг-ресурс, который позволяет осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации, выбирать в зависимости от требований среды адекватную копинг-стратегию, определять вид и объём необходимой социальной поддержки. Ощущение контроля над средой способствует эмоциональной устойчивости, принятию ответственности за происходящие события [60]. Следующим важным копинг-ресурсом является эмпатия – сопереживание и способность принимать чужую точку зрения, что позволяет точнее оценивать проблему и создавать больше альтернативных вариантов её решения. Аффiliation выражается в виде чувства привязанности, верности и в общительности, в стремлении сотрудничать с другими людьми, постоянно находиться с ними. Аффилитивная потребность позволяет человеку ориентироваться в межличностных контактах и своевременно регулирует

эмоциональную, информационную и материальную социальную поддержку, обеспечивает эффективность взаимоотношений. Когнитивные ресурсы также определяют успешность копингповедения. Они позволяют адекватно оценить стрессогенное событие и объём собственных ресурсов для его преодоления.

Американский исследователь К. Гарвер и его сотрудники предложили расширенную классификацию копинга [Цит. по: 14]. По их мнению, в первый блок входят наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются те, которые направлены на разрешение проблемной ситуации: «активный копинг», «планирование», «поиск активной общественной поддержки», «положительное истолкование и рост», «принятие». Второй блок копинг-стратегий: «поиск эмоциональной общественной поддержки», «подавление конкурирующей деятельности», «сдерживание» – также может способствовать адаптации человека в стрессовой ситуации, однако, по мнению авторов, он не связан с активным копингом. Третий блок копинг-стратегий, представленный «фокусированием на эмоциях и их выражением», «отрицанием», «ментальным отстранением» и «поведенческим отстранением» только иногда помогает человеку адаптироваться к стрессовой ситуации. В четвёртый блок К. Гарвер выделяет неадаптивные копинг-стратегии: «обращение к религии», «использование алкоголя и наркотиков», «юмор».

Подробно составлена классификация П. Тойса, основанная на комплексной модели копинг-поведения [Цит. по: 45]. Но П. Тойс выделяет только две группы копинг-стратегий: поведенческие и когнитивные. Поведенческие стратегии подразделяются на три подгруппы: – поведение, ориентированное на ситуацию: прямые действия в виде изучения и обсуждения ситуации, поиск социальной поддержки или «уход» от ситуации; – поведение, ориентированное на физиологические изменения: использование алкоголя и наркотиков, приём таблеток, частые еда и сон, тяжелая работа; – поведение, ориентированное на эмоционально-



экспрессивное выражение: катарсис или сдерживание и контроль чувств. Когнитивные стратегии также делятся на три группы: – стратегии, направленные на ситуацию: анализ вариантов и планирование действий, формирование нового взгляда на ситуацию, принятие или отстранение от неё, придание ей мистического смысла; – стратегии, направленные на экспрессию: фантазирование относительно способов выражения чувств, молитва; – стратегии, направленные на эмоциональные изменения: перетолкование возникших чувств.

С понятием «копинг» связывают разного рода процессы, направленные на возможно лучшее решение личностных, межличностных или профессиональных проблем, адаптацию человека к требованиям ситуации, вызывающей стресс, позволяющую овладение ею, ослабление или смягчение этих требований и восстановление психологического благополучия. Обычно термин «копинг» относят к стратегиям реагирования на стресс, но можно говорить и о проактивном копинге, направленном на предотвращение действия будущего стрессора и подготовку к возможной стрессовой ситуации. Исследования копинг-стратегий имеют большую и сложную историю. Можно выделить три главных источника, стимулировавших развитие проблематики копинг-стратегий: 1) исследования психологических защит, начатые в рамках психодинамического подхода и продолженные современными исследователями; 2) исследования в области психологии стресса, включающие изучение реакций человека на ситуацию болезни и других стрессовых ситуаций, угрожающих здоровью; 3) исследования мотивации деятельности, развернувшиеся в рамках изучения мотивации достижения, саморегуляции, целеполагания, реагирования субъекта на трудности и неудачи в выполнении учебной, профессиональной и другой продуктивной деятельности

## 1.2. Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания

В XVII веке голландский врач Ван Туль-Пси предложил довольно символическую эмблему профессии, относящейся к разряду профессий, социально направленных [Цит. по: 14]. Это была горящая свеча. «Светя другим, сгораю сам» - этот постулат предполагает благородное служение, беззаветную отдачу всего себя профессии и другим людям, вложения всех своих физических, душевных и нравственных сил. И, как правило, результатом такого самоотверженного служения людям становится их «выгорание».

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

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

Первый этап изучения проблемы выгорания начат с фазы «поисков» (70 гг. XX века, США). Цель, стоявшая перед учеными, заключалась в том, чтобы исследовать природу и операционализировать понятие «выгорание

личности». Объектом исследований были специалисты «помогающих профессий» (врачи, психологи, психиатры).

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

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

В отечественной науке используются различные варианты перевода термина «burnout», описывающего выявленный феномен: «эмоциональное сгорание», «эмоциональное выгорание», «эмоциональное перегорание». Также используются термины «профессиональное выгорание» и «психическое выгорание». Хотя в общенаучном понимании эти представления о выгорании не идентичны, но поскольку в их основе лежат сходные механизмы, они являются синонимичными.

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

М.М. Скугаревская выделяет три основных подхода: а) индивидуальный б) межличностный в) организационный [55].

Каждый из существующих подходов описывает процесс возникновения данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга. Это способствует тому, что

появляется тенденция к преувеличению значимости тех или иных факторов, в частности к гиперболизации значимости либо личностных факторов, либо факторов, связанных с производственными стрессами.

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

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

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

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

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

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

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

С точки зрения Г. Селье, стресс представляет собой адаптивный синдром, который мобилизует все стороны психики человека, выгорание же является срывом в адаптации. Другим различием между стрессом и выгоранием является степень их распространенности. В то время как стресс может испытывать каждый, выгорание является прерогативой людей, имеющих высокий уровень достижений [53].

В отличие от стресса, возникающего в бесчисленном множестве ситуаций (например, война, стихийные бедствия, болезнь, безработица, различные ситуации на работе), выгорание чаще проявляется именно при работе с людьми. Стресс не обязательно может быть причиной выгорания.

Люди способны прекрасно работать в стрессовых условиях, если считают, что их работа важна и значима.

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

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

Отечественные учёные Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова определяют синдром выгорания - как неблагоприятную реакцию на профессиональные стрессы, которые включают в себя психофизиологические, психологические и поведенческие составляющие [10].

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

Эмоциональное выгорание представляется здесь как приобретенный со временем стереотипный паттерн эмоционального поведения профессиональной деятельности. Данный стереотип, позволяя сотруднику экономно, дозированно расходовать энергетические ресурсы, тем не менее, сказывается отрицательно на взаимоотношениях с сотрудниками, субъектами трудовой деятельности и выполнении работы в целом. Бойко относит синдром эмоционального выгорания личности к её профессиональной деформации, возникающей под влиянием как внешних, так и внутренних причин.

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

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

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

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

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

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

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

В дальнейшем, при разработке четырёхкомпонентной модели какие-либо из его компонентов (истощение, редукция достижений, деперсонализация) подвергались более тонкой дифференциации. Так, например, при определении деперсонализации учитывается её генезис и направленность (отношение к работе и отношение к субъектам деятельности).

С точки зрения процессуальных моделей выгорание рассматривается как динамический процесс, который развивается во времени и имеет определенные стадии. В данных моделях рассматривается динамическое



развитие выгорания как процесс нарастания эмоционального истощения, в результате чего могут возникать отрицательные установки во взаимоотношениях между специалистом и субъектом их профессиональной деятельности. Как правило, это приводит к попыткам создания эмоциональной дистанции по отношению к реципиентам (как один из способов предотвращения истощения) с параллельным развитием отрицательных установок в отношении личных профессиональных достижений.

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

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

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

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

На «стадии хронических симптомов» появляется раздражительность, обостренная злоба, подавленность. Ощущается острая нехватка времени.

Могут возникать проблемы со сном, появляются повышенная заболеваемость как следствие негативных психологических переживаний.

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

Стадия «пробивание стены» характерна переходом психологических и физиологических проблем в острую форму, провоцируя развитие опасных болезней, которые могут угрожать жизни и ставит под угрозу карьеру и трудоспособность [14].

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

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

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

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

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

По мнению Л.С. Чутко, мировоззрение и защитные механизмы травмированного профессионала не делают его более толстокожим, отсюда и его эмоциональное истощение, и переживание неэффективности. Кроме того, как и любого на его месте, его травмируют переживания его клиентов, а механизмы защиты и соответствующее мировоззрение уже наготове - и такой человек наживает себе викарную травму (или "вторичное травматическое напряжение"): это симптоматика посттравматического стрессового расстройства и еще не один удар по базовым иллюзиям в сфере мировоззрения [60].

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

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

Исполненность в подходе С. Нормана, это результат воплощения в жизнь ценностей, которые человек ощущает как свои собственные

(персональные ценности как противоположность общепринятым и прагматическим ценностям). Отдавая всего себя таким ценностям, человек тратит время и силы своей жизни, но не истощается, поскольку получает взамен нечто очень важное, что переживается им как равное тому, что вложено, или даже превосходящее это, - он получает чувство исполненности [23].

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

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

### **1.3. Копинг-стратегии поведения как фактор эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов**

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

прекращении трудовой деятельности временно снимается его яркая выраженность, но после возобновления профессиональных обязанностей он восстанавливается практически до прежнего уровня.

