

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

«Психология здоровья»

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему: Особенности эмоционального выгорания преподавателей вузов с
разным уровнем личностной рефлексии

Студент

О.И. Каяшева

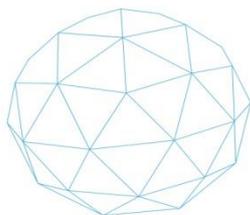
(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

д.псих.н, профессор Г.А. Виноградова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)



Тольятти 2020



Росдистант

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННО

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения эмоционального выгорания и личностной рефлексии	13
1.1 Феномен эмоционального выгорания: краткая характеристика и профессии группа риска	13
1.2 Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности.....	21
1.3 Эмоциональное выгорание и личностная рефлексия преподавателей вузов.....	30
Выводы по первой главе.....	33
Глава 2 Эмпирическое исследование эмоционального выгорания преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии	35
2.1 Организация и методы исследования.....	35
2.2 Анализ результатов исследования эмоционального выгорания.....	37
2.3 Анализ результатов исследования взаимосвязей эмоционального выгорания с уровнем личностной рефлексии	52
Выводы по второй главе.....	56
Глава 3 Профилактика и коррекция эмоционального выгорания преподавателей высшей школы.....	58
3.1 Общая характеристика профилактики и коррекции эмоционального выгорания у преподавателей вузов.....	58
3.2 Программа тренинга преодоления эмоционального выгорания преподавателей вузов	61
3.3 Результаты проведения тренинга преодоления эмоционального выгорания преподавателей вузов	65
Выводы по третьей главе.....	67
Заключение	70
Список используемой литературы.....	72
Приложение А Психодиагностические методики	81

Приложение Б Результаты методик	90
Приложение В Справки с места работы.....	102

Введение

Актуальность исследования. Необходимость сохранения психического здоровья в настоящее время является важным аспектом профессиональной деятельности. Эмоциональное выгорание вызывает отрицательный эффект в различных видах профессиональной деятельности субъект-субъектного типа (Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел и др.), к которым относится профессия преподавателя высших учебных заведений. Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы является следствием высокой интенсивности профессиональной деятельности, больших объемом работы и информационной нагрузки, высокого уровня стрессов и недостаточного времени на отдых, отсутствием долгосрочных трудовых договоров, обеспечивающих стабильные трудовые отношения с вузами, постоянным риском сокращения профессорско-преподавательского состава кафедр, социально-экономической девальвацией интеллектуального труда, взаимодействием со сложным контингентом обучающихся, снижением социального статуса преподавателей и др.

Феномен эмоционального выгорания характеризуется переживаниями личности, связанными с эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений (С.И. Джексон, К. Маслач). Среди основных негативных последствий эмоционального выгорания преподавателей отмечаются ухудшение межличностных отношений со студентами, сотрудниками и администрацией вуза, снижение производительности труда, рост числа психических и психосоматических расстройств с последующим злоупотреблением медикаментозными препаратами, увольнением преподавателей и др.

Эмоционального выгорание активно изучалось отечественными (В.В. Бойко, Т.Б. Большакова, Г.А. Виноградова, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, В.Е. Орел и др.) и зарубежными исследователями (С.И. Джексон, А. Пинес, К. Маслач, Х.Дж. Фрейденбергер и др.), обративших внимание на

различные аспекты данного феномена. Среди моделей эмоционального выгорания получили распространение процессуальные (выгорание как процесс возрастания эмоционального истощения и появление соответствующих реакций (А. Буриш, Дж. Гринберг, Б. Пельман, Е.А. Хартман и др.)) и фазовые (выгорание имеет более сложную динамику (Р.Т. Голембиевский, Р.Ф. Музинридер и др.)). В настоящее время модели эмоционального выгорания не раскрывают в полной мере данное психологическое явление, его структуру и механизмы развития, что усложняет всестороннее и полное изучение данного феномена (Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел и др.).

Под эмоциональным выгоранием в данной работе мы понимаем, основываясь на исследованиях В.Е. Орла (2005), сложное общепрофессиональное динамическое образование, нарушающее оптимальное функционирование всех структур личности и отрицательно влияющее на результативность профессиональной деятельности [54; 55].

Мы предполагаем, что личностная рефлексия является одним из факторов, позволяющих сохранить психическое здоровье личности в сложных условиях педагогической деятельности в вузе. Личностная рефлексия обеспечивает самопознание человека, способствует новому смыслообразованию (самопониманию) (В.В. Знаков) [66] и представлена рядом компонентов: когнитивными, аффективными и оценочно-регуляторными (М.Ю. Двоеглазова, И.Н. Семенов, и др.). Личностная рефлексия, как способность переосмысления субъектом содержания своего самосознания в проблемно-конфликтной ситуации (И.Н. Семенов, Е.В. Хаяйнен и др.), требует дополнительного рассмотрения в контексте изучения эмоционального выгорания преподавателей высших учебных заведений, что обуславливает актуальность данного исследования.

Преподаватели вузов с синдромом эмоционального выгорания не способны эффективно решать поставленные профессиональные задачи и осуществлять необходимое взаимодействие со студентами. Запрос на

оздоровление профессиональной среды приводит к необходимости изучения эмоционального выгорания преподавателей вузов. Исследование синдрома эмоционального выгорания позволит разрешить возникшие **противоречия:**

- между значимостью социальной роли преподавателей высшей школы и высокими рисками развития у них эмоционального выгорания, приводящего к снижению качества профессиональной деятельности;

- между необходимостью осуществления профилактической и коррекционной работы с эмоциональным выгоранием у преподавателей вузов и отсутствием систематического внедрения специально разработанных программ по данному направлению в отечественных вузах.

Проблема исследования заключается в том, что необходимо выявить, как связаны эмоциональное выгорание с уровнем личностной рефлексией преподавателей вузов и каким образом необходимо осуществлять эффективную профилактическую и психокоррекционную работу в данном направлении.

Степень научной разработанности проблемы. Исследования эмоционального выгорания среди работников социально-ориентированных профессий стали проводиться в зарубежной психологии с 70-х гг. XX века (Х.Дж. Фрейденбергер и др.), в отечественной психологии на рубеже XX-XXI вв. (Т.И. Ронгинская, Т.В. Форманюк и др.).

Отдельные исследования выявляют особенности эмоционального выгорания учителей, основные факторы, способствующие их выгоранию - личностные, ролевые и организационные (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова и др.), выгорание учителей и модели их преодолевающего поведения (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова и др.).

Особенности эмоционального выгорания преподавателей вузов изучены недостаточно и в основном исследуются в контексте профессиональной деформации преподавателей вузов (З.Н. Галина и др.), психологических условий предупреждения выгорания (Т.Ю. Овсянникова и др.) и факторов эмоционального выгорания (Т.В. Темиров и др.).

Отдельные исследования посвящены изучению рефлексивности, как способности личности к самопознанию, и фактору, способствующего психическому выгоранию (С.В. Волканевский, А.В. Карпов и др.). Исследования взаимосвязи личностной рефлексии с эмоциональным выгоранием проводились среди сотрудников технических профессий (Е.В. Ануфриева, О.И. Каяшева и др.), в связи с этим, необходимо обратить внимание и на профессиональную деятельность преподавателей вузов.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального выгорания у преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии.

Объект – эмоциональное выгорание в педагогической деятельности.

Предмет – фазы и симптомы эмоционального выгорания преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии.

Гипотеза исследования состоит в том, что:

- личностная рефлексия является фактором профилактики эмоционального выгорания у преподавателей вузов: чем выше у них уровень личностной рефлексии, тем менее выражены симптомы и сформированность фаз выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений;

- существуют различия в эмоциональном выгорании у преподавателей вузов и дошкольных педагогов: выше уровни эмоционального истощения у дошкольных педагогов, деперсонализации и редукции профессиональных достижений у преподавателей вузов.

Задачи:

1. На основе теоретического анализа научной литературы по проблеме исследования уточнить понятия эмоционального выгорания и личностной рефлексии, определить основные отечественные и зарубежные теории эмоционального выгорания.
2. Выявить фазы и симптомы эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений.

3. Определить взаимосвязи эмоционального выгорания у преподавателей вузов с уровнями личностной рефлексии.
4. Выявить различия в эмоциональном выгорании у преподавателей вузов и дошкольных педагогов.
5. Разработать и апробировать трениговую программу преодоления эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования, констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты, опрос, тестирование, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента, критерий ранговой корреляции Спирмена r_s , T-критерий Вилкоксона).

Методики:

1. шкала психологического стресса PSM-25 (шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
2. методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко;
3. опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
4. «Методика определения индивидуальной меры рефлексивности» А.В. Карпова;
5. методика «Уровень личностной рефлексии» О.И. Каяшевой.

Эмпирическая база исследования. Базами исследования стали: Российский государственный гуманитарный университет, Российский университет транспорта (РУТ (МИИТ)), Московский государственный областной университет. В исследовании приняли участие преподаватели московских вузов - всего 100 человек (психолого-педагогические и социологические специальности) в возрасте от 35 до 55 лет (10 мужчин и 90 женщин). Дополнительно на базе МДОУ №54 «Жар-птица» в работе приняли участие педагоги дошкольного образования от 35 до 55 лет (30 женщин).

Теоретико-методологические основы исследования составили:

- психология субъекта и субъектности (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская и др.) и положения о закономерностях, факторах и механизмах развития субъектных проявлений специалиста в профессиональной деятельности (Е.А. Климов, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Е.Ю. Пряжникова, К.К. Платонов, Э.Ф. Зеер и др.);

- исследования влияния педагогической деятельности на развитие личностных деформаций, включающих эмоциональное выгорание (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Э.Ф. Зеер, К. Маслач, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер и др.);

- исследования рефлексии (И.М. Сеченов, Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, И.Н. Семенов и др.) и личностной рефлексии (Н.И. Гуткина, Ф.Е. Василюк, В.В. Знаков, Г.Г. Кравцов, Н.Г. Шевченко и др.).

Научная новизна исследования. Выявлено, что:

- личностная рефлексия является фактором профилактики эмоционального выгорания: чем выше у преподавателей вузов уровень личностной рефлексии, тем менее выражена деперсонализация;

- выше уровни стресса и резистенции у преподавателей вузов, выше уровни деперсонализации и эмоционального истощения у педагогов дошкольных учреждений;

- выше уровни личностной рефлексии и рефлексивности у преподавателей вузов, чем у дошкольных педагогов.

Теоретическая значимость исследования. Исследование вносит вклад в расширение представлений о факторах снижения риска развития эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений и будет способствовать расширению теоретических знаний о проблемах эмоционального выгорания и личностной рефлексии в педагогической деятельности.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы для дополнения учебных курсов по дисциплинам «Психология профессиональной деятельности», «Психология стресса» и др., разработки учебно-методических пособий. Предложенная нами тренинговая программа окажется полезной для практических психологов, осуществляющих работу с эмоциональным выгоранием в профессиональной деятельности педагогических работников.

Достоверность и обоснованность положений и выводов обеспечивается опорой на фундаментальные философские и теоретико-методологические предпосылки научного познания, соблюдением правил проведения эмпирического исследования и применением комплекса исследовательских стратегий, соответствующих поставленным цели, задачам, объекту и предмету исследования.

Апробация результатов исследования. Результаты, полученные в диссертационном исследовании:

1. обсуждались на: VII международной междисциплинарной конференции «Когнитивные штудии: когнитивная парадигма в междисциплинарных исследованиях» (Минск, 2017), «Международной научной конференции «Культурно-исторический подход: от Л.С. Выготского - к XXI веку» (Москва, 2017), Всероссийской научно-практической конференции «Психология и педагогика: актуальные проблемы теории и практики (к 15-летию факультета психологии МГОУ» (Москва, 2019), II Всероссийской научно-практической конференции «Психология профессиональной деятельности: проблемы, современное состояние и перспективы развития» (Москва, 2020) и заседаниях кафедры психологического консультирования Московского государственного областного университета;

2. прошли апробацию на лекционных и практических занятиях в Российском государственном гуманитарном

университете (в Институте психологии им. Л.С. Выготского), Российском университете транспорта (РУТ (МИИТ)) (в Гуманитарном институте) и Московском государственном областном университете в рамках учебных дисциплин «Психология стресса», «Введение в клиническую психологию», «Психологические проблемы личности» и «Профессиональная идентичность психолога-консультанта».

3. Основные положения и результаты исследования отражены в коллективной монографии «Стресс и эмоциональное выгорание: методы профилактики» (2019), 6 научных публикациях и в 3 публикациях, включенных в перечень ВАК.

Личное участие автора в исследовании отмечено на всех этапах диссертационного исследования, включая анализ научных трудов по проблеме исследования, определение комплекса психодиагностических методик, апробацию результатов исследования и разработку программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания у преподавателей вузов, подготовку материалов коллективной монографии, научных статей, включая публикации в научных рецензируемых журналах перечня ВАК.

Положения, выносимые на защиту:

1. Развитие эмоционального выгорания преподавателей вузов связано с рядом внешних и внутренних факторов. В условиях изменения образовательной системы в первую очередь эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности обусловлено организационными факторами (высокими многочасовыми нагрузками, противоречивостью требований руководства, сложным расписанием и др.).
2. Личностная рефлексия является фактором снижения риска развития эмоционального выгорания преподавателей вузов. Личностная рефлексия раскрывается в двух аспектах – конструктивном и неконструктивном. Для конструктивной

личностной рефлексии характерны способность субъекта эффективно решать сложные профессиональные ситуации на основе самопознания своих личностных особенностей и самого себя в отношениях с другими людьми. Высокий уровень конструктивной личностной рефлексии способствует снижению рисков развития эмоционального выгорания в профессиональной деятельности преподавателей вузов.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, 3 глав, выводов по каждой главе, заключения, списка используемой литературы (80 источников) и приложений. Магистерская диссертация включает 6 таблиц и 25 рисунков.

Глава 1 Теоретические основы изучения эмоционального выгорания и личностной рефлексии

1.1 Феномен эмоционального выгорания: краткая характеристика и профессии группа риска

Эмоциональное выгорание (психическое выгорание) стало изучаться с 70-х гг. XX века в профессиональной деятельности специалистов интенсивно взаимодействующих с клиентами и пациентами в эмоционально напряженных условиях (Х.Дж. Фрейденбергер и др.). Исследования психического выгорания проводились рядом отечественных (Е.П. Ильин, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова и др.) [15;16;27;54;55] и зарубежных (Э. Аронсон, Дж. Гринберг, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнс, Б. Перлман, Е.А. Хартман, Б.А. Фарбер, Х.Дж. Фрейденбергер и др.) специалистов [27;76-78].

Первоначально феномен психического выгорания был выявлен в группе профессий субъект-субъектного типа (врачи, педагоги, психологи, социальные работники и др.), затем субъект-объектного типа [3;16]. В настоящее время эмоциональное выгорание изучается не только в профессиональных видах деятельности, но и в учебной, семейно-бытовой и спортивной деятельности, что значительно расширяет возможности раскрытия данного психологического феномена.