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

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

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

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

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

А.А. Меграбян утверждает, что данные состояния часто обусловлены усиленной умственной работой при резких аффективных переживаниях. Большинство людей, подверженных данному симптому высказывают жалобы по поводу потери чувства удовольствия в актах мышления и восприятия, о снижении эстетических чувств и чувства эмоциональной привязанности к родным, чувств беспокойства и тревоги беспричинно [33].

А.А. Реан отмечает, что в результате вынужденности частого общения у педагогов возникает «...«публичное одиночество»: избыток общения формального, потребительского, «механического» и недостаток общения нормального, искреннего, сочувственного. Можно сказать, избыток общения с «чужими» и недостаток - со своими, с теми, кого мы воспринимаем как людей эмоционально близких. Виноват в этом дефицит социальной общности, приводящий к недостатку общности эмоций, или совместных, разделяемых с другими, эмпатии. К тому же вносит свой вклад еще и культивируемый в обществе запрет на естественное, искреннее, живое и непосредственное публичное проявление эмоций. По инерции он порой переносится и на отношения с близкими людьми» [49, с. 29].

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

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

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволяет выделить внешние, объективные факторы эмоционального выгорания, связанные с деятельностью, и внутренние, субъективные - те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс возникновения и развития выгорания. К объективным факторам возникновения выгорания исследователи относят: 1) неблагоприятный социально-психологический климат педагогического коллектива как специфическое психологическое явление, которое складывается в коллективе под влиянием сложной системы взаимоотношений, в которой находятся члены коллектива в процессе труда и общения, и выражается в определенном эмоциональном состоянии (эмоциональном настрое) коллектива.

Неблагоприятный социально-психологический климат (частые конфликты, повышенная напряженность в отношениях с коллегами и руководством, отсутствие поддержки и сплоченности в коллективе) негативно сказывается на индивидуальных психических состояниях его членов, создает тягостные переживания, которые, закрепляясь, могут привести к эмоциональному выгоранию; 2) недостатки в организации педагогической деятельности - ее регламентация, степень автономности педагога, характер распределения учебной нагрузки, характер стимулирования труда учителя, перспективы профессионального роста, характер включения педагога в управление учебным заведением.

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

А.А. Налчаджян считает, что эмоциональная устойчивость обеспечивает субъекту в условиях негативного влияния различных стрессогенных факторов сохранение оптимального эмоционального состояния и высокой эффективности деятельности, в то время как эмоциональная неустойчивость является фактором, способствующим возникновению эмоционального выгорания; 2) наличие расогласований в ценностной сфере, что выражается в невозможности реализации педагогом значимых смыслообразующих жизненных целей, а также приоритетных типов поведения, предпочтительного образа действий и/или значимых свойств личности в своей профессиональной деятельности [40].

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

Итак, в педагогическом труде существуют определенные детерминанты, способствующие возникновению и динамике выгорания, которыми являются несформированность умений и навыков саморегуляции, неудовлетворительный социально- психологический климат и недостатки в организации педагогической деятельности - низкий уровень автономности, неравномерное распределение нагрузки, недостаточное стимулирование труда, отсутствие возможностей профессионального роста и включения в управление. Также А.А. Реан отмечает возникновение у педагогов «публичного одиночества», то есть избыток общения формального, потребительского, «механического» и недостаток общения искреннего, сочувственного.



Проанализируем деятельность педагога с точки зрения наличия факторов, инициирующих эмоциональное выгорание. Сделаем это с опорой на перечень факторов, предложенных В.Е. Орлом: [45]

Индивидуальные факторы.

Организационные факторы.

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

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

Содержание труда: стаж работы, число клиентов.

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

Социально-психологические: самооценка, взаимоотношения в организации, нейротизм (тревожность), отношение к объекту труда, экстраверсия [45].

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

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

Профессия педагога подпадает под эти параметры: так, сам по себе факт, что средняя величина рабочей недели учителя, равна по подсчетам Л.Ф. Колесникова 52 часам, намного выше той (40 часов), которая установлена по стране; очень низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального существования (практически все исследования подтверждают, что недостаточное вознаграждение, денежное или моральное, или его

отсутствие способствуют возникновению выгорания), как следствие сверхурочная работа, а значит повышенные нагрузки, что нередко приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний.

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

- Социально-психологические факторы. Анализ взаимодействия между социально-психологическими отношениями работников к объекту их труда можно провести в двух направлениях: позиции работников по отношению к своим реципиентам и особенностей поведения самих реципиентов (учеников). Существует взаимосвязь между данной характеристикой и «выгоранием». Данная зависимость может быть обусловлена спецификой самой деятельности. Так учителя, характеризующиеся наличием опекающей идеологии во взаимоотношениях с учениками, а также не использующие репрессивную и ситуационную тактики, демонстрируют высокий уровень выгорания. С другой стороны, атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу могут провоцировать возникновение выгорания у педагогов. В частности, А.А. Либина отмечает, что апатия учеников и неблагоприятная атмосфера в классе, например, активное сопротивление учителю в виде негативного поведения учеников вызывают у учителей «выгорание» [29].

Рассмотрим теперь индивидуальные факторы, в эту группу включены социально-демографические и личностные особенности. В.Е. Орел отмечает, что из всех социально- демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж [45]. Причины спада профессиональной деятельности учителя старшего возраста, так называемый “педагогический криз”, выделяет Ю.Л. Львова. По ее мнению, это:

- во-первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствия отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;

- во-вторых, возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;

- в-третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя [Цит. по: 34].

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

Личностные особенности. Более всего риску возникновения синдрома эмоционального выгорания подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

Основная идея подхода, предложенного К. Маслач и М. Лейтер., заключается в том, что выгорание – результат несоответствия между личностью и работой. Увеличение этого несоответствия повышает вероятность возникновения выгорания [31].

Таким образом, на основании вышесказанного, мы видим, что профессия учителя может быть отнесена к разряду стрессогенных,

требующих от него самообладания и саморегуляции. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Так, в первую очередь выделяются фрустрированность, тревожность, изможденность, депрессия, эмоциональная ригидность и эмоциональное опустошение – это цена ответственности, которую платит учитель.

## **ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации эмпирического изучения копинг-стратегий педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания педагогов.

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

Задачи эмпирического исследования:

1. Изучить основные копинг-стратегии, педагогов;
2. Выявить степень представленности синдрома эмоционального выгорания у педагогов;
3. Определить взаимосвязь эмоционального выгорания педагога с копинг-стратегиями;
4. Разработать рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Исследование проводилось на базе СОШ № 1 и СОШ № 2 пгт. Разумное. Выборку составили 76 педагогов в возрасте 23-56 лет, из них 70 женщин и 6 мужчин.

Изучение синдрома эмоционального выгорания педагогов нами производилось с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Приложение 1).

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

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

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

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

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

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

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

При интерпретации результатов можно рассмотреть следующие вопросы: 1) какие симптомы доминируют; 2) какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение», 3) объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами, 4) в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение; 5) какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы «эмоциональное выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Копинг-стратегии изучались нами с помощью следующих методик: методика «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки»

Д. Зимета, адаптированная В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой; методика диагностики копинг-механизмов Э. Хайма; методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхан.

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

## **2.2. Анализ результатов исследования**

В соответствии с задачами нашего исследования было проведено изучение доминирующих копинг-стратегий у педагогов. Респондентам было предложено вспомнить и кратко описать одну из недавних серьёзных проблем, связанную с профессиональной или другой деятельностью. Затем по каждому из 33 утверждений, содержащихся в опроснике и представляющих собой возможные способы преодоления стресса, воспитатели выбирали один из приемлемых для себя вариантов ответа («не согласен», «согласен», «полностью согласен»).

Данный опросник на основе факторного анализа трёх групп поведенческих стратегий в стрессовой ситуации (11 утверждений в каждой группе): «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» позволил нам определить уровень их применения каждым из педагогов. Благодаря этому, удалось выяснить эффективную и неэффективную комбинацию способов преодоления ими сложных ситуаций в повседневной жизни. Так активную поведенческую стратегию «разрешение проблем» в качестве доминирующей применяют 30% (9 чел.) педагогов. При этом они всегда стараются проявить инициативу, самостоятельность, ответственность, опираясь на имеющиеся у них способности и навыки для



нахождения способов, а иногда и нескольких вариантов эффективного разрешения возникших трудностей.

Полученные результаты представлены на рис. 2.2.1. Поведенческая стратегия «поиск социальной поддержки», также являющаяся активной, выступает в качестве базисной у 50% (15 чел.) опрошенных респондентов. Для этого типа копинга характерно обращение человека за помощью и поддержкой к окружающим для того, чтобы справиться с воздействием неприятностей. Содействие данной категории педагогов в разрешении сложной ситуации чаще всего оказывают другие люди, например, члены семьи, друзья, значимые и авторитетные лица, среди которых могут быть коллеги по работе и общественные организации. Без их участия в обсуждении переживаний событий личной жизни, без сочувствия, моральной помощи и возможности выразить чувство доверия другим у данной категории испытуемых не происходит принятие действенных решений для изменения стрессовой ситуации.

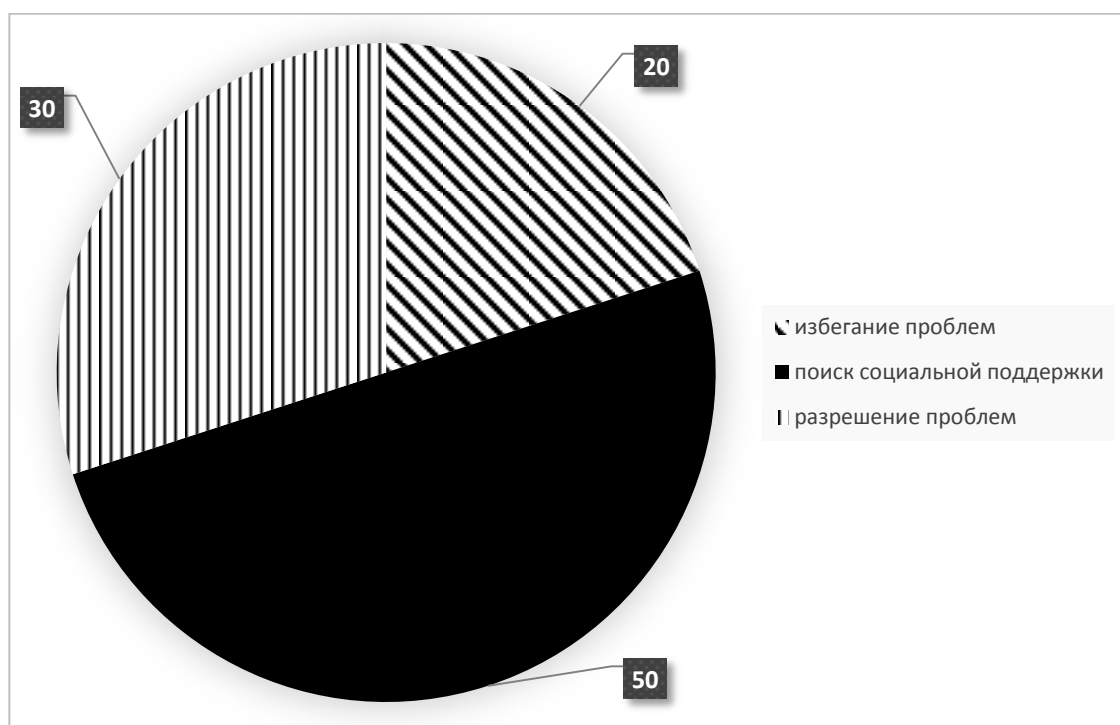


Рис. 2.2.1 Распределение педагогов по типу доминирующей стратегии поведения в стрессовой ситуации (%)

Пассивную стратегию «избегание проблем», проявляющуюся в стремлении самоустраниться от решения возникших трудностей, избежать всяческого участия и нежелательного взаимодействия, в качестве 49 приоритетной применяют 20% (6 чел.). При этом дезадаптивными способами избегания могут выступать: уход в болезнь, в мир виртуального общения, в фантазии, в множественные контакты, в рутинную работу, употребление алкоголя, суицид. Все перечисленные приёмы неконструктивны, поскольку только на время облегчают психическое состояние и не избавляют от проблем. Применение данной стратегии обусловлено недостаточностью развития навыков активного разрешения проблем из-за отсутствия способностей накапливать, сохранять и реализовывать собственные ресурсы. Часто причиной стратегии избегания могут являться собственные деструктивные ценности педагогов: боязнь потерять самоуважение, ухудшив мнение других о себе; боязнь показать свою слабость или утратить независимость; нереалистичный оптимизм по поводу успешного разрешения ситуации самой по себе и собственной неуязвимости.

Наиболее эффективной является комбинация способов преодоления педагогами стрессовых факторов в повседневной жизни, при которой используются все три базисных поведенческих стратегии, в зависимости от конкретной ситуации. Иногда педагог может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, порой ему требуется поддержка окружающих, а может оказаться и так, что он вынужден избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о её неблагоприятных последствиях.

Методика диагностики копинг-механизмов Эдгара Хайма, адаптированная в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством

д.м.н., профессора Л.И. Вассермана. Цель: выявление и анализ индивидуальных особенностей действия когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-механизмов, оценка степени адаптивности предпочитаемых стратегий у педагогов. Педагогам предъявлялся бланк опросника из 26 утверждений, объединённых в три раздела (А, В, С), чтобы выбрать только один способ из предложенных 9 в каждом разделе, с помощью которого они чаще всего в последнее время справляются с трудными ситуациями.

Автор методики рассматривает индивидуально значимое для каждого человека, находящегося в сложной ситуации, действие 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределённых в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы. При этом когнитивное преодоление предполагает проявление позитивного и рационального мышления в отношении причин стресса и оценки собственных возможностей для выбора способов совладания с трудной ситуацией. Эмоциональное преодоление проявляется в осознании и принятии своих чувств и желаний, умении контролировать динамику переживаний, не допуская как застреваний, так и неполного их отреагирования, а также овладение социально приемлемыми формами проявления эмоций.

Поведенческое преодоление подразумевает перестройку поведения, корректировку планов, задач, условий собственной деятельности в стрессовой ситуации, повышение или понижение активности. Благодаря этому, были составлены характеристики совладающего поведения педагогов на основе анализа индивидуальных особенностей типичного для них когнитивного отражения сложной ситуации, её эмоционального отреагирования и проявления в закрепившихся формах поведения. Кроме того, нам удалось сгруппировать предпочитаемые стратегии поведения

педагогов в ситуациях высокого эмоционального напряжения по степени их адаптивных возможностей.

Таким образом, особенностью характера совладающего поведения большинства представителей обследованной группы педагогов (80% на уровне эмоционального копинг-механизма, 63% на уровне когнитивного и поведенческого) является преобладание в осознанном выборе и применение в повседневной жизни адаптивных копинг-стратегий, помогающих успешно и в короткий срок справиться со стрессом. Это становится возможным, благодаря преодолению сложных ситуаций с помощью устойчивой позитивной самооценки, развитых навыков самоконтроля, умения анализировать причины возникновения и варианты выхода из сложных ситуаций. Такие педагоги обладают верой в возможность преодоления стресса, прибегают к сотрудничеству с опытными людьми, умеют принимать и оказывать поддержку окружающим.



Рис. 2.2.2. Распределение педагогов по проявлению адаптивных возможностей копинг-механизмов (%).

Стоит отметить, что абсолютной адаптивностью стратегий когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-механизмов обладают в обследованной выборке педагогов лишь 40%. В проведенном

исследовании также обнаружена группа педагогов, которая в результате действия одного или двух копинг-механизмов (18% на уровне когнитивного и поведенческого копинг-механизмов и 11% на уровне эмоционального) прибегает к использованию относительно-адаптивных копинг-стратегий, то есть помогающих лишь в некоторых сложных жизненных обстоятельствах. Эти педагоги склонны когнитивно оценивать собственные трудности в сравнении с трудностями других людей, придавать особый смысл их преодолению, стойко веря в поддержку Бога. Они склонны к снятию эмоционального напряжения в стрессовой ситуации за счёт бурного отреагирования чувств или передачи ответственности за её устранение другим людям.

В поведении такие педагоги часто стремятся временно отойти от решения возникших проблем с помощью погружения в любимое дело, исполнения собственных заветных желаний, применения успокоительных лекарственных средств, спиртного. Относительная продуктивность стратегий таких педагогов в профессионально сложных ситуациях является не достаточной и требует дополнительного внимания в направлении повышения адаптивных возможностей копинга. В целом по выборке респондентов их количество соответствует 28%.

Наиболее значимым в ходе применения методики диагностики копинг-механизмов Э. Хайма стало выявление категории педагогов, применяющих неадаптивные копинг-стратегии, в результате действия одного или одновременно нескольких копинг-механизмов (10% на уровне когнитивного и поведенческого копинг-механизмов и 8% на уровне эмоционального), препятствующие их преодолению и усиливающие действие стресса. Для таких педагогов характерно когнитивное преодоление с помощью пассивных стратегий: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование». То есть, они умышленно недооценивают неприятности и отказываются от

преодоления трудностей по причине неуверенности в своих интеллектуальных ресурсах и внутренних силах.

Эмоциональный копинг механизм таких педагогов характеризуют чувства безысходности, вины и злости на других и самого себя, которые проявляются в виде стратегий «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность».

Поведенческий репертуар у данных педагогов отличается стремлением отказаться от решения возникших проблем, уйти от активного межличностного взаимодействия по принципу действия стратегий «активное избегание», «отступление». Неадаптивность хотя бы одной из сфер психики (когнитивной, эмоциональной, поведенческой) приводит педагога к внутреннему личностному конфликту, внося сбой в систему копинг-поведения.

В целом по выборке респондентов неадаптивность копинг-механизмов характерна для 29%), из которых 3% обладает общей неадаптивностью стратегий когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-механизмов.

При сопоставлении данных, полученных при помощи методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, у педагогов с низкой степенью адаптивных возможностей копинга прослеживается выбор базисной доминирующей стратегии поведения по типу «избегание проблем». Это подтверждает пассивность их поведения в сложных жизненных и профессионально значимых обстоятельствах, позволяя нам отнести данных респондентов к группе риска для проведения специальной работы по формированию навыков продуктивного копинга.

Далее нами было изучено проявление синдрома эмоционального выгорания. Наглядно результаты исследования синдрома «эмоционального выгорания» педагогов представлены на рис.2.2.3.

В результате исследования синдрома эмоционального выгорания педагогов было установлено следующее: у 5% фаза напряжения находится в стадии формирования. Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств (ППО), неудовлетворённость собой (НС), чувство безысходности (ЧБ), тревога и депрессия (ТД).