Под синдромом «эмоционального выгорания» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения человека в профессиональной деятельности [16; 72; 80]. В многофакторной теории К. Маслач и С. Джексон структура выгорания имеет сходную трактовку (см. рисунок 1).

Многофакторная теория К. Маслач и С. Джексон:
структура выгорания - эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений.

Стадии выгорания по К.Маслач [69;79]:

<p>Первая стадия проявляется на уровне выполнения функций, произвольного поведения (может формироваться в течение 3-5 лет профессиональной деятельности, характеризуется ухудшением памяти, забывчивостью, сбоями двигательных действий и др.).</p>	<p>Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе и потребности в общении, появлением соматически симптомов (от 5 до 15 лет профессиональной деятельности).</p>	<p>Третья стадия – собственно личностное выгорание (безразличие, потеря интереса к работе и к жизни в целом, уход от контактов, устремление к уединению (формируется от 10 до 20 лет). На третьей стадии признаки, симптомы выгорания становятся хроническими и профессиональная помощь является затруднительной, наблюдаются психологические и физиологические проблемы.</p>
---	--	---

Рисунок 1- Структура и стадии эмоционального выгорания в теории К. Маслач и С. Джексон.

Формально в истории исследования эмоционального выгорания выделяют два этапа [16]: клинический (психиатрический) этап и социально-психологический этап. Первый этап характеризуется исследованиями причин эмоционального выгорания и возможностями работы с данным синдромом специалистов; оформлением первых теорий выгорания. Вторым этапом был связан с расширением сферы исследований синдрома эмоционального выгорания. Помимо медицинских профессий стали активно изучаться многочисленные профессии социомической группы, потенциально засматривающуюся как наиболее подверженную выгоранию. К. Маслач предполагает, что, несмотря на различия профессий в данной группе, работников объединяют интенсивные, пролонгированные контакты с людьми, являющиеся основой для развития выгорания. К. Кондо, понимая эмоциональное выгорание как профессиональную дезадаптацию из-за

повышенных нагрузок, приходит к выводу, что подвержены синдрому в первую очередь более заинтересованные в работе сотрудники [16;27].

В отечественной психологии первые упоминания о синдроме «эмоционального сгорания» отмечаются у Б.Г. Ананьева, относящего его к профессиям сферы человек-человек [75]. Основные исследования выгорания в России стали проводиться с 90-х гг. XX века (В.В. Бойко, В.Е. Орел, А.А. Рукавишников и др.). Феномен выгорания исследовался в связи с особенностями ценностно-мотивационной сферы, свойств личности педагогов. Было обращено внимание на роль саморегуляции личности в развитии эмоционального выгорания и процессе принятия решений (В.И. Моросанова и др.) [46].

Несмотря на значительно число исследований, посвященных проблеме эмоционального выгорания, в настоящее время отсутствует единая модель понимания данного психологического феномена, но при этом в каждой из моделей подчеркивается роль эмоционального истощения в профессиональной деятельности в развитии синдрома. С 70-х гг. XX века стали оформляться первые теории эмоционального выгорания, которые прошли развитие от теорий клинического толка до теорий социально-психологического характера. В настоящее время принято выделять следующие теоретические модели эмоционального выгорания [15; 16; 38]: однофакторную модель (Э. Аронсон, А. Пайнс и др.), двухфакторную модель (Д. Дирендонк, Х. Сиксма, В. Шауфели и др.), трехфакторную модель (К. Маслач, С. Джексон), четырехфакторную модель (А.Мимс, И.Ивански и др.), процессуальные модели (Дж. Гринберг, Б. Перлман и др.). Процессуальная модель раскрывает эмоциональное выгорание как динамический процесс, который имеет временные характеристики, развивается по фазам и имеет выраженные негативные установки человека к реципиентам (субъектам профессиональной деятельности). Теоретические модели К. Маслач, С. Джексон и В.В. Бойко стали основой для разработки психодиагностических

методик актуальных для выявления выгорания в профессиональной деятельности.

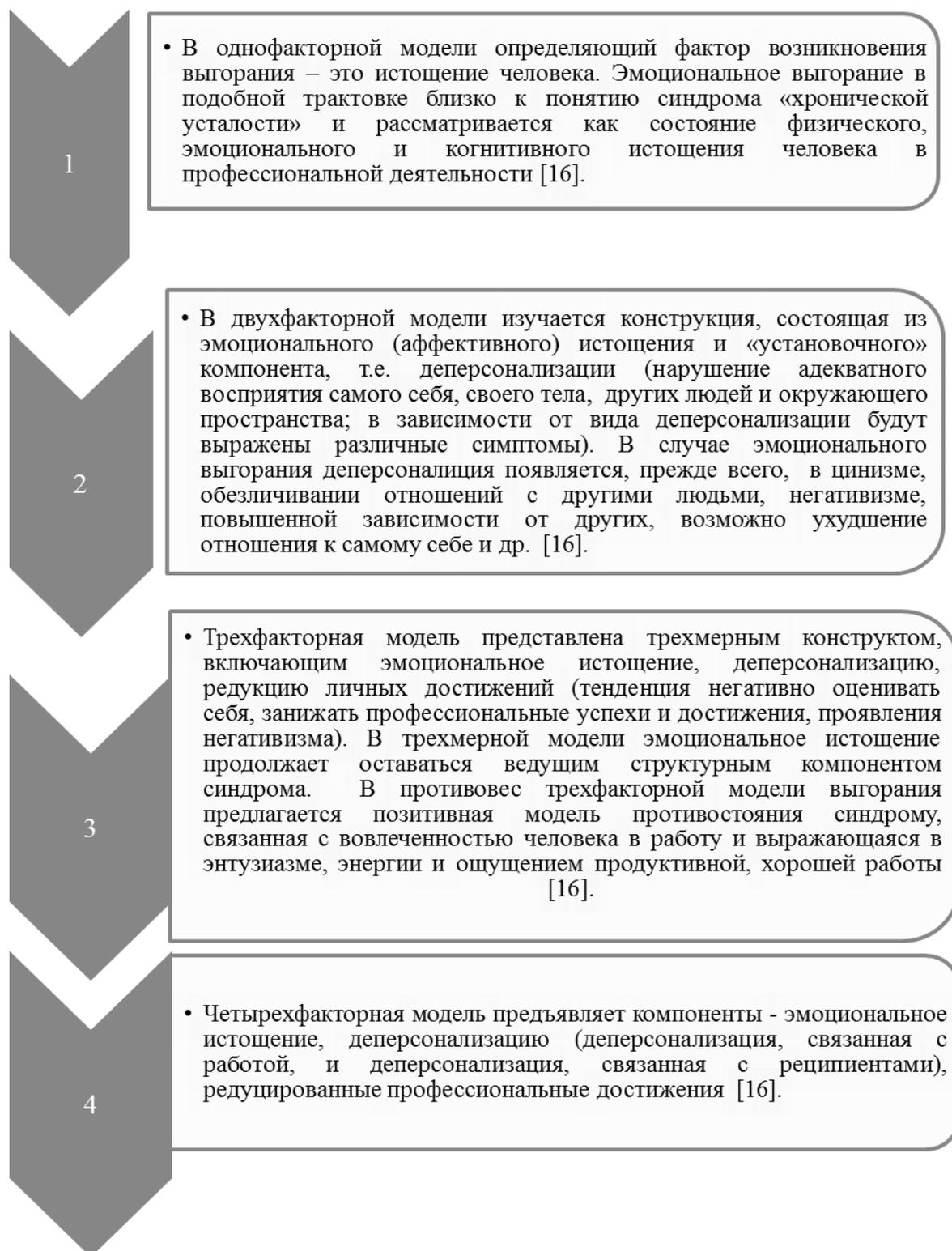


Рисунок 2- Факторные модели эмоционального выгорания

Согласно Дж. Гринбергу выгорание проходит несколько стадий: «медового месяца», «недостатка топлива», хронических симптомов, кризиса и «пробивания стены». На последней стадии отмечается острая форма физических и психологических проблем, возможно развитие опасных заболеваний, ставящих под угрозу жизнь человека. В исследовании Б. Перлмана и Е.А. Хартмана выгорание проходит через четыре основные стадии [16].

Модель выгорания отечественного исследователя В.В. Бойко относят к процессуальным, в отдельных источниках его модель рассматривается как процессуальная фазовая. В.В. Бойко понимает под выгоранием профессиональную деформацию личности под воздействием внешних и внутренних факторов и специфический механизм психологической защиты, возникающий под воздействием профессионального стресса. Эмоциональное выгорание имеет двойственное значение – с одной стороны позволяет человеку экономно использовать свои ресурсы, но с другой стороны – имеет негативные последствия для профессиональной деятельности в целом.



Рисунок 3- Фазы эмоционального выгорания по В.В. Бойко



Рисунок 4 - Процессуальная модель М. Буриша

Известна динамическая фазовая модель Р.Т. Голембиевского и Р.Ф. Мунзенридера. Авторы предложили выделить низкую, среднюю и высокую степени и 8 фаз эмоционального выгорания (распределяются по степеням – 1-3 - соответствуют 1 степени, 4-5 фазы - 2 степени, 6-8 – 3 степени, т.е. высокой) [16]. К процессуальным моделям относится концепция М. Буриша. В концепции М. Буриша предлагаются шесть фаз (см. рисунок 4). Достижение последней фазы свидетельствует о крайнем неблагополучии человека и его максимальном истощении [60].

В.Е. Орел уточняет представления о психическом выгорании и раскрывает его как сложный общепрофессиональный дезадаптационный феномен, обнаруживающий себя в единстве симптомов - мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих и соматических, формирующихся в профессиональной деятельности человека и приводящих к

регрессу личности. Выгорание понимается им как динамическое, формирующееся в профессиональной деятельности образование. Поведенческие и соматические симптомы профессионала носят достаточно универсальный характер и присущи выгоранию в целом, но остальные симптомы являются субъективными. Симптомы объединяются в базовые факторы (компоненты) - психоэмоциональное истощение, самооценку профессиональной эффективности и цинизм [54; 55].

В ряде государств ситуация связанная с синдромом в профессиональной деятельности является неблагоприятной. Развитые страны, считающиеся неблагополучными по данному аспекту - Япония, Швейцария и Германия разрабатывают меры по профилактике выгорания. В Японии известен феномен «кароси» (смерть на работе), который вызвал в конце 80-х гг. негативную общественную реакцию [22], но проблема остается неразрешенной и необходимость сверхурочной работы, сложности оформления выходных дней или ухода в отпуск приводят к высоким рискам развития психических и психосоматических заболеваний.

В ряде европейских стран в связи с возникающими экономическими потерями предприятий из-за эмоционально выгоревших сотрудников с 2000-х гг. стали проводить специальные программы по профилактике и преодолению синдрома. В Евросоюзе синдром отмечался у трети всех работников. В Европейской декларации по охране психического здоровья в 2005г. признана необходимость укрепления психического здоровья, профилактики психических нарушений в профессиональной деятельности и обеспечения продуктивности человека в труде. В России проблема до настоящего времени не решается на государственном уровне, в целом, потери в мировой экономике в связи с профессиональным стрессом составляют около 4% валового национального дохода [23].

Лидирующие позиции по эмоциональному выгоранию занимают профессии педагогов, медсестер, врачей, социальных работников, менеджеров по продажам, продавцов-консультантов и др., что подтверждено

многочисленными исследованиями в данном направлении [4; 6-7; 14; 16; 18; 19; 24; 26; 40-42; 49; 52; 57-58; 62; 65; 67-68; 73; 74]. Наиболее неблагоприятная ситуация наблюдается в организациях с низкой оплатой труда, высокими требованиями к профессиональной деятельности специалистов, конфликтными отношениями сотрудников с руководством, противоречивыми требованиями администрации, высокими степенями риска увольнений в связи с оптимизациями и др.

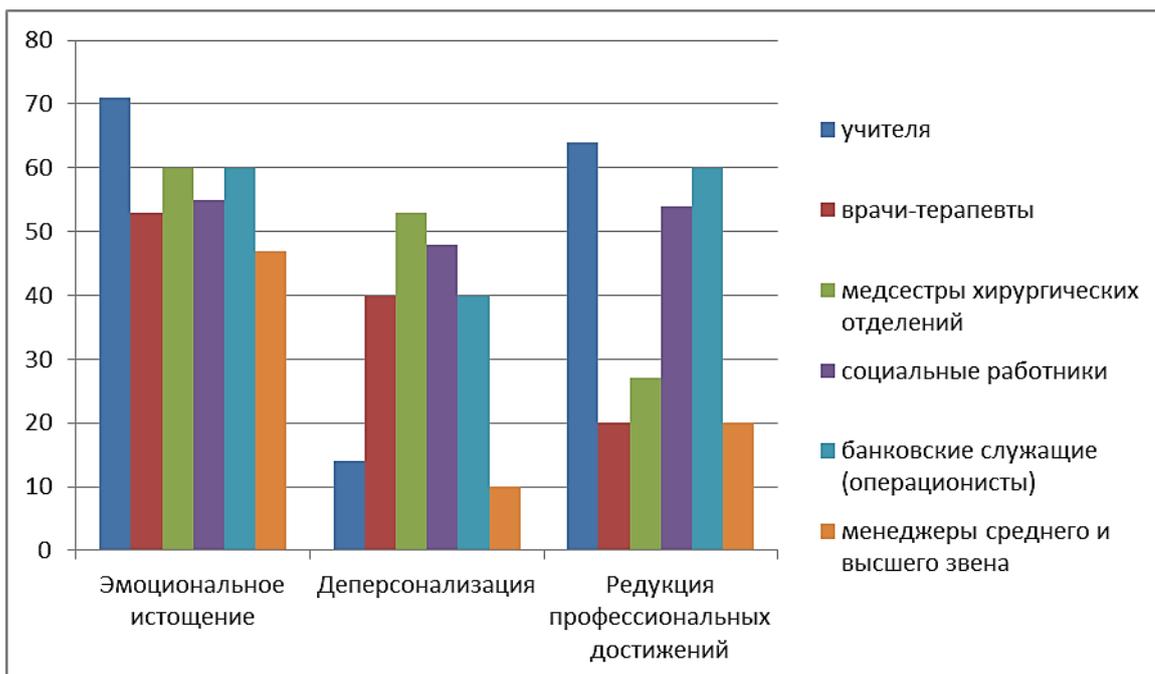


Рисунок 5 - Эмоциональное выгорание у представителей различных профессий при стаже работы от 3 лет и более (в %) [16; 35; 55]

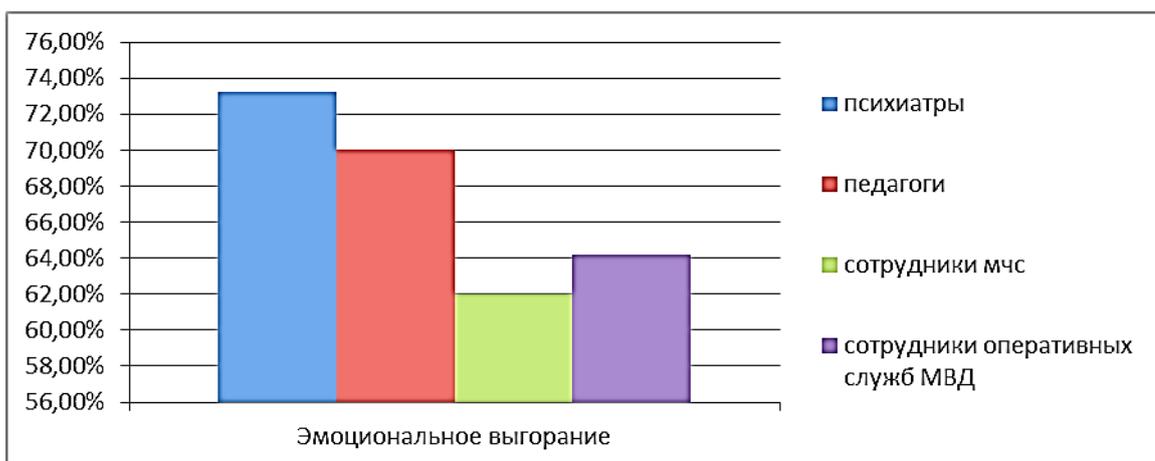


Рисунок 6 - Эмоциональное выгорание у представителей различных профессий [16; 35; 55]

Обратим внимание на профессии группы риска. На выгорание медицинских работников влияют – пол, возраст, стаж работы, должность, личностные особенности, психологический климат в организации, наличие брака, количество рабочих часов в неделю и др. Женщины-хирурги более подвержены выгоранию, чем мужчины-хирурги, у мужчин-гинекологов синдром встречается чаще, чем у женщин-гинекологов. У врачей со стажем работы более 15 лет эмоциональное выгорание проявляется чаще, чем у работников со стажем менее 15 лет. Наличие ночных дежурств, еженедельных переработок, внеплановых операций и др. также негативно влияет на психическое здоровье медицинских работников [16; 70].

Таким образом, эмоциональному выгоранию подвержены представители различных профессий, но высокие риски развития эмоционального выгорания, прежде всего, отмечаются в социально-ориентированных группах профессий.

1.2 Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности

В сложных социально-экономических условиях эмоциональное выгорание стало характерным не только для профессий субъект-субъектного типа, но и для субъект-объектного [8; 10]. Тем не менее, к группе риска по развитию эмоционального выгорания в первую очередь относятся все профессии связанные с интенсивными межперсональными деловыми контактами и имеющие ряд особенностей в содержании труда. Одной из самых сложных профессий, подверженной эмоциональному выгоранию, является профессия педагога.

Наиболее полно изучен вопрос эмоционального выгорания школьных учителей. Среди основных факторов выгорания учителей отмечают – ежедневные психические перегрузки, конфликты с администрацией, родителями и учениками, высокую ответственность за учеников, дисбаланс

между морально-материальным вознаграждением и общими затратами (эмоциональными, интеллектуальными и др.) на свою профессиональную деятельность, «непрестижность профессии» с точки зрения учеников, родителей и др., перегруженность помимо профессиональных семейными обязанностями и др. [18].



Рисунок 7 - Отличительные особенности содержания труда профессий, подверженных риску эмоционального выгорания [18]

Основными факторами выгорания учителей являются - личностный (мотивация, способы реагирования и др.), ролевой фактор (ролевая конфликтность, ролевая неопределенность) и организационный (степень

ответственности, характер руководства и др.). Возрастающие чувство неудовлетворенности собственной профессией и отсутствие возможностей для профессионального роста также являются факторами выгорания учителей. К индивидуально-личностным факторам профессионального выгорания учителей целесообразно отнести: ригидность, сдержанность, низкие эмоциональную устойчивость и развитие саморегуляции, высокую тревожность и эмоциональное напряжение, подчиненное поведение и особенности стиля мышления [11; 16; 18; 47].

Уровень выгорания выше у замужних женщин-учителей со стажем работы более 10 лет, чем у разведенных и незамужних. У женатых мужчин-учителей наблюдается обратная ситуация. Наиболее высокие риски выгорания у учителей с большим стажем и у начинающих [7; 14; 16; 42; 68; 74]. Место жительства может становиться фактором риска развития эмоционального выгорания: выше уровень эмоционального выгорания у городских учителей, чем у сельских [42].



Рисунок 8 - Симптомы эмоционального выгорания у педагогов [18]

Более сложным является вопрос изучения эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. В качестве внешних факторов, обуславливающих развитие психического выгорания преподавателей высшей школы, выступает профессиональная среда, в качестве внутренних -

индивидуальные особенности, к которым могут относиться личностные особенности, социально-демографические, профессиональная мотивация, когнитивные процессы и др. [3; 7; 8; 13; 18; 23; 29; 32]. В настоящее время эмоциональные процессы рассматриваются как одни из важнейших регуляторов в профессиональной деятельности [46].

Внутренние факторы могут пониматься как ресурсы личности, противодействующие развитию эмоциональному выгоранию и способствующие снижению выраженности фаз и симптомов выгорания. Сверхнормативные ожидания со стороны администрации и отсутствие адекватного стимулирования труда приводят к профессиональным деформациям и, как следствие, к эмоциональному выгоранию [68].

Среди условий развития эмоционального выгорания преподавателей выделяют: внутренние (индивидуально-личностные: психологическая устойчивость, высокий уровень саморегуляции, позитивное самоотношение, стремление к самоактуализации, осмысленность жизни и др.) и внешние (организационные). Профессиональная деятельность преподавателей вузов характеризуется высокой интенсивностью коммуникативной и эмоциональной нагрузки, потенциальными рисками возникновения конфликтных ситуаций со студентами, коллегами и администрацией вуза, большим объемом работы, связанной с оформлением документации, необходимостью выполнения учебной нагрузки. Помимо учебной работы необходимо выполнение научной, методической и воспитательной работы со студентами, что значительно увеличивает общую нагрузку преподавателей [35].

Условия пандемии в 2020г. существенно осложнили деятельность преподавателей, поскольку многие вузы не были подготовлены к полному переходу на дистанционный формат работы. Поступающие противоречащие друг другу распоряжения со стороны руководства, увеличившиеся объемы работы, связанные с переходом на работу в ЭОС (электронной

образовательной среде), стали дополнительными факторами риска развития выгорания.

В настоящее время отмечаются сложности с включением в состав профессорско-преподавательского состава молодых сотрудников в возрасте до 35 лет в связи с интенсивностью профессиональных нагрузок и сложностями соответствия новым требованиям преподавателей высшей школы. Рейтинговая система оценки деятельности профессорско-преподавательского состава в настоящее время включает в себя учебную, учебно-методическую, научную и воспитательную работу. Выполнение предъявляемых требований обеспечивает продление трудового договора. Затраты на научные публикации, обеспечение студентов раздаточными материалами и др. может превосходить по расходам 1-4 ежемесячных заработных платы преподавателя (в зависимости от требований вуза). На данном фоне дополнительным фактором эмоционального выгорания становится относительно низкая оплата труда российских педагогов [11; 35].

В Финляндии оплата труда начинающего преподавателя на ставку составляет от 2000 евро, у профессора около 7000 евро в месяц; есть влиятельные профсоюзы, защищающие права преподавателей и обеспечивающие их дополнительным пособием в случае потери работы. При этом объем нагрузки до 1800 часов в год, из них 50% учебная нагрузка [28]. В Германии оплата труда преподавателя составляет от 3000 евро, в Берлине зарплата профессора - около 7660 евро в месяц (российская зарплата преподавателя сопоставима с пособием по безработице в Германии, либо ниже его). Ведущие исследователи вуза получают зарплату выше, чем ректор. В США, известным *tenure professors* (бессрочными трудовыми договорами), на 2006г. зарплата профессора составляла от 63000 долларов и зависела от преподаваемых дисциплин. Что касается России, то наблюдается сочетание самой высокой трудовой нагрузки и одной из самых низких зарплат в мире у преподавателей вузов [12; 13; 25].

С.А. Бабанов выделил три типа работников, входящих в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания [4]: педантичный тип (добросовестный, аккуратный, стремящийся к идеальному порядку); демонстративный тип (стремящийся к первенству и получению внимания); эмоциональный тип (впечатлительный, чувствительный). Типы были предложены изначально для медицинских работников, но мы предполагаем, что данная классификация применима для преподавателей вузов.



Рисунок 9 - Внутренние факторы развития эмоционального выгорания преподавателей высшей школы.

Исследования индивидуально-психологических характеристик преподавателей высшей школы носят разрозненный характер и требуют

дополнительного анализа и обобщения. Согласно имеющимся научным источникам, риск эмоционального выгорания в профессиональной деятельности выше у педагогов интровертированного типа. Люди, не склонные к интенсивным межличностным контактам, социально неадаптивные, замкнутые, тревожные, с низкой самооценкой и застенчивые составляют основную группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания. Повышенное чувство ответственности педагога и объективная невозможности своевременно выполнять им все предъявляемые требования в вузе становятся дополнительными факторами риска [16;35;36].

По поводу ряда социально-психологических характеристик личности и их роли в развитии психического выгорания возникает ряд противоречий со стороны специалистов. В отдельных исследованиях утверждается, что возраст, пол, профессия и должность не связаны с выгоранием человека, в других утверждается обратное [16; 35; 36].

В проводимой нами работе в 2016-2017гг. в московских вузах отмечается, что перфекционизм преподавателей вузов является фактором развития выгорания. При высокой степени перфекционизма ориентированного на себя выражены симптом фазы тревожного напряжения - переживание психотравмирующих обстоятельств, симптом фазы резистенции - редукция профессиональных обязанностей и симптом фазы истощения - личностная отстраненность.

При перфекционизме, ориентированном на других (высокие стандарты по отношению к другим людям), проявляются симптомы фазы резистенции, приводящие к снижению качества межличностного взаимодействия преподавателей вузов в связи с использованием ими ряда защитных механизмов и пресыщением общением в профессиональной деятельности. Социально предписанный перфекционизм способствует развитию симптомов фазы истощения. Данные аспекты в первую очередь негативно сказываются на взаимодействии между преподавателями и студентами и ведут к снижению качества обучения. Перфекционизм является не только

фактором профессионального выгорания, но и фактором повышающим риск развития депрессий и повышения тревоги личности [36].

Система ценностных ориентаций педагогов с высокими показателями эмоционального выгорания характеризуется дефицитностью предпочитаемых ценностей. Педагог пассивно относится к процессу своей профессиональной деятельности и к рассогласованию деятельностно-смыслового единства. Отмечаются снижение направленности педагога на рефлексию, интерес к своей личности, показателям осмысленности жизни, у него проявляются тенденция к формализации как своих характеристик, так и характеристик других людей, интернальность, нежелание брать ответственность за свою жизнь [75].

Высокая или сильная эмоциональная устойчивость личности определяет высокую или повышенную продуктивность деятельности в условиях стресса, а низкая или слабая эмоциональная устойчивость вызывают обратный эффект. Эмоциональная устойчивость педагога определяет его стрессоустойчивость в сложных условиях современной высшей школы. Склонность к эмоциональной ригидности, низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения, низкая или повышенная эмоциональная чувствительность становятся благоприятной основой для развития эмоционального выгорания [1; 10; 20-21; 37].

У преподавателей высшей школы с высоким уровнем выгорания снижена осмысленность жизни, в связи с этим, профилактика и преодоление синдрома выгорания должна включать в себя работу над экзистенциальными установками личности. Необходимо переключение внимания педагога высшей школы с внешних условий на структуру его смысла жизни. Создание условий для конструирования автономной эго-идентичности через развитие рефлексии, целеполагания, повышения уверенности в себе и осмысление своей жизни, овладение приемами снятия психоэмоционального напряжения

и снижения тревожности, в том числе, в контексте психокоррекционных программ, позволит эффективно преодолевать синдром выгорания [73].



Рисунок 10 - Внутренние факторы, способствующие преодолению эмоционального выгорания преподавателей вузов

Проводились исследования, направленные на выявления взаимосвязей между агрессивностью педагогов и развитием у них выгорания. Было установлено, что синдром выгорания в большей степени выражен у женщин с высокими уровнями общей агрессивности и ее частных видов (вербальной, косвенной и др.). Проявления синдрома эмоционального выгорания также характерны для женщин с низким уровнем вербальной агрессии. У мужчин-синдрому наиболее подвержены педагоги с низким уровнем враждебности и физической агрессии по сравнению с высокоагрессивными мужчинами [57].

Замужние женщины в связи с ролевыми перегрузками более подвержены стрессовым воздействиям [48].

Психологические условия предупреждения выгорания преподавателей вузов предполагают учет компонентов образовательной среды (пространственных, межличностных, технологических), основными средствами профилактики являются психотехники, в том числе, специально разработанные программы тренингов [52].

1.3 Эмоциональное выгорание и личностная рефлексия преподавателей вузов

Рефлексия стала изучаться с периода Античности древнегреческими философами и рассматривалась в контексте самопознания. Длительное время рефлексия оставалась предметом изучения в философских науках и в дальнейшем на рубеже XIX-XX веков стала изучаться в психологии. Расширение представлений о рефлексии как сложном психологическом явлении относится к 60-80 гг. XX века. Происходит обращение к рефлексии в учебной деятельности младшего школьника (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.) и к личностным аспектам рефлексии (И.Н. Семенов, Н.И. Гуткина и др.).

На рубеже XX-XXI вв. классификация типов рефлексии существенно расширяется и дополняется новыми исследованиями отечественных психологов (Д.А. Леонтьев, А.В. Карпов и др.). Были выделены различные типы рефлексии - квазирефлексия, арефлексия, системная рефлексия и интроспекция (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин и др.) [43; 44], ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексии по принципу времени (А.В. Карпов, А.С. Шаров и др.) [29] и др., выполняющие различные функции и имеющие как конструктивные, так и неконструктивные аспекты в процессе жизнеосуществления человека.

Одним из малоразработанных аспектов исследований эмоционального выгорания педагогов является изучение взаимосвязи развития синдрома с

рефлексией преподавателей высшей школы и в частности с одной из ее форм - личностной рефлексией. Проблемы рефлексии и личностной изучались в трудах Ф.Е. Василюка, М.Р. Гинзбурга, Н.И. Гуткиной, Д.А. Леонтьева, В.А. Петровского, И.Н. Семенова, Е.Б. Старовойтенко и др. Личностная рефлексия преподавателей вузов проявляется в способности к самопознанию ими собственных личностных особенностей и самопониманию своих потребностей и своего места в сложном мире профессиональных отношений. Выбор адекватной профессиональной деятельности, соответствующей возможностям и склонностям личности, во многом связан с уровнем личностной рефлексии. Личностная рефлексия позволяет переосмыслить свои реальные возможности и найти новые возможности для решения трудных жизненных ситуаций [30; 33; 63].