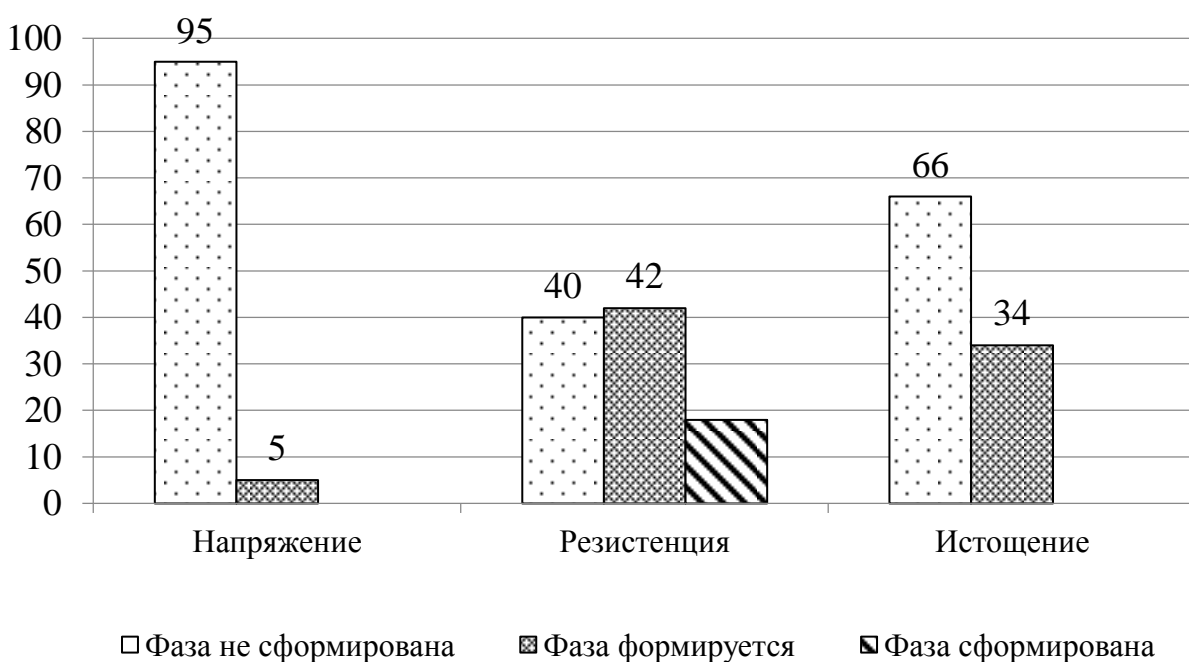


Рис. 2.2.3. Распределение сформированности фаз эмоционального выгорания у педагогов (%)

Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» у 18% опрошенных педагогов складывается, у 18% - сложившийся. Данный симптом проявляется как осознание психотравмирующих факторов деятельности, которые трудно устранить. Накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания». Симптом неудовлетворенности собой не сложился у 100% респондентов. В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает

недовольство собой, профессией, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия эмоций направляется не столько вовне, сколько на себя. Симптом «загнанности в клетку» в состоянии формирования у 18% опрошенных нами педагогов. Он возникает не во всех случаях, хотя являются логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства давят, и мы ничего не можем изменить, к нам приходит чувство беспомощности. Мы пытаемся что-либо сделать, сосредотачиваем все свои возможности – психические ресурсы: мышление, установки, смыслы, планы, цели. И если не находим выхода, наступает состояние интеллектуально-эмоционального ступора. Симптом «тревоги и депрессии» начал складываться у 32% респондентов. Симптом «загнанности в клетку» может перейти в тревожно-депрессивную симптоматику. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании первой фазы «напряжения» при развитии эмоционального выгорания.

У 42 % опрошенных нами педагогов фаза резистентности только формируется, тогда как у 18% - уже сформирована. Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования (НИЭР), эмоционально-нравственная дезориентации (ЭНД), расширения сферы экономии эмоций (РСЭЭ), редукции профессиональных обязанностей (РПО).

Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» начал складываться у 34% педагогов, сложился у 16%. Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное



эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о полезном навыке взаимодействия с деловыми партнерами - подключать эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. При необходимости профессионал способен отнестись к подопечному или клиенту более эмоционально, с искренним сочувствием.

Такой режим общения свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования на ситуации. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание подопечному, партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояние и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование интерпретируется партнерами как неуважение к их личности, т.е. переходит в плоскость нравственности. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» складывается у 18% педагогов, сложилась у 16%. Он является логическим продолжением неадекватного реагирования в отношениях с деловым партнером. Профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, он еще и оправдывается: «таким людям нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться», «она еще и на шею сядет» и т.п. Подобные мысли и оценки говорят о том, что нравственные чувства социального работника остаются в стороне. Врач, социальный работник, учитель не имеет

морального права делить подопечных на «хороших» и «плохих», на достойных и недостойных уважения. Истинный профессионализм – безоценочное отношение к людям, уважение к личности, какой бы она ни была, и выполнение своего профессионального долга. Симптом «расширения сферы экономии эмоций» у 32% опрошенных педагогов формируется, у 18% сформирован.

Симптомы эмоционального выгорания проявляются вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Случай известный: на работе вы до того устаете от контактов, разговоров, что вам не хочется общаться даже с близкими. На работе вы еще держитесь, а дома замыкаетесь или вообще «рычите» на супруга и детей. Кстати, именно домашние часто становятся «жертвой» эмоционального выгорания. Симптом «редукции профессиональных обязанностей» начал складываться у 66% опрошенных нами педагогов. Проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Подопечных обделяют элементарным вниманием.

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

Симптом «эмоционального дефицита» складывается у 16% респондентов, сложился – у 34%. К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помогать своим клиентам, подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. О том, что это ничто иное как эмоциональное выгорание, свидетельствует прошлое: раньше таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Появляется раздражительность, обиды, резкость, грубость. Симптом

«эмоциональной отстраненности» начал складываться у 50% опрошенных. Человек постепенно научается работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Подопечный может быть глубоко травмирован проявленным к нему безразличием. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации – складывается у 34% педагогов, принявших участие в опросе. Проявляется не только на работе, но и вне сферы профессиональной деятельности. Метастазы «выгорания» проникают в систему ценностей личности. Возникает антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная работа с людьми. Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений у опрошенных педагогов не сложен. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о трудных больных, подопечных вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, чувство страха, неприятные

ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний.

В целом по методике у 66% не наблюдается признаков начавшегося эмоционального выгорания, тогда как у 34% началось, в основном оно выражено в формирующихся и/или сформированных фазах резистенции и истощения.

Следующий этап проведенного исследования был посвящён выявлению особенностей копинг-поведения, различий в использовании личностных и средовых копинг - ресурсов а также их взаимосвязями у лиц с разной степенью выраженности эмоционального выгорания.

Проведенный анализ результатов психодиагностики выявляющей предпочтения в использовании определенных стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях можно отметить, что педагогам характерно использование широкого спектра используемых копинг-стратегий реагирования в стрессовых ситуациях.

При этом их часть из них имеет адаптивную направленность, что так или иначе помогает им справляться с возникающими сложными ситуациями.

Также установлено, что среди предпочитаемых позитивно направленных стратегий преодоления педагогами высокого уровня эмоционального выгорания наиболее часто используются стратегии обращения к позитивным ситуациям и состояниям, которые позволяют им снизить воздействие стрессовой ситуации.

К числу таких стратегий относят отвлечение, которое помогает отказаться от связанной со стрессами активности, отвлечься от ситуации, замещение, позволяющее обращаться к позитивным ситуациям, делать что – либо, что доставляет удовольствие. Также сюда относят использование психомышечной релаксации, отдыха. Различия в частоте использования данных стратегий обнаружены на достоверно значимом уровне ( $p = 0,01$ ).

Это указывает на наличие потенциала, позволяющего педагогам данной категории так или иначе выходить из стрессовых ситуаций без серьёзных потерь в психоэмоциональной сфере.

При воздействии стрессовой ситуации, педагоги с низким уровнем эмоционального выгорания склонны чаще прибегать к импульсивным действиям, проявляя большую спонтанность реакций по сравнению с педагогами с высокой выраженностью эмоционального выгорания.

Это подтверждается выявленными различиями на достоверно значимом уровне ( $p \leq 0,05$ ).

Педагоги с низким уровнем выгорания в напряженных и стрессовых условиях не склонны к принятию на себя личной ответственности, прибегая к стратегиям самооправдания чаще, чем педагоги с высокой степенью выгорания. Об этом свидетельствуют различия, выявленные в ходе анализа полученных результатов на статистически достоверном уровне ( $p \leq 0,05$ ).

Педагогов высокого уровня выгорания отличает более частое использование копинг-стратегий, направленных на самоутверждение, которые призваны обеспечивать им успех, признание и самоутверждение с активным преобразованием сложившейся ситуации ( $p \leq 0,05$ ).

К позитивной самомотивации и приписыванию себе компетенции и способности контроля чаще прибегают педагоги с низким уровнем выгорания.

Данные стратегии направлены на активное преобразование сложившейся ситуации и основывается на убеждённости человека в способности преодолеть сложившиеся обстоятельства. К данному стилю совладания педагоги с высоким уровнем выгорания прибегают гораздо реже, либо практически его не используют ( $p \leq 0,01$ ).

Педагоги с низкой выраженностью эмоционального выгорания в преодолении возникающих трудностей склонны чаще искать социальной поддержки ( $p \leq 0,01$ ), в том числе поддержки коллег по работе ( $p \leq 0,01$ ),

обладают меньшей социальной замкнутостью, склонностью к уединению от других людей ( $p \leq 0,01$ ).

Следствием высокой степени эмоционального выгорания является более частое использование психотропных средств ( $p \leq 0,01$ ), провоцирует прием алкоголя и табакокурение, что не может положительно сказываться на здоровье. В сочетании с повышенной эмоциональной и умственной нагрузкой, стремлением приписывать себе высокую ответственность, при воздействии стрессов и отсутствии эмоциональной поддержки со стороны, присутствие в общем арсенале таких опасных тенденций создаёт риск возникновения сердечно – сосудистых и других серьёзных заболеваний.

Наряду с тем, что педагоги с высоким уровнем выгорания обнаруживают более частое использование некоторых позитивных стратегий, в целом существует тенденция более частого использования негативных стратегий совладания с трудностями в сравнении с частотой их применения педагогами с низким уровнем эмоционального выгорания ( $p \leq 0,01$ ).

Так, уход от напряженной ситуации и склонности к самообвинению создаёт психоэмоциональное напряжение и накопление агрессивных или аутоагрессивных тенденций, никак не способствует развитию положительного отношения педагога к себе, другим и к выполнению профессиональных обязанностей.

Неумение мысленно отвлекаться от происходящего, склонность постоянно раздумывать над сложившимися обстоятельствами, использование так называемой «умственной жвачки», не является продуктивным способом совладания со сложившимися обстоятельствами, а напротив истощает психические и физические ресурсы.

Необходимо отметить, что присутствие в структуре совладающего поведения явно выраженных негативно направленных стратегий может свести к минимуму либо практически аннулировать положительные аспекты продуктивно направленного копинг – поведения. Это в свою очередь может

провоцировать возникновение и развитие новых неблагоприятных ситуаций, таким образом, замыкая круг течения обстоятельств и направлять их развитие по деструктивному пути.

Также при анализе полученных данных выявлены множественные корреляционные связи между факторами, но целесообразно остановиться на наиболее выраженных, тесных связях (Приложение 3).

Выявлена прямая положительная связь между продуктивными стратегиями, направленными на снижение значимости стрессовой ситуации и такими копинг-стратегиями, как: самоутверждение ( $r = 0,69$  при  $p \leq 0,01$ ); и стратегиями, направленными на обращение к ситуациям, исключающим стресс (отвлечение, замещение) на уровне значимости ( $r = 0,96$  при  $p \leq 0,01$ ); стратегиями, направленными на контроль сложившейся ситуации (самоконтроль, позитивная самомотивация) при ( $r = 0,95$  при  $p \leq 0,01$ ).

Установлено, что чем чаще педагоги используют стратегии, исключающие стресс (отвлечение, замещение, релаксация), тем чаще они прибегают к поиску внешней поддержки, используя весь спектр социальных ресурсов ( $r = 0,89$  при  $p \leq 0,01$ ).

При использовании стратегий относящихся к контролю над ситуацией чаще используется положительная самомотивация ( $r = 0,74$  при  $p \leq 0,01$ ), при высоком самообладании ( $r = 0,66$  при  $p \leq 0,01$ ) и стремлении к антиципаторному избеганию стрессовых ситуаций ( $r = 0,66$  при  $p \leq 0,01$ ).

Стратегии самоутверждения положительно связаны с высоким контролем ( $r = 0,69$  при  $p \leq 0,01$ ) и стремлением к отвлечению от стрессовых событий ( $r = 0,69$  при  $p \leq 0,01$ ), обращаясь к ситуациям, помогающим исключить стресс (отвлечение, релаксация).

Стремление к контролю над ситуацией увеличивает использование негативных стратегий ( $r = 0,92$  при  $p \leq 0,01$ ) и увеличивает стремление к антиципаторному избеганию ( $r = 0,73$  при  $p \leq 0,01$ ).

Также, выявлено, что у педагогов высоким уровнем эмоционального выгорания при увеличении степени его выраженности симптома эмоционального истощения, повышается вероятность использования непродуктивных стратегий совладания со стрессом ( $r = 0,65$  при  $p \leq 0,01$ ).

Непрямые, манипулятивные действия положительно связаны с действиями, асоциально направленными ( $r = 0,76$  при  $p \leq 0,01$ ) у педагогов с высоко выраженным эмоциональным выгоранием.

В группе педагогов высокого уровня эмоционального выгорания существует явно выраженная, тесная связь между стремлением к контролировать стрессовую ситуацию и явно выраженным стремлением к избеганию их в будущем.

Данный факт подтверждают выявленная прямая корреляционная связь между таким фактором как «антиципаторное избегание» и «контроль над стрессовой ситуацией» ( $r = 0,67$  при  $p \leq 0,01$ ), «самоконтроль - самообладание» ( $r = 0,75$  при  $p \leq 0,01$ ) и суммой положительных стратегий, направленных на контроль ситуации ( $r = 0,74$  при  $p \leq 0,01$ ).

Существует положительная корреляционная связь между частотой использования непродуктивных копинг – стратегий и частотой обращения к внешним, социальным ресурсам для преодоления возникающих сложных обстоятельств. Корреляция между данными факторами выражена на статистически значимом уровне ( $r = 0,79$  при  $p \leq 0,01$ ).

Данную тенденцию можно охарактеризовать как положительную, помогающую в стрессовых ситуациях при использовании стратегий непродуктивного копинга педагогу обратиться за внешними социальными ресурсами, которые так или иначе помогут в ее преодолении либо компенсировать негативные последствия стресс – фактора.

По результатам корреляционного анализа можно отметить, что в целом у педагогов выражено стремление к контролю стрессовых ситуаций



при увеличении частоты использования непродуктивных способов совладания и стремлению к их антиципаторному избеганию.

В свою очередь, взаимообусловленность непродуктивных способов совладания и эмоционального истощения у педагогов с высокой степенью эмоционального выгорания способствуют усилению из воздействия друг на друга, что отрицательно воздействует на адаптационный потенциал личности.

Таким образом, основная гипотеза нашей работы о том, что существует положительная связь между наличием тех или иных копинг-стратегий и степенью эмоционального выгорания педагогов, а именно у педагогов со сформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии, тогда как у педагогов с несформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии, доказана.

### **2.3. Рекомендации педагогам по профилактике синдрома эмоционального выгорания**

Исходя из результатов эмпирического исследования, мы видим, что разные копинг-стратегии имеют прямую связь с синдромом эмоционального выгорания педагогов. Мы разработали для них специальные рекомендации.

Основными направлениями деятельности для комплексного решения проблемы профессионального выгорания педагогов были определены следующие: развитие мотивирующей среды, в которой отношение к своему здоровью становится критерием оценки профессиональной деятельности педагога; создание комплекса условий, способствующих формированию мотивации на сохранение профессионального здоровья педагога; использование оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья, анализа и обобщения полученных результатов с выходом на

профилактику и (или) коррекцию; создание системы мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях; формирование культуры профессионального здоровья педагогов; обеспечение условий для успешной адаптации молодых специалистов к педагогической деятельности; обеспечение условий для преодоления педагогами критических возрастных периодов.

Первый аспект работы заключается в информировании о разрушительных последствиях стресса, основная его задача - обеспечить педагогов способностью распознавать стрессовые ситуации в профессиональной деятельности, а также пониманием своих индивидуальных особенностей, сильных и слабых сторон личности. Важный ресурс стрессоустойчивости - психологическая компетентность учителя, уровень его психологической грамотности и культуры. Вместе с социальным опытом она определяет конкретные формы адаптивных процессов в стрессовых ситуациях.

Второй аспект связан с повышением психологического благополучия личности. Как отмечал А.Г. Маклаков, психологические способности человека определяют его личностный адаптационный потенциал, который опосредован такими показателями как [31]:

адекватная самооценкой личности как основа саморегуляции, влияющая на адекватность восприятия условий деятельности и собственных возможностей;

нервно-психическая устойчивость, уровень формирования которой обеспечивает стресс-толерантность;

конфликтность личности;

приобретённый опыт социального общения;

чувство социальной поддержки, обеспечивающее личную значимость и значимость для окружения, что, так или иначе, можно отнести к личностным и средовым ресурсам совладания и умению ими пользоваться и управлять.

Третий аспект связан с помощью в поиске наиболее адаптивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций на уровне профессиональной деятельности в целом. В этом смысле проблема эмоционального выгорания рассматривается в связи со способностью управлять собственными действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления собственной психоэмоциональной сферой, что является важной составляющей в профессиональной деятельности педагога.

Для педагогических работников, важнейшими «требуемыми свойствами» являются здоровье (физическое и психическое), компетентность и профессионализм.

Главными направлениями, предотвращающими «выгорание» педагогов, являются:

- накопление знаний, навыков и умений.
- улучшение условий труда и отдыха.
- развитие содержания труда.
- развитие средств труда.
- развитие мотивации.
- изменение оплаты труда.
- система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня.
- система улучшения психологического климата в коллективе.

Так же существует немало конкретных способов преградить путь «синдрому эмоционального выгорания»:

культивирование других интересов, не связанных с преподаванием, наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;

внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны руководства;

поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;

удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;

стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;

способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;

открытость новому опыту;

умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни;

обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за учеников и родителей, чем делают они сами);

чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;

участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с педагогической работой,

хобби, доставляющее удовольствие.

Важнейшим принципом предотвращения синдрома «сгорания» является соблюдение требований психогигиены самим педагогом.

Психолого-педагогическими условиями, обеспечивающими преодоление педагогом синдрома эмоционального выгорания, являются: осуществление своевременной диагностики, позволяющей выявлять изменения уровня выраженности эмоционального выгорания и индивидуально-психологических характеристик личности педагога; определение стратегий преодоления синдрома эмоционального выгорания (в качестве стратегий совладания с жизненными трудностями педагогов выявлены преобразующие стратегии и стратегии приспособления, предполагающие изменение своих характеристик и отношения к ситуации); разработка и реализация технологий преодоления синдрома эмоционального выгорания посредством психологического содействия и профилактики, использование развивающих технологий профессионального образования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время проблема изучения стрессовладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе.