Мы предполагаем, что личностная рефлексия может пониматься как фактор противодействующий развитию психического выгорания у преподавателей вузов. Личностная рефлексия проявляется в способности к самопознанию собственных личностных особенностей и самониманию своих потребностей и своего места в сложном мире профессиональных отношений [90]. Чем выше уровень личностной рефлексии, тем ниже риск возникновения эмоционального выгорания [41].

Одним из факторов, способствующих снижению риска психического выгорания в профессиональной деятельности преподавателей вузов, как мы предполагаем, является личностная рефлексия. Высокий уровень личностной рефлексии позволяет противодействовать развитию отдельных компонентов психического выгорания у профессорско-преподавательского состава. Личностная рефлексия, как и иные виды рефлексии, имеет конструктивные и неконструктивные аспекты своего проявления. Конструктивная личностная рефлексия способствует формированию внутренних ресурсов личности, саморазвитию человека и преодолению эмоционального выгорания. Неконструктивная личностная рефлексия не позволяет человеку эффективно функционировать и решать

возникающие трудные ситуации в профессиональной деятельности, способствует фиксации на негативных состояниях и «недостатках» субъекта [33]. Нам представляется, что неконструктивная личностная рефлексия тесно связана с ригидностью личности и недостаточной социально-психологической адаптивностью. Неконструктивная личностная рефлексия становится основной для развития obsessions и compulsions в процессе напряженной, сложной профессиональной деятельности.

Исследований в данном направлении проводилось недостаточно, отметим отдельные работы по изучению взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и личностной рефлексией среди работников технологических профессий. На примере машинистов электропоездов было показано существование статистически значимых взаимосвязей. Таким образом, личностная рефлексия, согласно полученным по результатам, являлась фактором профилактики эмоционального выгорания машинистов, чем выше был уровень личностной рефлексии машинистов, тем менее были выражены симптомы и сформированы фазы выгорания [3].

Тем не менее, близкая личностной рефлексии, рефлексивность как свойство личности [29], рассматривается в качестве детерминанты психического выгорания, в исследованиях С.В. Волканевского, который приходит к выводу, что высокий уровень рефлексивности способствует психическому выгоранию личности [17]. Успешное преодоление эмоционального выгорания непосредственно связано с успешным прохождением экзистенциальных кризисов и нахождением значимого смысла в профессиональной деятельности и смысла жизни в целом [45].

Недостаточное изучение взаимосвязи личностной рефлексии с эмоциональным выгоранием преподавателей вузов обуславливает необходимость продолжения нами исследования в выбранном направлении.

Выводы по первой главе

В истории исследования эмоционального выгорания выделяют два этапа - клинический (или психиатрический) и социально-психологический. Первый этап характеризуется исследованиями причин эмоционального выгорания и возможностями работы с данным синдромом специалистов; оформлением первых теорий выгорания. Второй этап был связан с расширением сферы исследований синдрома эмоционального выгорания. Среди теоретических моделей эмоционального выгорания выделяют однофакторную, двухфакторную, трехфакторную и четырехфакторную модели и процессуальные модели.

В Европейской декларации по охране психического здоровья в 2005г. была признана необходимость укрепления психического здоровья в профессиональной деятельности. В ряде развитых стран осуществляются профилактические мероприятия по предотвращению развития эмоционального выгорания со стороны работодателей, государственных и негосударственных организаций и обеспечивается поддержка сотрудников профсоюзами.

Эмоциональному выгоранию подвержены в настоящее время представители всех профессиональных групп. Наибольшие риски по развитию эмоционального выгорания отмечаются у специалистов группы профессий «человек-человек», ориентированных на субъект-субъектные отношения (психиатры, учителя, социальные работники, медсестры, врачи и др.). У представителей социально-ориентированных профессий выражены все симптомы эмоционального выгорания, у представителей субъект-объектных профессий симптоматика может носить менее выраженный, скрытый характер.

Эмоциональное выгорание является структурным компонентом профессиональной деформации личности в педагогической деятельности. Профессиональная деятельность преподавателей высшей школы сопряжена с

рядом неблагоприятных внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся особенности профессиональной среды (высокая интенсивность коммуникаций в профессиональной деятельности и др.), к внутренним - индивидуальные особенности самих преподавателей (интроверсия, тревожность, недостаточная эмоциональная саморегуляция, нейротизм, перфекционизм и др.). Риски развития эмоционального выгорания связаны с полом, возрастом и стажем профессиональной деятельности педагогов.

Мы предполагаем, что личностная рефлексия, проявляющаяся в способности к самопознанию и самониманию, нахождении субъектом своего места в сложном мире профессиональных отношений, является фактором профилактики развития эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы. Личностная рефлексия выражается в конструктивных и неконструктивных аспектах. Конструктивная личностная рефлексия способствует формированию внутренних ресурсов личности, саморазвитию человека и преодолению эмоционального выгорания.

Глава 2 Эмпирическое исследование эмоционального выгорания преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии

2.1 Организация и методы исследования

Исходя из поставленной проблемы исследования, были определены цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального выгорания у преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии.

Объект – эмоциональное выгорание в педагогической деятельности.

Предмет – фазы и симптомы эмоционального выгорания преподавателей вузов с разным уровнем личностной рефлексии.

Гипотеза исследования состоит в том, что:

- личностная рефлексия является фактором профилактики эмоционального выгорания у преподавателей вузов: чем выше у них уровень личностной рефлексии, тем менее выражены симптомы и сформированность фаз выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений;
- существуют различия в эмоциональном выгорании у преподавателей вузов и дошкольных педагогов: выше уровни эмоционального истощения у дошкольных педагогов, деперсонализации и редукции профессиональных достижений у преподавателей вузов.

Задачи эмпирического исследования:

1. Выявить фазы и симптомы эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений.
3. Определить взаимосвязи эмоционального выгорания у преподавателей вузов с уровнями личностной рефлексии.
4. Выявить различия в эмоциональном выгорании у преподавателей вузов и дошкольных педагогов.

5. Разработать и апробировать трениговую программу преодоления эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений.

Применяемые эмпирические методы исследования: опрос, тестирование, констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Для обработки результатов психодиагностики применялись методы математической статистики:

- t-критерий Стьюдента, предназначенный для оценки различий величин средних значений двух выборок;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s , применяющийся для определения тесноты (силы) и направления корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями признаков. Коэффициент может использоваться, если по каждой переменной предложено не менее пяти наблюдений.

Методики (см. приложения):

1. шкала психологического стресса PSM-25 [16];
2. методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко [16];
3. опросник «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) [16];
4. «Методика определения индивидуальной меры рефлексивности» А.В. Карпова [29];
5. методика «Уровень личностной рефлексии» О.И. Каяшевой [30].

Для изучения особенностей эмоционального выгорания у педагогических работников нами была проведена психодиагностическая работа в вузах Москвы:

- Российском государственном гуманитарном университете (РГГУ),
- Московском государственном областном университете (МГОУ),
- Российским университетом транспорта (РУТ (МИИТ)).

Всего приняли участие в работе 100 преподавателей вузов.

Дополнительно использовались результаты, полученные в при диагностике педагогов нескольких дошкольных учреждений г.Подольска – 30 женщин (от 35 до 55 лет). Мы благодарны за помощь в сборе материалов заведующей МДОУ №54 «Жар-птица» и практическому психологу И.Н. Санжаревской.

Анализ результатов методик приведены нами в следующем параграфе, бланки методик, полученные баллы сведены в таблицы и предложены в приложениях данной магистерской работы.

2.2 Анализ результатов исследования эмоционального выгорания

Для выявления особенностей эмоционального выгорания преподавателей вузов и дошкольных педагогов нами был проведен устный опрос, который включал вопросы о возрасте, стаже работы, месте работы, числе мест работы, о причинах эмоционального выгорания в профессиональной деятельности испытуемых, сложности работы и предрасположению работы испытуемых к развитию у них эмоционального выгорания.

Всего в опросе приняли участие 100 преподавателей вузов в возрасте от 35 до 55 лет. В результате опроса («Какие основные причины эмоционального выгорания у преподавателей вузов?») нами были определены основные причины эмоционального выгорания с точки зрения самих преподавателей.

Среди них первые места занимают причины, относящиеся к учебной, учебно-методической и научно-исследовательской работе преподавателей. В московских вузах отмечается постоянный рост учебной аудиторной («горловой») нагрузки, что часто происходит в условиях сокращения штатных преподавателей и перевода оставшихся преподавателей на 1,5 ст. с дополнительной «почасовкой».

Учебно-методическая и научно-исследовательская работа преподавателей, согласно опросу преподавателей, представляют собой дополнительные причины выгорания. Неудобное расписание может становиться причиной выгорания и увольнения преподавателей. Для Москвы и Подмосковья удобное расписание является важным аспектом для успешного сотрудничества с вузом. Временные затраты в день для поездки на работу и с работы могут составлять от 2 до 10 часов в зависимости от места проживания сотрудника (например, в дальнем Подмосковье).

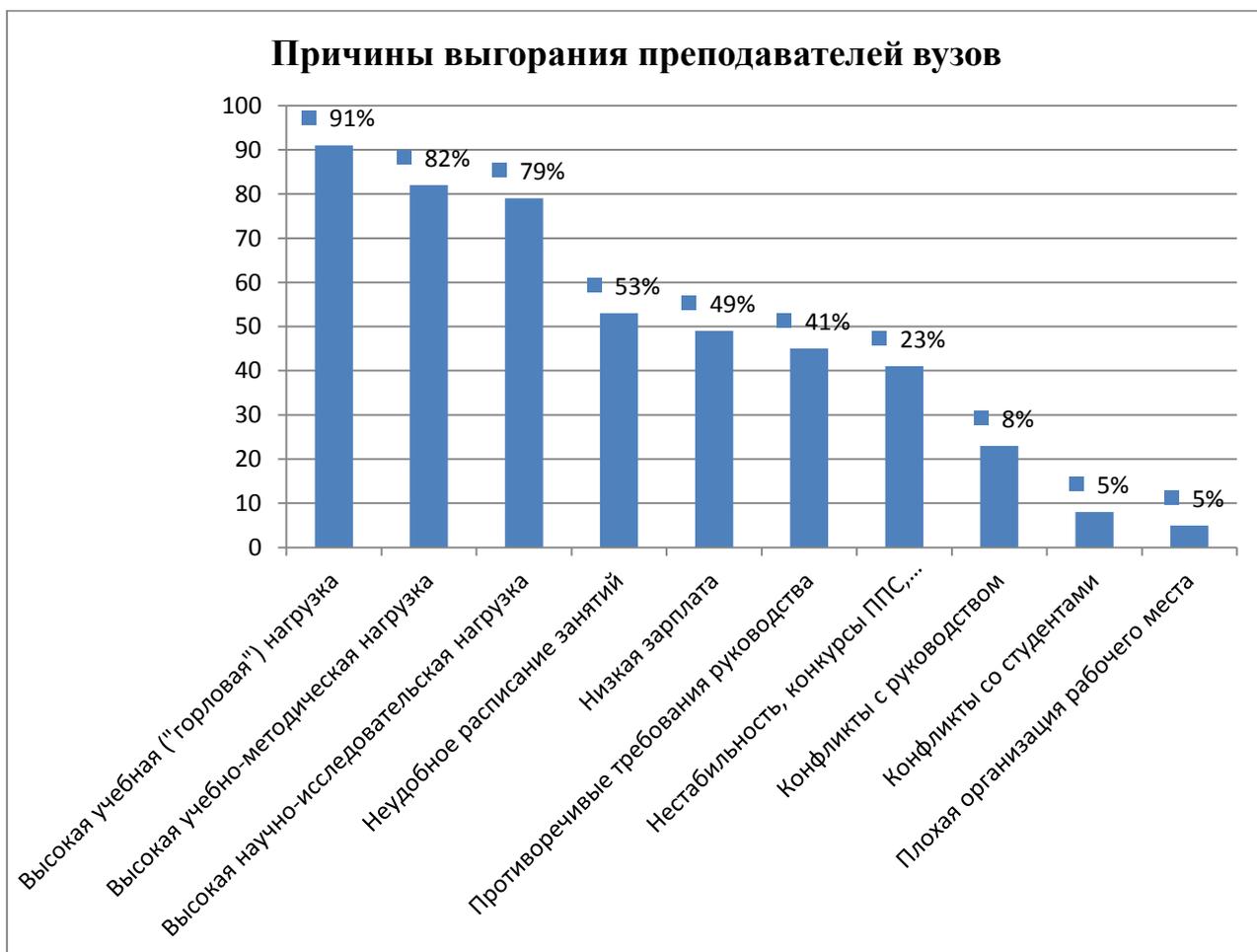


Рисунок 11 - Причины эмоционального выгорания, согласно опросу преподавателей вузов (в %)

Низкая зарплата преподавателей (по сравнению с рабочими профессиями) приводит к необходимости брать дополнительную нагрузку в других вузах, устраиваться в образовательные центры, вести консультации и др. Из всех опрошенных преподавателей только 9% работали в одном месте.

Противоречивость требований руководства включает - выдвижение множественных требований, которые не согласуются между собой, при этом выполнение одного из требований вступает в противоречие с другими (согласно одному распоряжению необходимо осуществлять загрузку материалов дисциплины в ЭОС, согласно другому неделя является выходной и загрузка материалов не должна производиться, либо сотрудников информируются о срочной сдаче отчетов, но распоряжение присылается со значительным опозданием и по указанной дате преподаватели «опоздали» с отчетами на несколько недель, месяцев и др.).

Нестабильность, неуверенность в будущем, необходимость прохождения конкурсов ППС и продления трудового договора составили следующую группу причин. В связи с тем, что данные аспекты предлагались преподавателями совместно, они были включены нами в один пункт. В ряде вузов преподавателям предлагается продление трудового договора сроком на 1 год, что вступает в некоторое противоречие с теми сложными требованиями, которые предъявляет вуз к сотруднику. Противоречие вызывает неуверенность в будущем и беспокойство у преподавателей вузов.

Конфликты с руководством и студентами, плохая организация рабочего места заняли второстепенные позиции.

Таким образом, основные причины эмоционального выгорания преподавателей вузов связаны с повышением уровней учебной, учебно-методической и научно-исследовательской нагрузки в условиях реформирования высшего образования. Организационные факторы (многочасовая нагрузка с высокими требованиями, сложное расписание и др.) развития эмоционального выгорания являются с точки зрения преподавателей вызов определяющими в развитии эмоционального выгорания.

Согласно опросу преподавателей также были получены следующие данные: возраст испытуемых от 35 до 55 лет, стаж работы: от 3 лет - у 16%, от 5 лет – 39%; от 10 лет и более – у 45%, 90% опрошенных - женщины и

10% мужчины. Работают в одном вузе – 20%, в двух вузах – 55%, более, чем в двух вузах (с учетом совместительства и почасовой нагрузки) – 25%, совмещают работу в вузе с другими местами работы (психологические, научные центры и др.) – 39%. Считают свою работу сложной и предрасполагающей к развитию эмоционального выгорания – 92%, не считают так- 3 %, затруднились ответить – 5%.

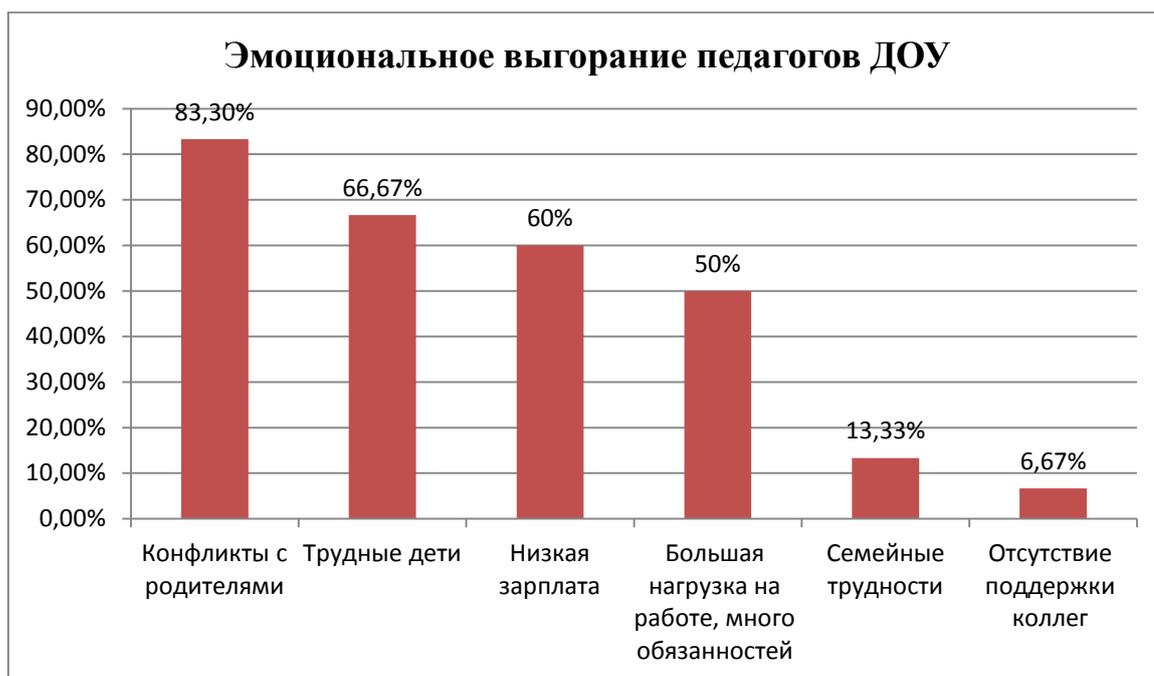


Рисунок 12 - Причины эмоционального выгорания педагогов дошкольных учреждений (в%)

Опрос педагогов дошкольных учреждений г. Подольска в количестве 30 человек позволил выявить причины эмоционального выгорания. Первые места заняли конфликты с родителями и взаимодействие с трудными детьми, далее шли низкая зарплата, большая нагрузка на работе и низкая зарплата, семейные трудности и отсутствие поддержки коллег. Ролевые факторы заняли ведущие позиции согласно результатам опроса дошкольных педагогов. 83,3% педагогов работают только в одной организации, остальные дополнительно работают по совместительству в сфере дошкольного образования. Стаж работы от 5 лет у 66,67% дошкольных педагогов, у 33,33% более 10 лет. Возраст испытуемых от 35 до 55 лет.

Таким образом, отметим, что для преподавателей ведущими причинами стали высокая годовая нагрузка (учебная, учебно-методическая и НИР), для педагогов дошкольных учреждений проблемы коммуникации с родителями и детьми.

Шкала психологического стресса PSM-25.

Цель методики: выявление стрессовых ощущений у опрашиваемых по различным признакам – соматическим, поведенческим, эмоциональным.

Шкала оценок: меньше 99 баллов – низкий уровень стресса, 100-125 баллов – средний уровень стресса, больше 125 баллов - высокий уровень стресса.

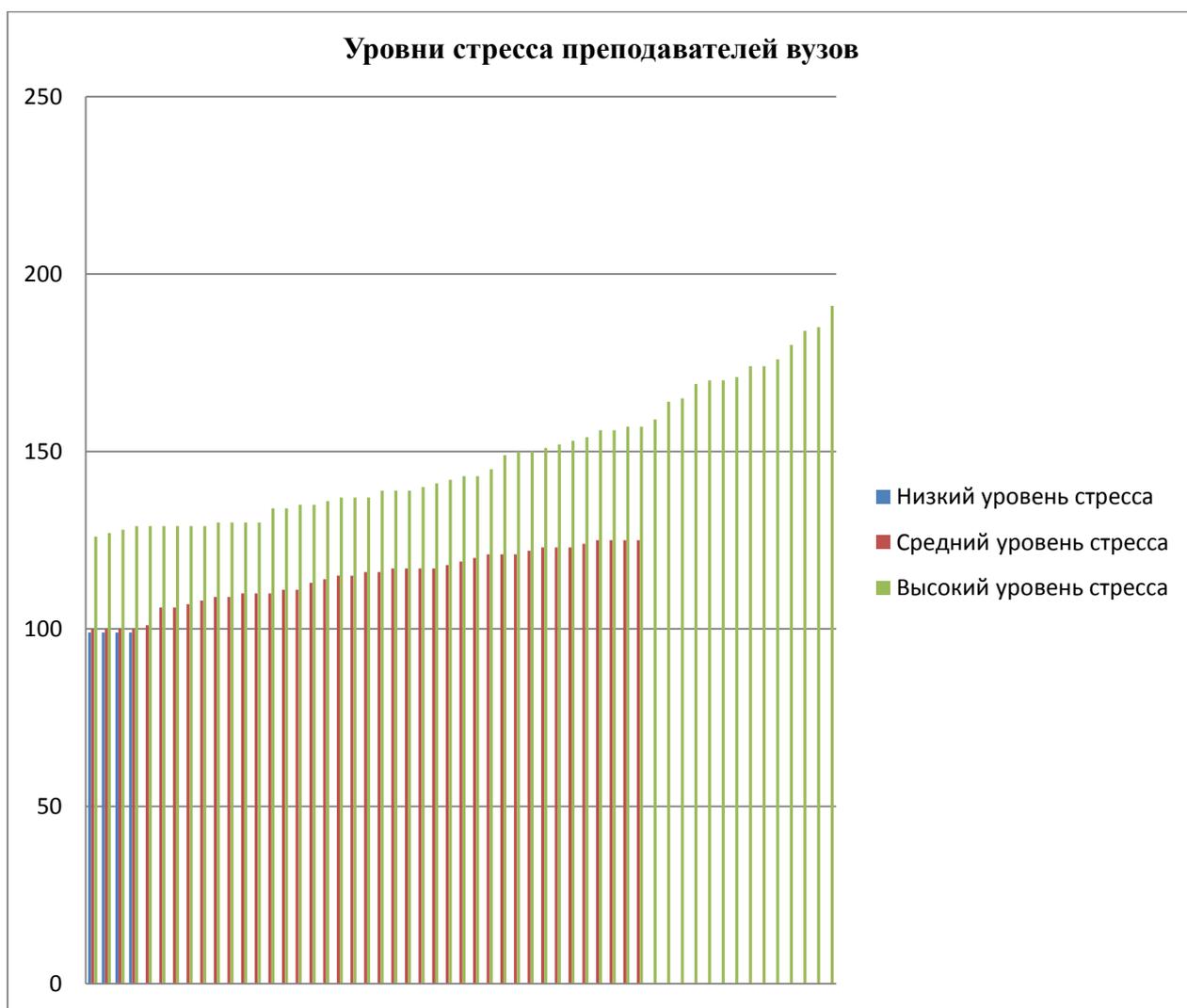


Рисунок 13 - Уровни стресса у преподавателей вузов

Результаты Шкалы психологического стресса PSM-25 у преподавателей высших учебных заведений: низкий уровень стресса – 4%, средний уровень стресса – 41%, высокий уровень стресса – 55%.

Таким образом, 55% преподавателей вузов испытывает высокий уровень стресса и негативно оценивают свое состояние через стрессовые ощущения по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам.

Приведем результаты диагностики дошкольных педагогов по Шкале психологического стресса PSM-25.

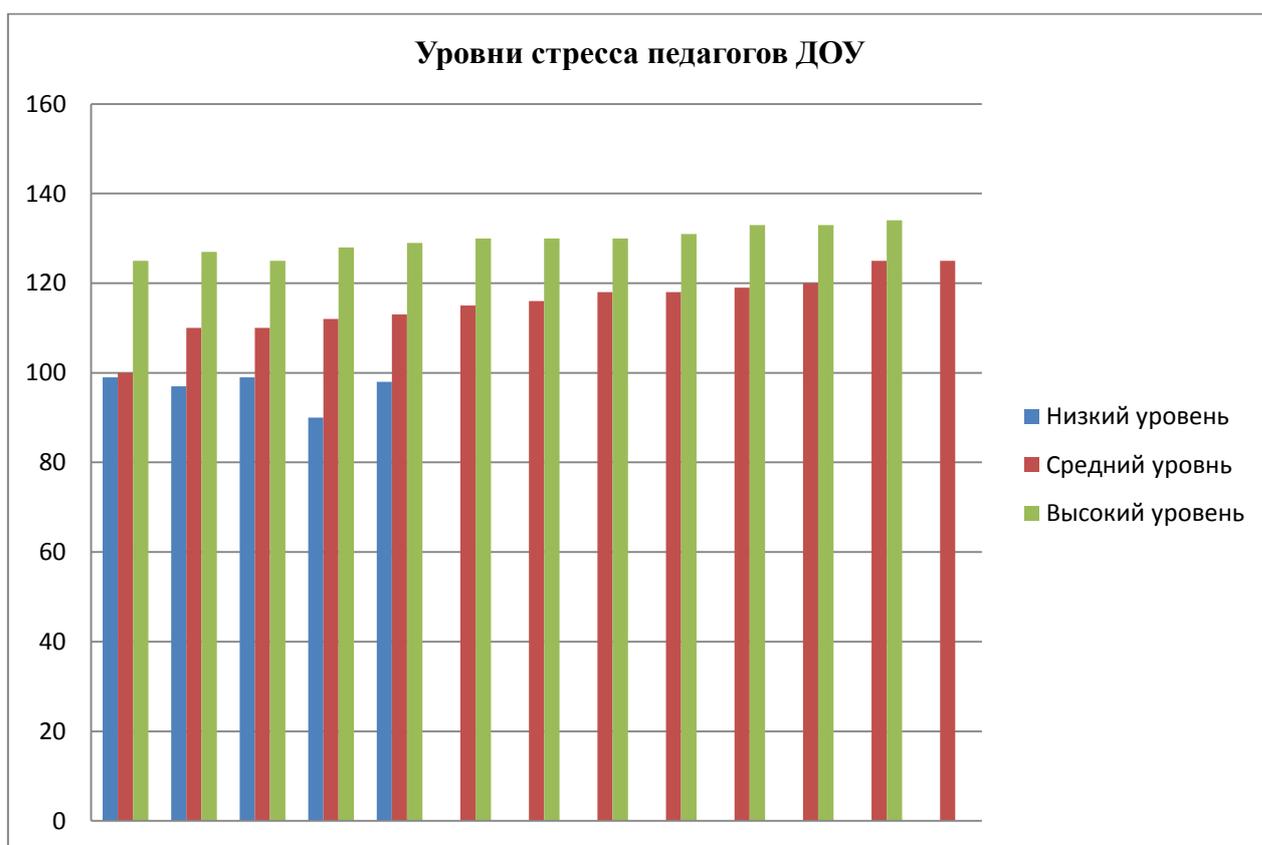


Рисунок 14 - Уровни стресса у педагогов дошкольных учреждений

Результаты Шкалы психологического стресса PSM-25:

Низкий уровень стресса – 16,67%.

Средний уровень стресса – 43,33%.

Высокий уровень стресса – 40%.

В дошкольных учреждениях по уровню стресса ситуация более благоприятная, чем в вузах, что подтверждается t-критерием Стьюдента,

предназначенного для оценки различий величин средних значений двух выборок:

Результат: $t_{эмп.} = 3,3$, отклоняется H_0 , принимается H_1 о наличии различий. Полученное $t_{эмп.} = 3,3$. находится в зоне значимости.

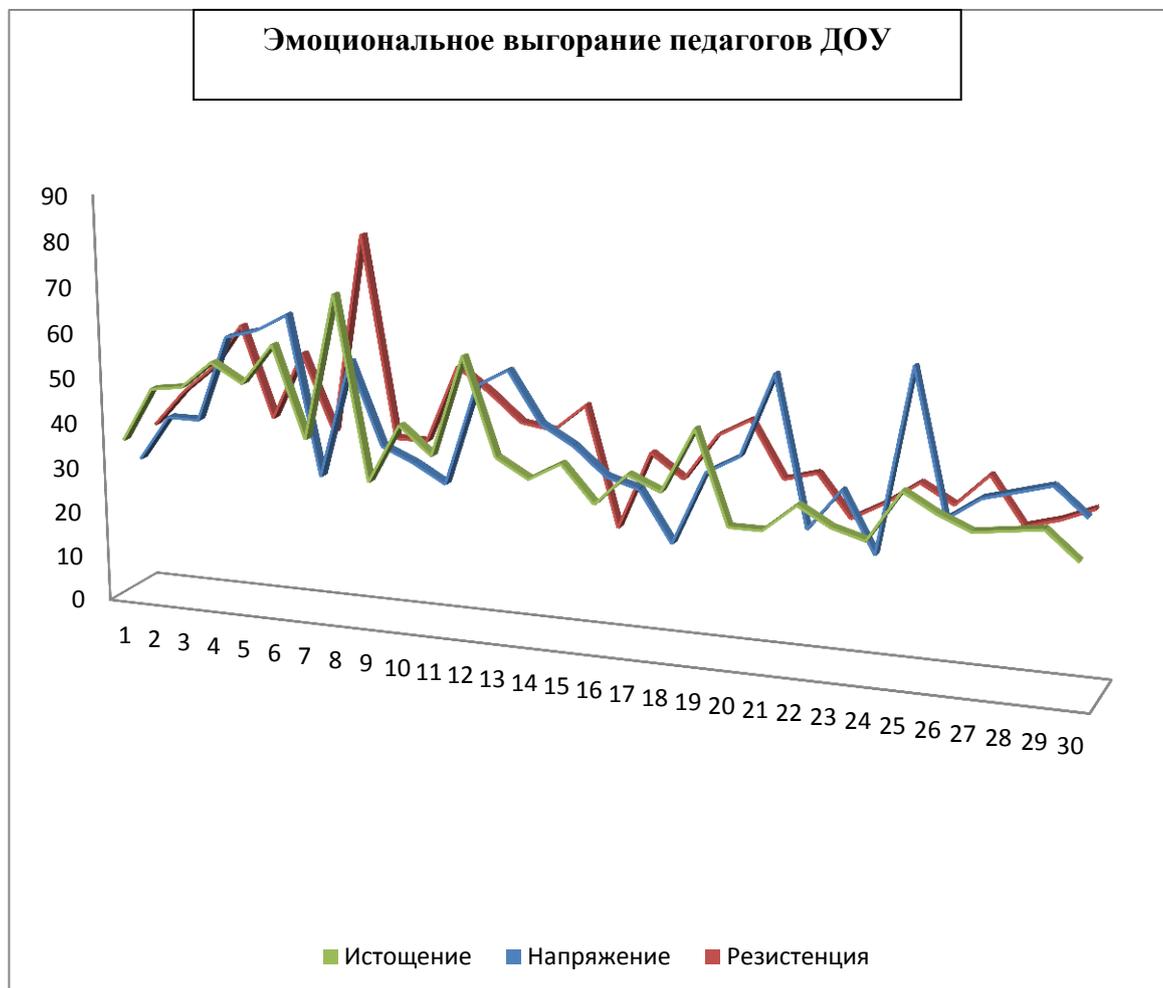


Рисунок 15 - Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (методика В.В.Бойко), проведенной среди педагогов дошкольных учреждений

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко позволила определить следующее:

1. У 33,33% педагогических работников ДОУ не сформировалась фаза напряжения, фаза напряжения находится в стадии формирования у 53,33% педагогических сотрудников детского сада и сформировалась у 13,33%;

2. Фаза резистенции не сформировалась у 26,67%, формируется у 70%, сформировалась у 3,33%;
3. Фаза истощения не сформировалась у 46,67%, формируется у 50% и сформировалась у 3,33% педагогических работников.