Присутствие в профессиональной деятельности педагога большого количества стресс – факторов предъявляет повышенные требования к такой профессионально значимой интегральной характеристике учителя как стрессоустойчивость. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

Анализ литературных источников показал, что в представлении о мерах преодоления синдрома выгорания, исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом является предотвращение, профилактика возникновения этого состояния, ориентация на осознание и конструктивное использование внутренних и социальных ресурсов, потенциалов личности педагога для самовосстановления и накопления как личностных, так и средовых ресурсов совладания.

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости и совладания представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг-стратегии. Непродуктивные копинг - стратегии, включающие использование неадаптивных мыслительных схем, непродуктивных эмоциональных и поведенческих способов реагирования, являются предпосылками к формированию синдрома эмоционального выгорания.

В эмпирической части работы мы определили сформированность фаз эмоционального выгорания среди опрошенных педагогов. Было выявлено следующее: у 5% фаза напряжения находится в стадии формирования; у 42 % опрошенных нами педагогов фаза резистентности только формируется, у 18% - сформирована; фаза истощения находится в стадии формирования у 34% опрошенных педагогов. В целом по методике у 66% не наблюдается признаков начавшегося эмоционального выгорания, тогда как у 34% началось, в основном оно выражено в формирующихся и/или сформированных фазах резистенции и истощения.

Далее мы выявили представленность копинг-стратегий среди опрошенных педагогов. Для проверки этих данных мы провели математическую обработку с целью выявления различий между двумя вышеуказанными группами.

Таким образом, основная гипотеза нашей работы о том, что существует положительная связь между наличием тех или иных копинг-стратегий и степенью эмоционального выгорания педагогов, а именно у педагогов со сформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии, тогда как у педагогов с несформированной фазой эмоционального выгорания доминируют неадаптивные копинг-стратегии, доказана.

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

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. вып. 2, 2004. С. 82-90.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Баранов А.А. Стресс - толерантность педагога: теория и практика. -М.: АСТ; Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. - СПб.: Речь, 2004. 124 с.
5. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс// Психол. журн. 1996, т. 17, № 4, с. 64-74
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. 138 с.
7. Бойко В.В. Энергия эмоций. Взгляд на себя и других. - СПб.: Питер, 2004. 472 с.
8. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. - № 2. - С. 96-103.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. 336 с.
10. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2 - изд. - СПб.: Питер, 2009. 336 с.
11. Вуколов Э. А. Основы статистического анализа. Практикум по статистическим методам и исследованию операций с использованием пакетов STATISTICA и EXCEL. Учебное пособие .-2 - е изд., испр. и доп. - М.: ФОРУМ, 2008. 464 с.



12. Ганеева Э.Р. Синдром выгорания на фоне проявления акцентуаций черт характера школьного учителя: автореф. дис.... канд. психол. н. – Казань, 2005. – 20 с.
13. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. Пер. с нем. - СПб.: Речь, 2008. 96 с.
14. Гринберг Дж., Управление стрессом Серия: Мастера психологии Издательство: СПб: Питер; Издание 7-е; 2004. 496 с.
15. Долгова В. И., Шаяхметова В. К., Образцова Е. В. Психологопедагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДОУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 44. – С. 222– 231. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56998.htm>.
16. Долгова В.И., Буслаева М.Ю. Формирование эмоциональной устойчивости молодых специалистов в образовательной среде педагогического вуза. [Электронный ресурс]// Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал.– Декабрь 2013, ART 2113. – СПб., 2013 г. – Режим доступа: <http://www.emissia.org/offline/2013/2113.htm>.
17. Домрачева С. А. Изучение эмоционального выгорания педагогов // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 71–75. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95166.htm>.
18. Ильин Е.П. Дифференциальная психология . - СПб.:Питер, 2004. 432 с.
19. Ильин. Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. - СПб.:Питер, 2008. 432 с.
20. Казанская В. Г. Педагогическая психология. - СПб.: Питер, 2005. 366 с.
21. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. - 11 - е изд. СПб.: Питер, 2004. 1168с.

22. Константинов В. В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога. - СПб.: Питер, 2006. 426 с.
23. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2016. - С.442-444.
24. Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. СЛ. Соловьева. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. 288с.
25. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М., 2006, 167 с.
26. Лапин И.П. Зачем «копинг», когда есть совладание? // Социальная и клиническая психиатрия. 2009, № 2. С. 57 -59.
27. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. С нем. - Киев, 1981. 448 с.
28. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Academia, 2004. 352 с.
29. Либина А., Либин А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Стиль человека: психологический анализ - М.: Смысл, 1998. С. 190 - 204.
30. Личко, А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков. - Л. 1983. 256 с.
31. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.
32. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. Психосоматика. - М.: Эксмо, 2005. 848 с.

33. Меграбян А. А. Деперсонализация. Ереван: Армянское государственное издательство. 1962. 283 с.

34. Мерзлякова Д.Р. Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: дисс.... канд. психол. н. Ижевск, 2006. 211 с.

35. Митина Л.М. и др. Интеллектуальная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. - М., 2003. 144 с.

36. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Издательский центр «Академия», 2004. 320 с.

37. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95063.htm>.

38. Мищенко М.С. особенности исследования синдрома эмоционального выгорания с помощью методики "диагностика уровня эмоционального выгорания" В.В. Бойко// Молодой ученый. – 2015- №4-3(19). – С.105-109.

39. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ// Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, т. 1, № 2. С. 23-34.

40. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2 е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо, 2010. 368 с.

41. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности. Психол. журн. 1997, т. 18, № 5, с. 20-30

42. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 465 с.

43. Носкова Е.Г Психология труда : Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений /под ред. Е. А. Климова. - .:Издательский центр «Академия», 2004. 384 с.
44. Овчарова Р.В., Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганского гос. ун-та, 2006. 203 с.
45. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 246 с.
46. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания. - // Школьный психолог, 2016, № 16, С. 17-131.
47. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ. 2005. 328 с.
48. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 82–118.
49. Реан А.А. Психология адаптации личности/ Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2008. 426 с.
50. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. - С.45-55.
51. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 2006. 264 с.
52. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии, 2 - е изд. - СПб.: Питер, 2008. 288 с.
53. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс 1972. 389 с.
54. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 465 с.
55. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7. С. 3-9.

56. Трунов Д.Г. "Синдром сгорания": позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. - 1998. - № 8. - С. 84-89.
57. Трунов Д.Г. Еще раз о профессиональной деформации // Психологическая газета. - 2004. - № 6. С. 32-34
58. Форманюк Т.В. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 42-56.
59. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007. 328 с.
60. Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. – 2-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.
61. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2008. 156 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### Диагностические методики в порядке их предъявления

#### 1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

(В.В. Бойко)

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

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

Методика позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Опираясь на смысловое содержание и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности, оценить адекватность эмоционального реагирования в конфликтной ситуации, наметить индивидуальные меры

Методика состоит из 84 суждений, позволяющих диагностировать три симптома «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза стресса, диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов.

#### Симптомы и фазы СЭВ

Фаза стресса		СИМПТОМ
НАПРЯЖЕНИЕ		Переживание психотравмирующих обстоятельств
		Неудовлетворенность собой
		«Загнанность в клетку»
		Тревога и депрессия
РЕЗИСТЕНЦИЯ		Неадекватное эмоциональное реагирование
		Эмоционально-нравственная дезориентация
		Расширение сферы экономии эмоций
		Редукция профессиональных обязанностей
ИСТОЩЕНИЕ		Эмоциональный дефицит
		Эмоциональная отстраненность
		Личностная отстраненность (деперсонализация)
		Психосоматические и психовегетативные

		нарушения
--	--	-----------



*БЛАНК 1*

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

Текст опросника

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

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

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

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

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

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.

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

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

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

10. Моя работа притупляет эмоции.

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

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

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.

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

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

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

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

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

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

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

52. Я потерял покой из-за работы.

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

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

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

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

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

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

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

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

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят

тех усилий, которые я затрачиваю

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше

внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

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

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

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

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### Обработка и интерпретация данных

1. Определите сумму баллов, отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания». Для этого выпишите название четырех шкал по каждому из симптомов. Обнаружив совпадение ответов с ключом, оцените тем количеством баллов, которое указано рядом с номером вопроса в графе «Б». Каждая шкала включает семь вопросов и максимальное количество баллов равно 30.

2. Подсчитайте сумму показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования симптома «выгорания». Для этого сложите результаты по четырем шкалам каждой фазы в отдельности.

3. Найдите итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания», подсчитав сумму показателей всех 12 симптомов.

#### Ключ к обработке теста В.В. Бойко

НАПРЯЖЕНИЕ													
Переживание психотравмирующих обстоятельств													
Неудовлетворенность собой													
«Загнанность в клетку»													
Тревога и депрессия													

РЕЗИСТЕНЦИЯ													
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
+		7-		9+	0	1 +		3+		5+		7+	
Эмоционально-нравственная дезориентация													
+	0	8-		0+		2+		4+		6+		8-	
Расширение сферы экономии эмоций													
+		9+	0	1-		3+		5+		7+		9-	
Редукция профессиональных обязанностей													
+		0+		2+		4-		6+		8+		0+	0
ИСТОЩЕНИЕ													
Эмоциональный дефицит													
+		1+		3 +		5-		7 +		9-	0	1+	
Эмоциональная отстраненность													
0 +		2 +		4-		6+		8 +		0+		2+	
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
1+		3 +		5+		7+		9+		2+		3 +	0
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
2+		4 +		6+		8 +		0+		2+	0	4+	





## 2. Многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS)

(С. Зимет; Н. А. Сирота, В.М. Ялтонский)

### БЛАНК 2

Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. **Обведите кружком те пункты, с которыми Вы не согласны.**

### ОПРОСНИК

1. Есть кто-то, кто рядом, когда я в беде.
2. Есть кто-то, с кем я могу разделить свои беды и радости.
3. Моя семья на самом деле хочет мне помочь.
4. Я получаю эмоциональную поддержку, в которой нуждаюсь, от моей семьи.
5. У меня есть кто-то, с кем я чувствую себя хорошо.
6. Мои друзья в действительности пытаются мне помочь.
7. Я могу рассчитывать на моих друзей, когда мне плохо.
8. Я могу говорить о моих проблемах с моей семьей.
9. У меня есть друзья, с которыми я могу разделить свои беды и радости.
10. Есть кто-то особый в моей жизни, кого заботят мои чувства.
11. Моя семья хочет помочь мне в принятии решений.
12. Я могу говорить о моих проблемах с моими друзьями.

### Обработка данных

12 пунктов утверждений, которые оцениваются в 1 балл, если на них дается утвердительный ответ. Респондент должен обвести кружком те пункты, с которыми он не согласен. Затем проводится подсчет общей оценки

восприятия социальной поддержки в баллах по каждому из источников социальной поддержки в отдельности.

Социальная поддержка семьи оценивается по пунктам 3, 4, 8, 11.

Социальная поддержка друзей оценивается по пунктам 6, 7, 9, 12.

Социальная поддержка от «значимых других» оценивается по ответам на утверждения 1, 2, 5, 10.

### **3. Диагностика копинг стратегий Хайма (Тест Хайма борьбы со стрессом). Выход из сложных ситуаций.**

Тест Э. Хайма (E. Heim / Э. Хейм) необходим для определения вашего стиля борьбы со стрессом. Отвечая на вопросы теста вы узнаете ваш обычный тип поведения в сложной жизненной ситуации, а также познакомитесь с новыми, возможно более эффективными вариантами выхода из сложных ситуаций.

Методика для психологической диагностики копинг стратегий, иначе копинг механизмов Хейма позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга (иначе типов поведения, реагирования на сложную ситуацию, борьбы со стрессом), распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный (переосмысливание, анализ случившегося и т.д.), эмоциональный и поведенческий копинг механизмы. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством д. м. н. профессора Л.И. Вассермана.

Выход из сложных ситуаций. Диагностика копинг стратегий Хайма (Тест Хайма борьбы со стрессом):

## Бланк 3

Инструкция.

Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

Тестовый материал (вопросы)

А

"Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"

"Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"

"Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"

"Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"

"Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"

"Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк"

"Если что-то случилось, то так угодно Богу"

"Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"

"Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"

"В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

Б

"Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую"

"Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"

"Я подавляю эмоции в себе"

"Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"

"Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"

"Я впадаю в состояние безнадежности"

"Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"

"Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"

В

"Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"

"Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях"

"Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях"

"Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)"

"Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)"

"Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"

"Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"

"Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"

Ключ к тесту, анализ результатов.

Анализ результатов теста Э. Хайма.

Используется преимущественно качественносодержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией.

Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны оба значения:

"П" - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

"О" - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

"Н" - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

А. Когнитивные копинг-стратегии.

1. Игнорирование - "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности" (О).

2. Смирение - "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться" (Н).

3. Диссимуляция -

"Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо" (О).

## 4. Сохранение самообладания -

"Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния" (О).

## 5. Проблемный анализ -

"Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось" (П).

## 6. Относительность -

"Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк" (О).

7. Религиозность - "Если что-то случилось, то так угодно Богу" (О).

## 8. Растерянность -

"Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей" (Н).

## 9. Придача смысла -

"Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам" (О).

## 10. Установка собственной ценности -

"В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными" (О).

## Б. Эмоциональные копинг-стратегии.

## 1. Протест -

"Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую" (О).

## 2. Эмоциональная разрядка -

"Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу" (Н).

## 3. Подавление эмоций - "Я подавляю эмоции в себе" (Н).

## 4. Оптимизм -

"Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации" (П).

## 5. Пассивная кооперация -

"Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне" (О).

## 6. Покорность - "Я впадаю в состояние безнадежности" (Н).

## 7. Самообвинение -

"Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам" (Н).

## 8. Агрессивность -

"Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным" (Н).

## В. Поведенческие копинг-стратегии.

## 1. Отвлечение -

"Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях" (О).

## 2. Альтруизм -

"Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях" (О).

## 3. Активное избегание -

"Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях" (Н).

## 4. Компенсация -

"Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)" (О).

## 5. Конструктивная активность -

"Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)" (О).

## 6. Отступление -

"Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой" (Н).

### 7. Сотрудничество -

"Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей" (П).

### 8. Обращение -

"Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом" (О).

### **Интерпретация к методике Э Хайма.**

Таким образом, адаптивные (те, что позволяют найти наилучший выход из сложной ситуации) варианты копинг-поведения следующие:

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

"проблемный анализ", – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них.

"установка собственной ценности", повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

"сохранение самообладания" – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"протест",

"оптимизм" – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"сотрудничество",

"обращение", просьба помощи для выхода из сложных ситуаций у других.



"альтруизм" – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

"смирение",

"растерянность",

"диссимуляция", подавление чувств и эмоций.

"игнорирование" – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"подавление эмоций",

"покорность",

"самообвинение",

«агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"активное избегание",

"отступление" – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

"относительность", "могло быть и хуже".

"придача смысла", иначе переосмысливание.

"религиозность" – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

"эмоциональная разрядка", например плач, крики.

"пассивная кооперация" – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

"компенсация",

"отвлечение",

"конструктивная активность" – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

#### **4. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана**

##### Описание методики

Методика разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой (1994) и В. М. Ялтонским (1995).

Теоретические основы

Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал «Индикатор копинг-стратегий». Он выделил 3 группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания (Amirkhan J., 1990).

«Индикатор копинг-стратегий» можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем — это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

2. Стратегия поиска социальной поддержки — это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

3. Стратегия избегания — это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания — суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может

носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

### Процедура проведения

#### Бланк 4

#### Инструкция

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

---

---

---

---

---

---

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения.

- Полностью согласен.
- Согласен.

· Не согласен.

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом			
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему			
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять			
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы			
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо			
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи			
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше			
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией			
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора			
10. Мечтаю, фантазирую о лучших			

временах			
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий			
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу			
13. Больше времени, чем обычно, провожу один			
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только её обсуждение помогает мне прийти к её разрешению			
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение			
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы			
17. Обдумываю про себя план действий			
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно			
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше			
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации			
21. Избегаю общения с людьми			
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать			

проблем			
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию			
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему			
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей			
26. Сплю больше обычного			
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе			
28. Представляю себя героем книги или кино			
29. Пытаюсь решить проблему			
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного			
31. Принимаю помощь от друзей или близких мне людей			
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше			
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения			

Обработка результатов

Ответы респондента сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

#### Ключ

- Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

- Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

- Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

### Интерпретация результатов

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 – 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27



### Опросник копинг-стратегий Д. Амирхана

Методика создана Д. Амирханом в 1990 году, адаптирована В. М. Ялтонским и Н. А. Сиротой. Опросник из 34 пунктов-утверждений, определяющих базисные копинг-стратегии и их выраженность – структуру совладающего со стрессом поведения на основе трехстадийного факторного анализа – три базисные копинг-стратегии: 1) поведенческие, 2) когнитивные и 3) эмоциональные.

Опросник – это интегративный результат предпринимаемых попыток выделить фундаментальные копинг-стратегии из множества ситуационно-специфических ответов на основе интеркорреляций между отдельными копинг-переменными.

Методика предназначена для лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

Три варианта ответов ранжируются по 3-балльной системе:

Да – 3 балла;

Скорее да, чем нет – 2 балла;

Нет – 1 балл.

Подсчитывается сумма баллов – балльная характеристика для каждой из трех основных шкал, а также в них выделяются отдельные способы-стратегии.

#### I. Когнитивные стратегии

1. Установка на изменение ситуации (2, 8, 11).

2. Установка на активную переработку проблем и эффективное приспособление (1, 3, 7, 9).

3. Отказ от преодоления трудностей (4, 6, 10, 12).

4. Мрачность прогноза, проекция тревоги в будущее (5, 13, 15, 16).

5. Проекция переживаний в прошлое (14, 17, 18)

II. Поведенческие стратегии

1. Поиск поддержки, призыв о помощи (19, 22, 23)

2. Демонстративное поведение (20, 25, 29)

3. Избегание, уединение, реакции аутистического типа (24, 27, 28)

4. Оппозиционно-вызывающее поведение (21, 26, 30)

## Приложение 2.

## Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1.