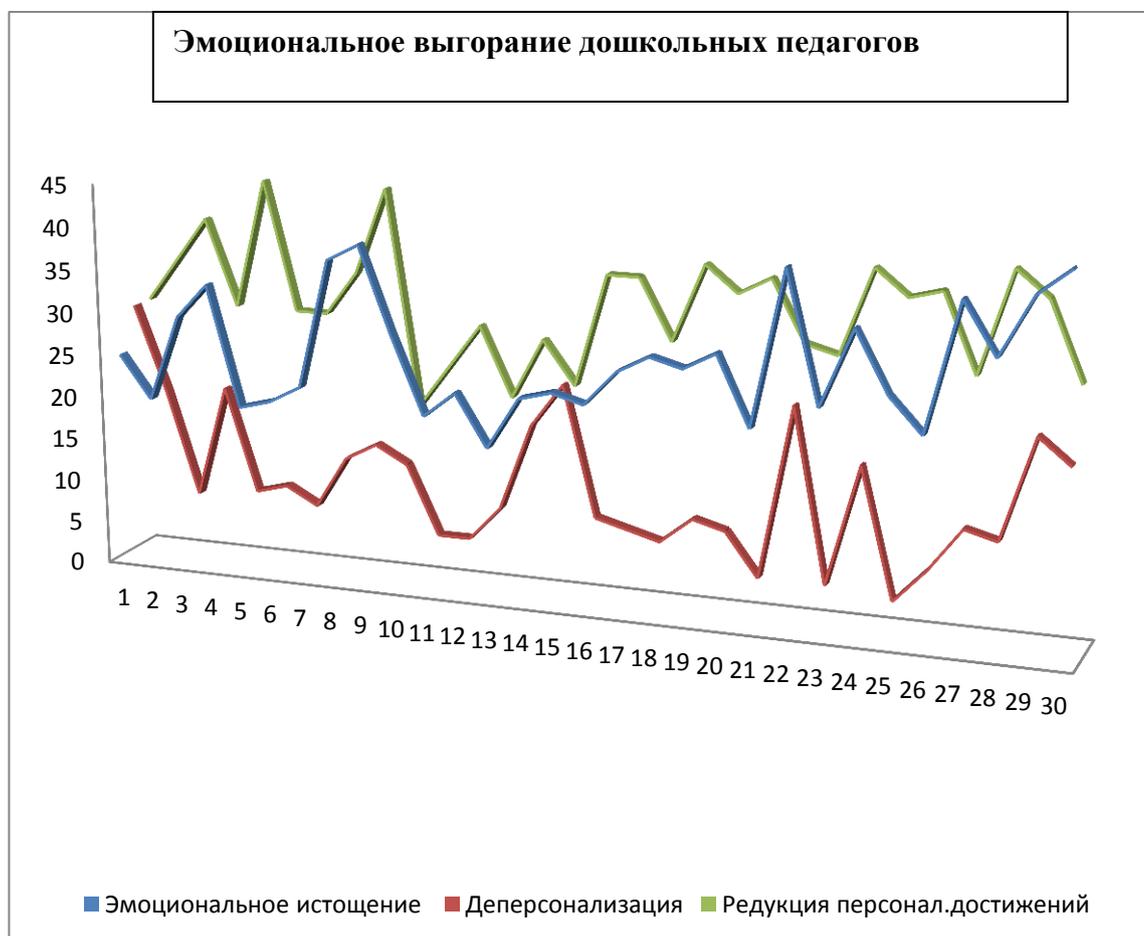


Рисунок 16 - Результаты диагностики профессионального выгорания (опросник К. Маслач и С. Джексон), проведенной среди педагогов дошкольных учреждений

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон) для педагогов:

- высокий уровень эмоционального истощения – у 63,33% и средний уровень – у 36,67% всех педагогических работников;
- деперсонализация – высокий уровень у 53,33% и средний у 36,67%, низкий у 10%;
- редукция персональных достижений – высокий уровень у 46,67%, средний – у 13,33%, низкий уровень – у 40%.

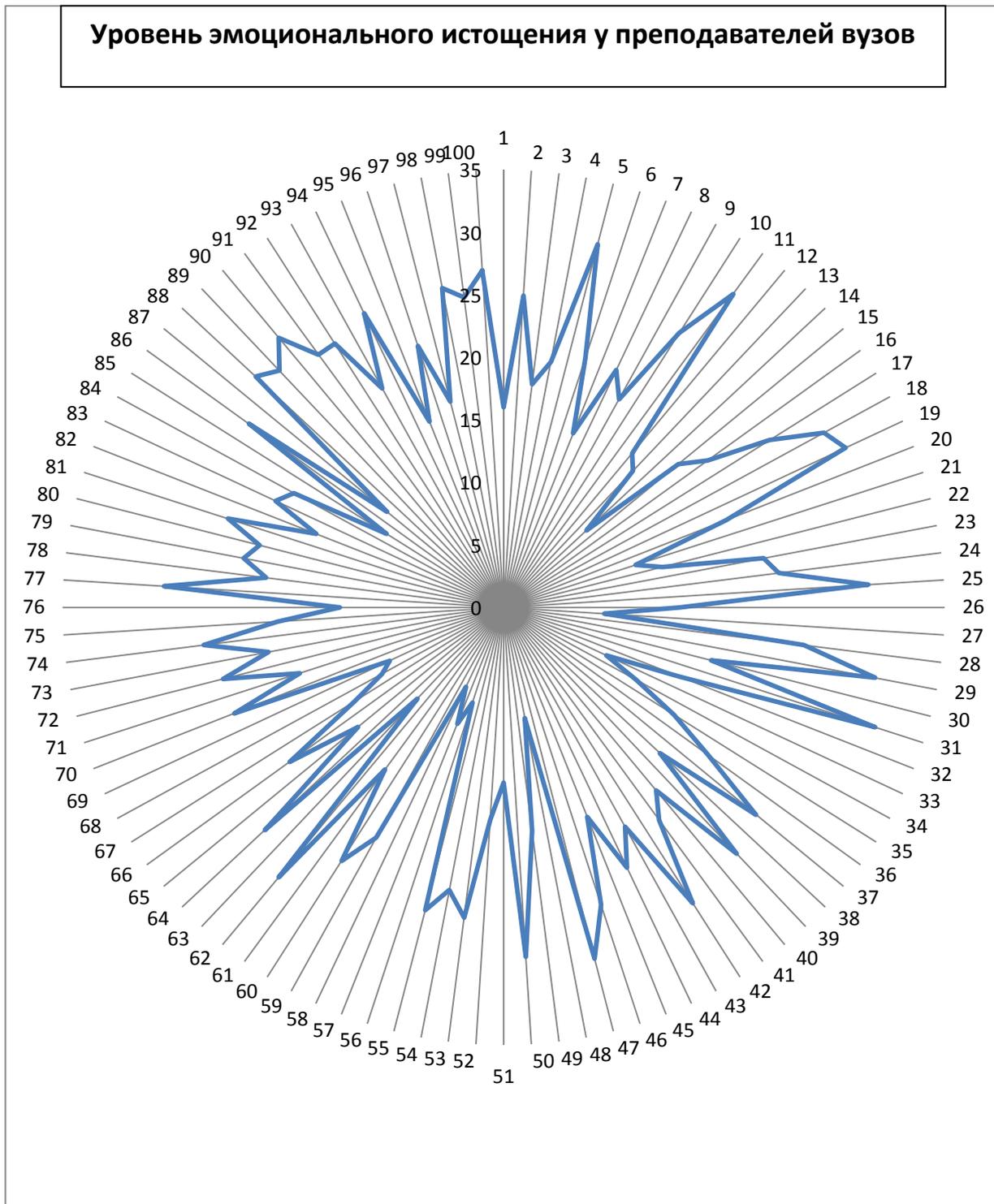


Рисунок 17 - Уровни эмоционального истощения преподавателей вузов

Данные методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко и опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (К. Маслач, С. Джексон) свидетельствуют о необходимости проведения

мероприятий по профилактике и коррекции психического выгорания среди сотрудников дошкольных учреждений.

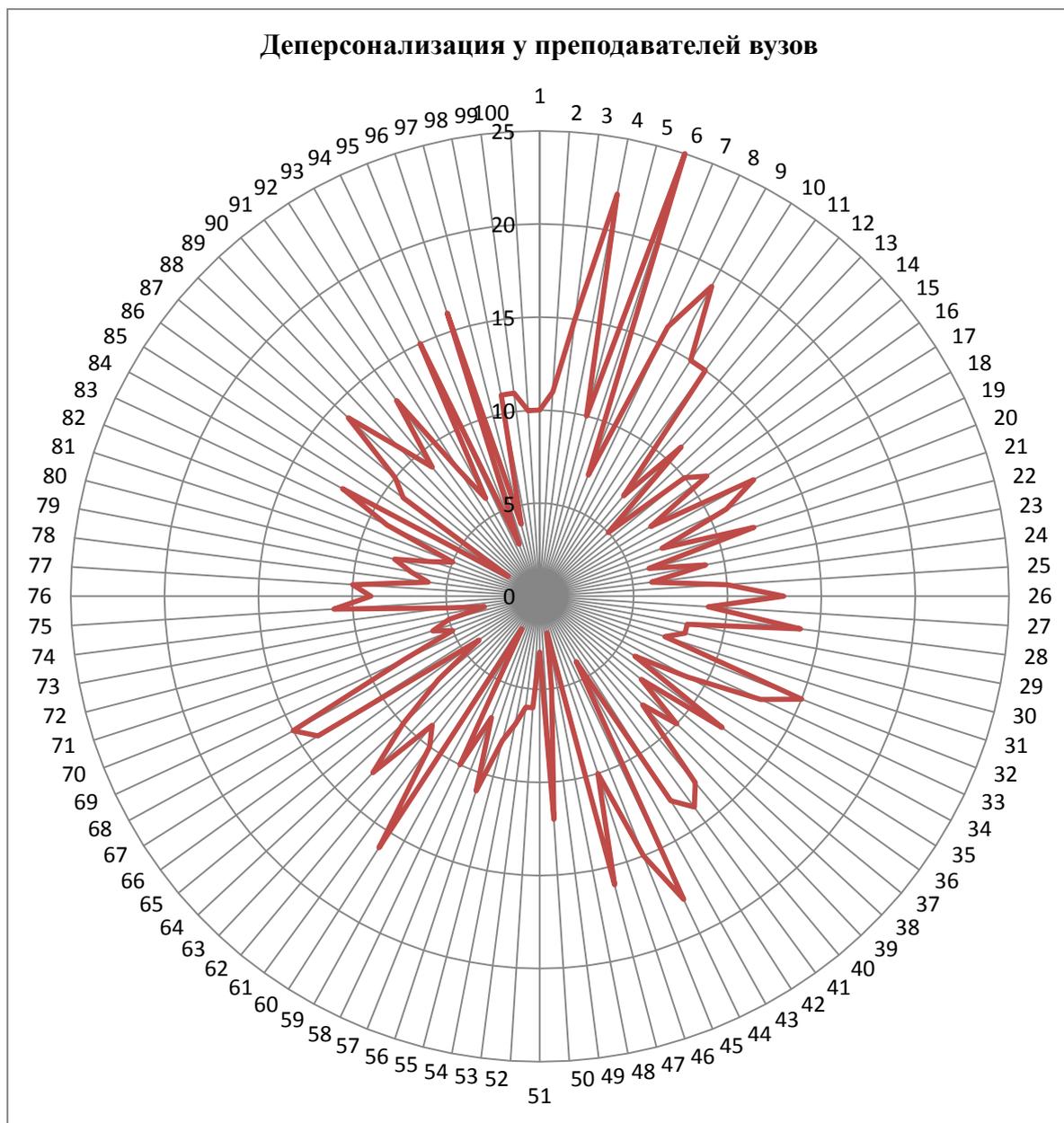


Рисунок 18 - Уровни деперсонализации преподавателей вузов

Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для учителей и преподавателей высшей школы) позволил получить данные по шкалам эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений.

По шкале эмоционального истощения было определено:

- 0 - 15 баллов – низкий уровень – у 23% испытуемых,
- 16-24 балла – средний уровень - у 47%,
- 25-54 – высокий уровень – у 30%.