**Выраженность показателей синдрома «эмоционального  
выгорания» педагогов (в баллах)**

п/п	Напряжени е					Резистенци я					Истощение					Итого СЭВ
					Итого					Итого					Итого	
1	5		1		1				1	1		2			1	9 3
2					4	5		0	5	5					8	7 7
3	9				5	5	2	7	0	4	1		5		9	1 48
4			3		2			2	4	2	0	2			4	8 8
5			3		0	0	0		5	5	7	1	3		6	1 31
6					5	0	0		0	5	2				0	8 0
7	6		2		6				2	3		2			5	9 4
8					3	2		0	5	4					8	7 5
9	9				4	5	2	9	2	8	0		4		7	1 49
10			1		0			3	4	3	2	1			4	8 7



	8				8	5	2	0	2	9	1		5		7	44
28			3		7			2	4	3	0	1			2	8 2
29			3		1	2	9		5	6	9	1	3		9	1 36
30					7	0	1		0	6	1				0	8 3
31	5		1		1				1	1		0			4	8 6
32					8	5		0	4	5					7	8 0
33	0				1	2	2	8	2	4	0		5		8	1 43
34			1		8			2	3	9	0	1			2	7 9
35			2		9	0	0		5	7	6	3	1		6	1 32
36					1	0	3		0	8	2				1	9 0
37	3		2		8				1	3		0			2	9 3
38	8				4	4	2	7	0	3	1		2		6	1 43
39	5		1		1				1	1		2			1	9 3
40					4	5		0	5	5					8	7 7
41	9				5	5	2	7	0	4	1		5		9	1 48
42			3		2			2	4	2	0	2			4	8 8
43			3		0	0	0		5	5	7	1	3		6	1 31

44					5	0	0		0	5	2				0	8 0
45	6		2		6				2	3		2			5	9 4
46					3	2		0	5	4					8	7 5
47	9				4	5	2	9	2	8	0		4		7	1 49
48				1	0			3	4	3	2	1			4	8 7
49				3	9	2	9		6	9	9	3	2		1	1 39
50					6	2	2		2	2	0				9	8 7
51	5		3		5				1	2					0	8 7
52					7	5		1	6	8					1	8 6
53	1				1	3	1	6	0	0	0		5		4	1 45
54				1	0			2	5	4	0	3			5	8 9
55				2	0	4	1		5	3	6	1	4		7	1 40
56					7	0	1		2	8	3				2	8 7
57	4		4		3				0	2		0			8	9 3
58					3	2		0	3	2					9	7 4
59	7				3	2	2	7	2	3	0		2		4	1 40
60				1	6			3	2	1		1			9	8 6

61				4	5	0	0		3	3	6	2	1		5	33	1
62					8	1	0		2	8	2				7	3	8
63	4		0		0				0	3		2			6	9	8
64					3			0	4	7					8	8	6
65	8				8	5	2	0	2	9	1		5		7	44	1
66				3	7			2	4	3	0	1			2	2	8
67				3	1	2	9		5	6	9	1	3		9	36	1
68					7	0	1		0	6	1				0	3	8
69	5		1		1				1	1		0			4	6	8
70					8	5		0	4	5					7	0	8
71	0				1	2	2	8	2	4	0		5		8	43	1
72				1	8			2	3	9	0	1			2	9	7
73				2	9	0	0		5	7	6	3	1		6	32	1
74					1	0	3		0	8	2				1	0	9
75	3		2		8				1	3		0			2	3	9
76	8				4	4	2	7	0	3	1		2		6	43	1

Итого не сформ.	8	6	2	2	2	8	0	8	6	0	8	8	0	0	5 0
Итого орм.	4		4	4		6	4	4	0	2	2	8	6	6	2 6
Итого сформ.	4					2	2	4		4	6				0



**2. Восприятие социальной поддержки педагогов (в баллах)**

N п/п	Вопросы опросника											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0	0	1	1	1	1	1				1	1
2	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1
3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
4	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
5	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
9	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
10	0	1	1	0	0		1	0	0	1	0	0
11	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0
12	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1
13	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1
14	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
16	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0
17	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
18	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
19	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
20	0	0	0		1	0	0	1	0	0	0	0
21	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
22	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0
23	1	1	0	0	1	1	0	0		1	0	0
24	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0
25	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1

26	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0
27	0		1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
28	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
29	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1
30	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
31	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
32	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0
33	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
34	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0
36	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0		1
37	0		1	0	0	1	0	0	1	1	1	0
38	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
39	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
40	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0
41	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
42	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
43	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0
44	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1
46	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0
47	0		1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
48	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
50	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0
51	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
52	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0
53	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0
54	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
56	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0

57	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
58	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
59	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
60	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
61	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
62	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
64	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1
65	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
66	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0
67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
68	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
70	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
71	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
72	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
73	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0		1
74	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
76	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1

Таблица 3.

**3. Представленность видов копинг-стратегий у педагогов (в баллах)**

N п/п	поведенческие копинг-стратегий	эмоциональные копинг-стратегий	когнитивные копинг-стратегий
1	1	0	0
2	0	1	0
3	1	0	1
4	1	1	0
5	1	1	0
6	0	0	1
7	0	1	1
8	1	1	0
9	1	0	1
10	0	0	1
11	0	1	1
12	0	0	0
13	0	1	1
14	1	0	0
15	1	1	1
16	1	1	1

17	0	1	1
18	0	1	0
19	1	0	0
20	0	1	0
21	0	1	1
22	0	0	1
23	0	0	0
24	1	1	0
25	1	1	0
26	1	0	0
27	0	1	1
28	1	1	0
29	0	0	0
30	0	0	1
31	1	0	1
32	1	1	1
33	1	0	1
34	0	0	0
35	1	0	0
36	0	1	1
37	1	0	0
38	0	1	0
39	1	1	0
40	1	0	1
41	1	1	1
42	0	1	0
43	0	1	0
44	1	1	1
45	0	0	0
46	0	0	0
47	1	1	0
48	0	1	0
49	1	0	1

50	0	1	0
51	0	0	1
52	1	0	0
53	0	1	1
54	0	1	1
55	1	1	1
56	1	0	0
57	1	1	0
58	0	1	0
59	0	1	0
60	0	1	0
61	0	0	0
62	1	0	0
63	0	1	0
64	1	0	1
65	1	1	1
66	0	0	0
67	0	0	0
68	1	0	0
69	1	1	0
70	0	0	0
71	1	0	0
72	1	0	1
73	0	1	1
74	1	1	0
75	1	1	0
76	0	1	1

Таблица 4.

**4. Выраженность индикаторов копинг-стратегий у педагогов (в баллах)**

N п/п	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
1	16	16	25
2	20	17	17
3	23	17	27
4	22	26	15
5	19	15	19
6	14	26	16
7	26	23	27
8	25	28	15
9	18	14	20
10	26	27	14
11	20	26	27
12	23	23	14
13	27	25	25
14	23	20	25
15	17	22	17
16	29	29	14
17	24	15	23
18	19	23	21
19	15	20	26
20	22	23	24
21	15	22	19
22	15	21	19
23	18	26	18
24	19	28	19

25	16	25	29
26	26	18	25
27	16	26	20
28	20	29	22
29	24	25	29
30	16	24	16
31	29	22	18
32	22	22	26
33	14	17	29
34	14	28	27
35	29	26	29
36	22	16	21
37	23	29	20
38	20	29	27
39	20	18	29
40	16	19	18
41	16	25	26
42	22	27	26
43	14	27	25
44	23	21	27
45	29	16	21
46	21	20	27
47	14	14	20
48	19	24	25
49	28	16	15
50	18	26	16
51	27	15	18
52	14	23	17
53	18	18	28
54	23	19	21
55	19	21	14
56	29	18	25
57	18	26	19



58	21	27	16
59	20	21	14
60	22	28	29
61	15	25	20
62	17	28	22
63	19	17	18
64	27	22	19
65	19	25	14
66	28	28	21
67	29	23	16
68	29	22	21
69	28	22	15
70	18	16	28
71	27	23	29
72	14	19	15
73	22	23	27
74	15	19	23
75	27	28	16
76	21	28	22

### Результаты статистической обработки данных

Таблица 1.

Различия в использовании копинг –стратегий педагогами с разной степенью выраженности эмоционального выгорания

Копинг – стратегия	$\phi^*$ –эмпир По Фишеру
Импульсивные действия	2,01 **
Самооправдание	1,64 **
Самоутверждение	1,83 **
Позитивная самомотивация	2,7 *
Поиск социальной поддержки	3,07 *
Социальная замкнутость	2,34 *
Прием лекарств	2,51 *
Обращение к поддержке коллег	3,58 *
Позитивные (2 обращение к позитивн ситуациям)	3,07 *
Негативные	2,63 *

\*\* - ( $p \leq 0,05$ ) \* - ( $p \leq 0,01$ )

Результаты корреляционного анализа данных педагогов с высокой степенью  
выраженности эмоционального выгорания

	ЭМ ИСТ	Непр Д	СнЗнСС	САМ ОП	ПОЗ 1	ОТВЛ	САМОУТ	Кон над С	САМ САМ	ПОЗ САМ	ПОЗ 3	Б от СС
АС Д		0,76*										
ПОЗ 1				0,68*								
ОТВЛ			0,66*									
САМОУТ			0,70*									
САМ САМ								0,78*				
ПОЗ САМ			0,69*				0,77*	0,72*	0,83*			
ПОЗ 3			0,68*		0,66*				0,95*	0,93*		
АЦ ИЗБ						0,67*		0,67*	0,75*		0,74*	
Заез Пл												0,80*
Н СУММ	0,65*											

\*\* - ( $p \leq 0,05$ )

\* - ( $p \leq 0,01$ )

Результаты корреляционного анализа данных педагогов с низкой степенью  
выраженности эмоционального выгорания

	Непр Д	СнЗнСС	ПОЗ 1	САМОУТ	ПОЗ 2	Кон над С	САМ САМ	ПОЗ 3	АЦ ИЗБ	НЕГАТ
АС Д	0,71									
САМОУТ			0,69							
ПОЗ 2			0,96	0,79						
САМ САМ		0,63								
ПОЗ САМ				0,66		0,74	0,66			
ПОЗ 3			0,95	0,69						
ПСП										
АЦ ИЗБ							0,66	0,73		
НЕГАТ			0,90					0,92		
Н СУММ			0,90					0,92		
П СУММ									0,68	
СОЦРЕСУРС					0,89					0,79

\*\* - ( $p \leq 0,05$ )

\* - ( $p \leq 0,01$ )