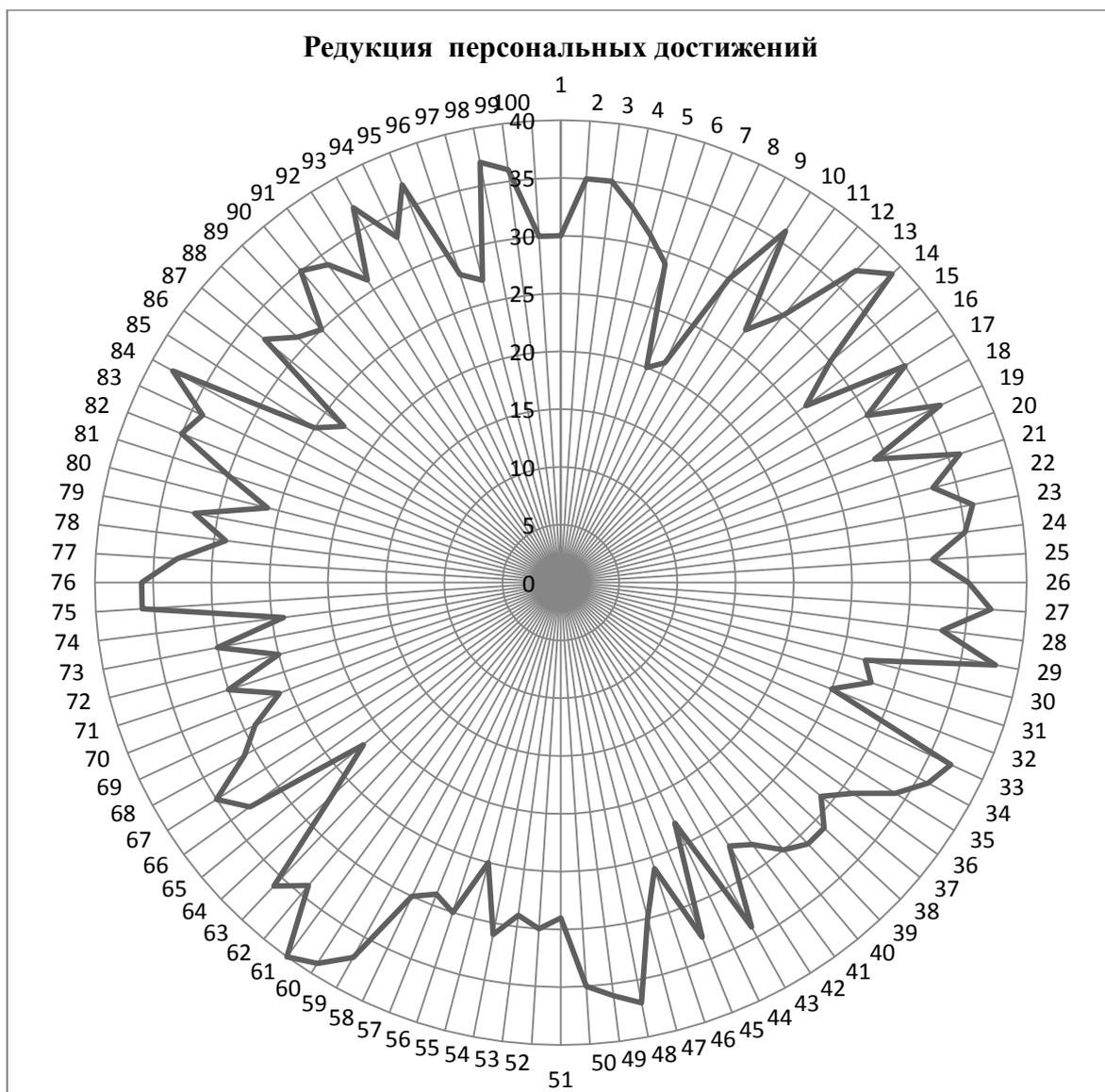


Рисунок 19 - Уровни редукции персональных достижений у преподавателей вузов

Эмоциональное истощение, как основная составляющая выгорания, проявляется у преподавателей в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

По второй шкале – деперсонализации получены следующие результаты:

- 0-5 баллов – низкий уровень – 15%,
- 6-10 – средний уровень – 44%,
- 11-30 – высокий уровень – 41%.

Деперсонализация сказывается в деформации отношений с другими людьми, что проявляется в повышении зависимости от окружающих, либо усилении негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам – студентам, коллегам и др.

Редукция персональных достижений проявляется либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Результаты по шкале:

- 37- 48 баллов – низкий уровень – у 13% преподавателей,
- 31-36 баллов – средний уровень – у 43%,
- 0-30 баллов – высокий уровень – у 44%.

С помощью t-критерия Стьюдента мы определили величины средних значений двух выборок. При сравнении результатов преподавателей вузов и педагогов дошкольного учреждения выявлено:

1. Шкала «Эмоциональное истощение». Результат: $t_{\text{эм}} = 6,6$. Полученное эмпирическое значение t (6,6) находится в зоне значимости, принимается H_1 , существуют различия по эмоциональному истощению. Эмоциональное истощение выше у педагогов дошкольных учреждений, чем у преподавателей вузов.
2. Шкала «Деперсонализации». Результат: $t_{\text{эм}} = 3,4$. Полученное эмпирическое значение t (3,4) находится в зоне значимости. Принимается H_1 . Существуют различия в деперсонализации преподавателей вузов и педагогических работников дошкольных учреждений. Выше уровень деперсонализации у педагогов дошкольных учреждений.
3. Шкала «Редукция персональных достижений». Результат: Результат: $t_{\text{эм}} = 1,8$, полученное эмпирическое значение t (1,8) находится в зоне

незначимости. Принимается гипотеза H_0 Различий в выборках по редукации персональных достижений нет.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко (см. приложение) позволила выявить особенности проявления синдрома у преподавателей вуза:

- 61 – 90 баллов – фаза напряжения сформировалась у 12%,
- 37-60 баллов - в стадии формирования – у 59%,
- 0-36 баллов - не сформировалась – у 29%.

Фаза резистенции по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко:

- 61 – 90 баллов - фаза резистенции сформировалась – у 47%.
- 37-60 баллов - в стадии формирования – у 48%;
- 0-36 - баллов - не сформировалась – у 5%.

По последней фазе выгорания истощения следующие результаты:

- 61 – 90 баллов - фаза сформировалась – у 23% преподавателей,
- 37-60 баллов - в стадии формирования – у 62%,
- 0-36 баллов - не сформировалась – у 15%.

С помощью t-критерия Стьюдента мы определили величины средних значений двух выборок. При сравнении результатов преподавателей вузов и педагогов дошкольного учреждения выявлено:

1. По фазе напряжения полученное эмпирическое значение t (1,9) находится в зоне незначимости.
2. По фазе резистентности полученное эмпирическое значение t (2,7) находится в зоне значимости. Фаза резистенции более выражена у преподавателей вузов, чем у дошкольных педагогов.
3. По фазе истощения полученное эмпирическое значение t (1,3) находится в зоне незначимости.

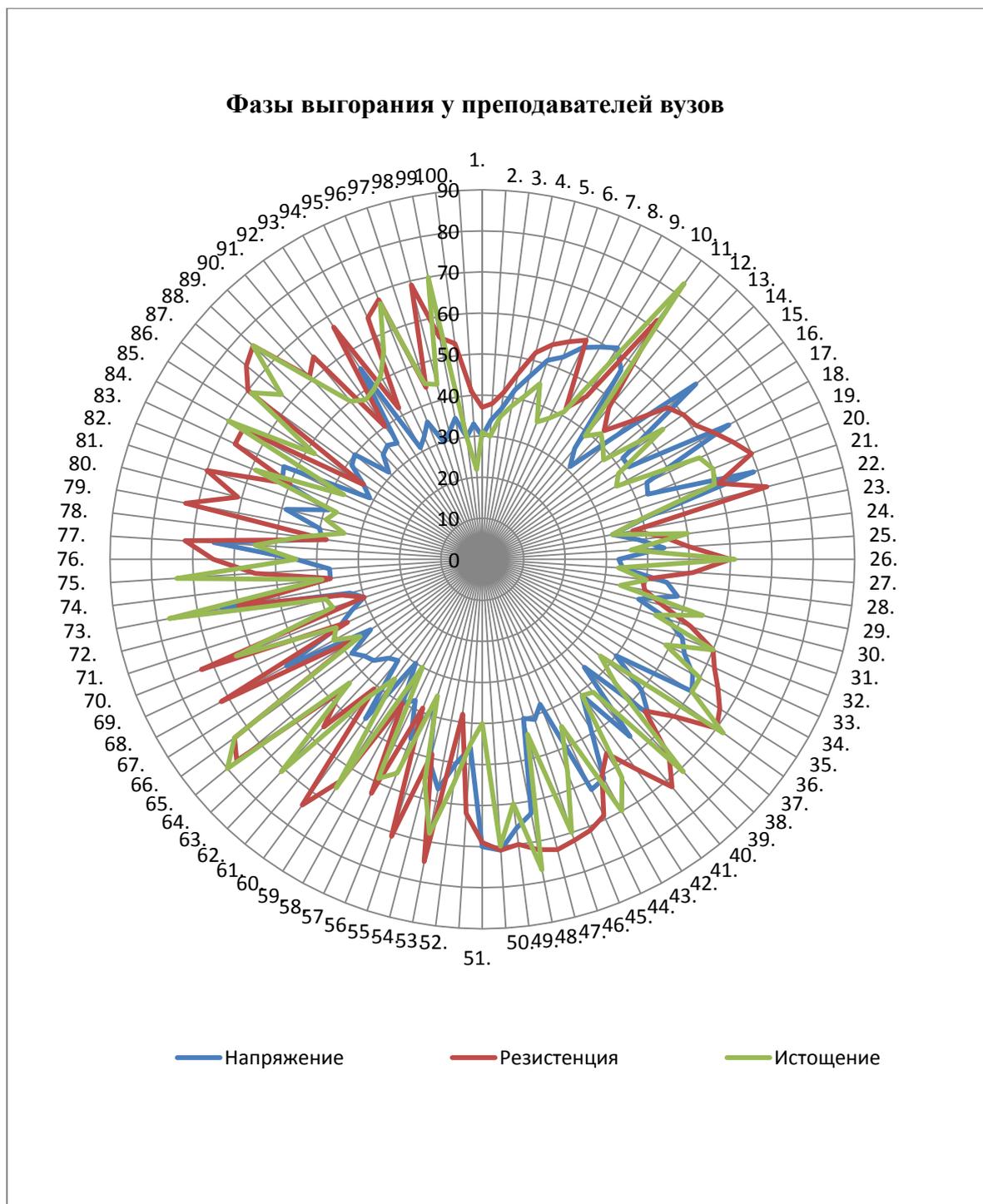


Рисунок 20 - Фазы эмоционального выгорания у преподавателей вузов
(методика В.В.Бойко)

t-критерий Стьюдента не позволил выявить значимые различия в выборках испытуемых по следующим симптомам выгорания:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (полученное эмпирическое значение $t(2,3)$ находится в зоне неопределенности);

- неудовлетворенность собой (полученное эмпирическое значение $t(0)$ находится в зоне незначимости);
- загнанность в клетку (полученное эмпирическое значение $t(1,1)$ находится в зоне незначимости);
- тревога и депрессия (полученное эмпирическое значение $t(1,4)$ находится в зоне незначимости);
- неадекватное эмоциональное реагирование (полученное эмпирическое значение $t(0,1)$ находится в зоне незначимости);
- эмоционально-нравственная дезориентация (полученное эмпирическое значение $t(0,7)$ находится в зоне незначимости);
- расширение сферы экономии эмоций (полученное эмпирическое значение $t(0)$ находится в зоне незначимости);
- редукция профессиональных обязанностей (полученное эмпирическое значение $t(2)$ находится в зоне неопределенности);
- эмоциональный дефицит (полученное эмпирическое значение $t(2,3)$ находится в зоне неопределенности);
- эмоциональная отстраненность (полученное эмпирическое значение $t(0,2)$ находится в зоне незначимости);
- личная отстраненность (деперсонализация) (полученное эмпирическое значение $t(1, 5)$ находится в зоне незначимости);
- психосоматические и психовегетативные нарушения (полученное эмпирическое значение $t(2,1)$ находится в зоне неопределенности).

Преподаватели вузов, как и дошкольные педагоги, подвержены эмоциональному выгоранию. Необходимы своевременная психопрофилактика развития синдрома и оказание психологической помощи тем, у кого выявлено эмоциональное выгорание. Целесообразно пересмотреть на уровне ректората общую годовую нагрузку преподавателей вузов и внедрить программы по предупреждению развития синдрома и оказанию психологической поддержки преподавателям.

2.3 Анализ результатов исследования взаимосвязей эмоционального выгорания с уровнем личностной рефлексии

Мы предположили, что существуют личностные факторы, способствующие повышению устойчивости преподавателей эмоциональному выгоранию. Среди них мы выделили личностную рефлексивность, как склонность личности к самопознанию.

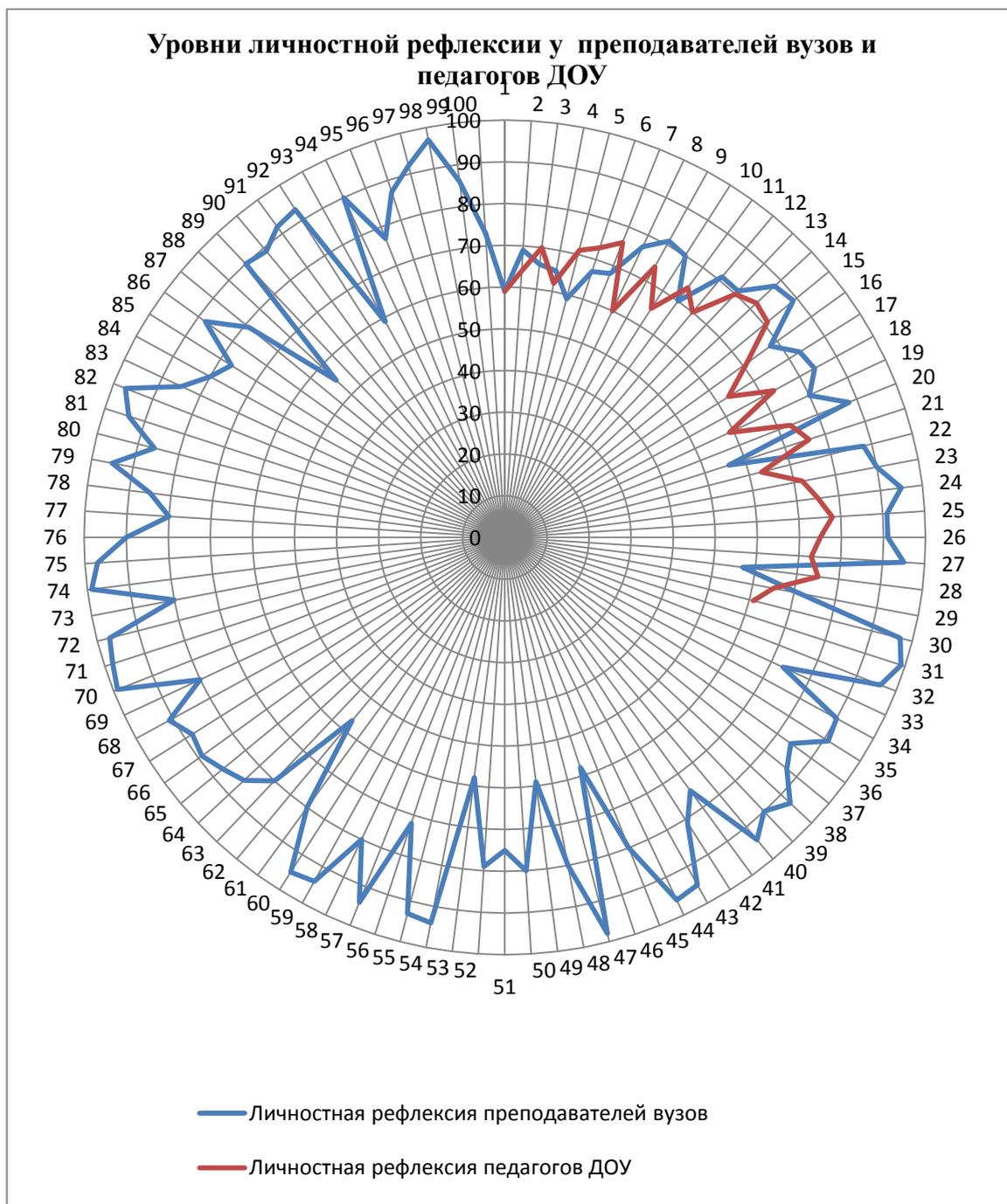


Рисунок 21 - Уровни личностной рефлексии преподавателей вузов и педагогов дошкольного образования

По уровням личностной рефлексии у преподавателей вузов определены: низкий уровень – у 10%, средний уровень - у 30%, высокий уровень – у 60%. У педагогов ДОУ: низкий уровень – у 6,67%, средний - у 86,67%, высокий - у 6,67%.

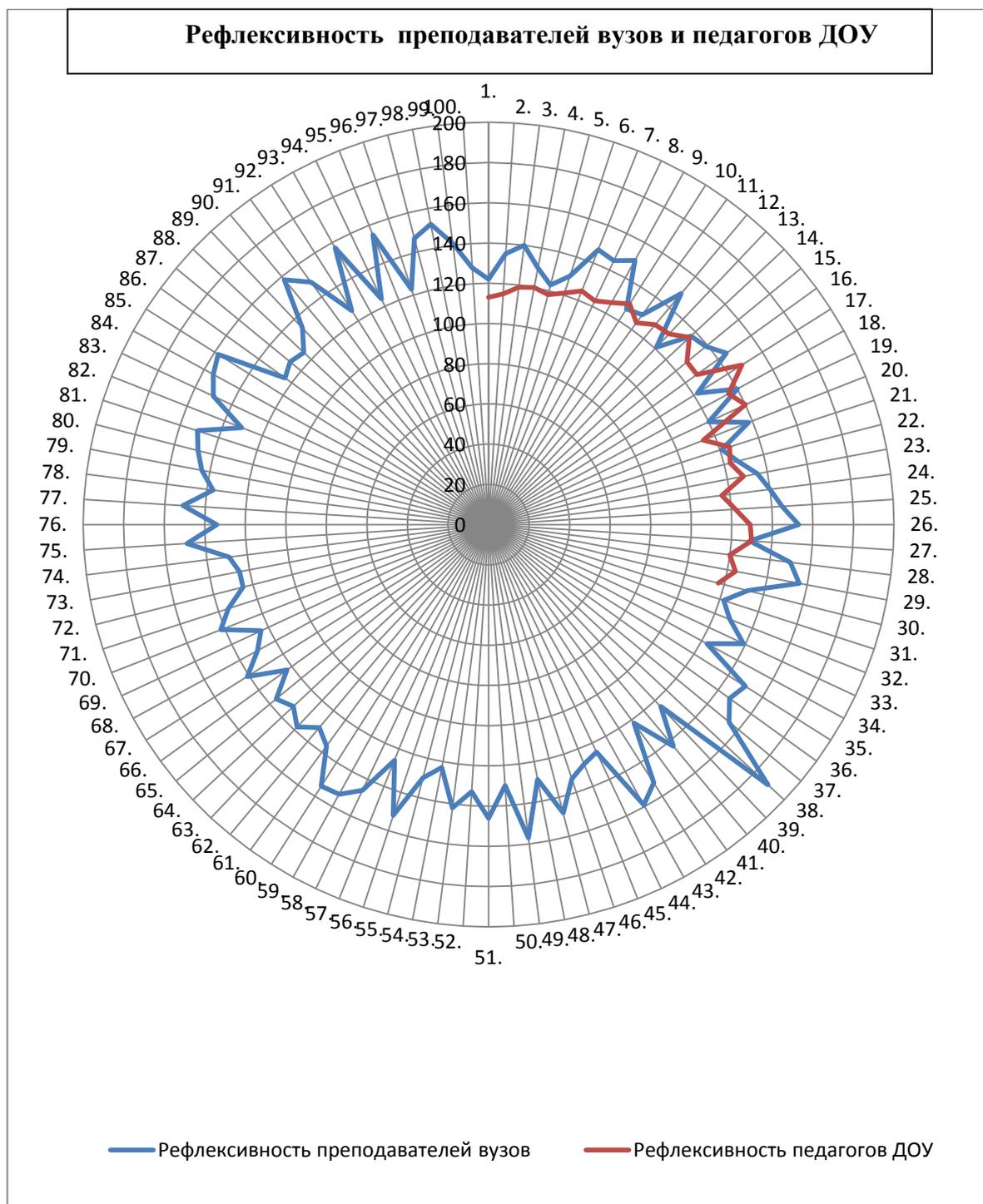


Рисунок 22 - Рефлексивность преподавателей вузов и педагогов дошкольных учреждений

Уровни рефлексивности у преподавателей вузов: средний - 75% и высокий- 25%; у дошкольных педагогов: низкий – 3,33%, средний – 93,33% и высокий- 3,33%.

С помощью t-критерия Стьюдента мы определили величины средних значений личностной рефлексии и рефлексивности у педагогов ДОУ и преподавателей вузов:

- Результат: $t_{Эмп} = 5,5$ находится в зоне значимости. Педагоги дошкольных учреждений и преподаватели вузов различаются по уровню личностной рефлексии. Уровень личностной рефлексии выше у преподавателей вузов.

- Результат: $t_{Эмп} = 5,4$, полученное эмпирическое значение t (5,4) находится в зоне значимости. Выявлены различия между уровнями рефлексивности в двух выборках. Рефлексивность выше у преподавателей вузов, чем у дошкольных педагогов.

Для подтверждения предположения о существовании взаимосвязи между личностной рефлексией и эмоциональным выгоранием мы использовали метод математической статистики - коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s . Полученные результаты с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s представлены нами в таблицах.

Таблица 1 - Корреляция между личностной рефлексией и эмоциональным выгоранием

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция
Личностная рефлексия	-0,111	-0,302	-0,062

Статистически значимая корреляция была получена только между деперсонализацией и уровнем личностной рефлексии: $r_s = -0.302$, при $N = 100$. Деперсонализация является сложной проблемой в преподавательской деятельности и сказывается на деформации отношений с другими людьми. Исходя из полученных результатов, мы предполагаем, что чем выше уровень личностной рефлексии, тем менее подвержен преподаватель вуза деперсонализации. Других статистически значимых корреляций между

личностной рефлексией и показателями выгорания нами не выявлено (см. таблицы).

Таблица 2 - Корреляция между личностной рефлексией и симптомами эмоционального выгорания

	Переживани е обстоятельст в	Неудовл собой	Загнаннос ть в клетку	Тревога и депрессии	Неадекватно е реагировани е	Эмоц дизориен.
Личностная рефлексия	-0,062	0,166	-0,01	0,163	0,196	0,061

Таблица 3 - Корреляция между личностной рефлексией и симптомами эмоционального выгорания

	Расшире ние сферы экономи и эмоций	Редукция проф. обязанно стей	Эмоционал ьный дефицит	Эмоционал ьная отстраненн ость	Личностна я отстраненн ость	Психосоматич еские нарушения.
Личност ная рефлекс ия	0,11	-0,103	0,12	-0,099	-0,067	0,089

Статистически значимая корреляция была получена только между деперсонализацией и уровнем личностной рефлексии: $r_s = -0.302$, при $N = 100$. Деперсонализация является сложной проблемой в преподавательской деятельности и сказывается на деформации отношений с другими людьми. Исходя из полученных результатов, мы предполагаем, что чем выше уровень личностной рефлексии, тем менее подвержен преподаватель вуза деперсонализации. Других статистически значимых корреляций между личностной рефлексией и показателями выгорания нами не выявлено (см. таблицы).

Таблица 4 - Корреляция между личностной рефлексией и фазами эмоционального выгорания

	Напряжение	Резистентность	Истощение
Личностная рефлексия	-0,07	0,083	0,009

Таблица 5 - Корреляция между рефлексивностью и фазами эмоционального выгорания

	Фаза напряжения	Фаза резистентности	Фаза истощения
Рефлексивность	-0,018	-0,032	-0,084

Таблица 6 - Корреляция между рефлексивностью и эмоциональным выгоранием

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений
Рефлексивность	-0,047	-0,103	0,15

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s значимые взаимосвязи между рефлексивностью преподавателей вузов и их эмоциональным выгоранием не выявлены.

Выводы по второй главе

1. Уровни стресса по Шкале психологического стресса PSM-25 показывают неблагоприятную ситуацию у преподавателей вузов (высокий уровень стресса испытывают – 55%).
2. Согласно результатам Опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексон высокие уровни были показаны у преподавателей вузов по шкалам эмоционального истощения (у 30%), деперсонализации (41%) и редукции персональных достижений (у 44%).

3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко позволила выявить особенности проявления синдрома у преподавателей вуза: фаза напряжения сформировалась у 12%, в стадии формирования – у 59%; фаза резистенции сформировалась – у 47%, в стадии формирования – у 48%; фаза истощения сформировалась – у 23% преподавателей, в стадии формирования – у 62%.
4. t-критерий Стьюдента показал, что существуют статистически значимые различия в уровнях стресса, деперсонализации, эмоционального истощения и резистенции у преподавателей вузов и педагогов дошкольных учреждений. Выше уровни стресса и резистенции у преподавателей вузов, выше уровни деперсонализации и эмоционального истощения у педагогов дошкольных учреждений.
5. Согласно результатам t-критерия Стьюдента существуют статистически значимые различия в уровнях личностной рефлексии и рефлексивности у преподавателей высшей школы и педагогов дошкольных учреждений. Выше уровни личностной рефлексии и рефлексивности у преподавателей вузов.
6. Существует статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем личностной рефлексией преподавателей вузов и симптомом эмоционального выгорания - деперсонализацией ($r_s = -0,302$). Между фазами (напряжение, истощение), симптомами выгорания и уровнями личностной рефлексии, рефлексивности статистически значимых корреляций не выявлено.
7. Полученные результаты подтвердили необходимость разработки программы тренинга преодоления эмоционального выгорания у преподавателей вузов.

Глава 3 Профилактика и коррекция эмоционального выгорания преподавателей высшей школы

3.1 Общая характеристика профилактики и коррекции эмоционального выгорания у преподавателей вузов

Преподаватели высших учебных заведений находятся в группе риска по развитию эмоционального выгорания, но, несмотря на это, в отечественной системе образования не существует достаточно разработанной системы профилактики и коррекции синдрома. Работа с преподавателями часто ограничивается разовыми мероприятиями, связанными с просвещением о синдроме эмоционального выгорания, на которых описываются его общие характеристики и поверхностные аспекты, связанные с профилактикой.

Дополнительно в вузах могут быть проведены следующие мероприятия: лекции (на темы «Профессиональное выгорание в профессиональной деятельности», «Эффективное общение со студентами и профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности преподавателей вузов», «Методы профилактики эмоционального выгорания» и др.), семинары, круглые столы, консультации, тренинги (повышения стрессоустойчивости, развития саморегуляции, преодоления межличностных конфликтов, по тайм-менеджменту, личностному росту и пр. [9; 56; 64]) и др.

В процессе работы целесообразно информировать руководителей и преподавателей вузов о синдроме эмоционального выгорания в педагогической деятельности и его последствиях для личности; о необходимости своевременных профилактических мероприятий в профессиональной деятельности; о результативности введения системы поощрений для сотрудников в образовательной организации (премий, благодарностей, грамот и пр.). Прохождение курсов повышения

квалификации, способствующих профессиональному и личностному росту, окажутся полезными в процессе профилактики эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. Повышение значимости педагогической деятельности со стороны руководства (смотри педагогических достижений сотрудников, ежегодные открытые научно-исследовательские конкурсы, системы премий, благодарностей, награждения и др.) предотвратят развитие синдрома [11;16;35;36].

Профессорско-преподавательскому составу могут предлагаться на добровольной и бесплатной основе прохождения психодиагностики с целью выявления рисков развития эмоционального выгорания с использованием современных компьютерных технологий, что позволит сократить временные затраты опрашиваемых и в оптимальные сроки получить результаты.

Проведение своевременной психодиагностики эмоционального выгорания преподавателей вуза является необходимым. Ее организацию целесообразно проводить на базе психологических отделений, центров в вузе, либо при участии приглашенных квалифицированных специалистов.

Информирование преподавателей о синдроме эмоционального выгорания и его симптомах позволит предотвратить его развитие и при необходимости обратиться за помощью к специалистам. Пакеты материалов, электронные рассылки, дополнительные бесплатные консультации, семинары и тренинги позволят снизить риски развития эмоционального выгорания.

В случае выявления трудноустраняемых аспектов, связанных с личностными особенностями преподавателя вуза (выраженная интроверсия, шизоидная, сенситивная акцентуации характера и др.) может быть рекомендована смежная профессиональная деятельность с меньшими психоэмоциональными нагрузками в межличностной коммуникации («построение горизонтальной карьеры»), либо обучение специальным приемам и техникам повышения стрессоустойчивости и навыков эмоциональной саморегуляции личности в профессиональной деятельности.

Необходимо ознакомить преподавателей с различными вариантами профилактики эмоционального выгорания, с возможностями включения в тренинговые мероприятия, посещения психологических консультаций и др. Предлагается введение системы обратной связи со специалистом-психологом посредством обеспечения он-лайн и телефонного консультирования по вопросам эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, программа психологического просвещения и профилактики эмоционального выгорания включает в себя следующие блоки: теоретический и практический. Теоретический блок предполагает проведение лекций по проблеме эмоционального выгорания, практико-ориентированный блок - мастер-классов, семинаров, практических занятий, тренингов, консультаций, психодиагностики и др. мероприятий, направленных на совершенствование знаний, умений и навыков в сферах профилактики и преодоления эмоционального выгорания. В практическом блоке участники обучаются приемами и техникам релаксации, аутотренинга с целью повышения эмоциональной саморегуляции. Предлагаемые нами в работе арт-терапевтические техники позволяют использовать внутренние ресурсы личности и творческий потенциал преподавателей.

Включение преподавателей вузов в активное взаимодействие с коллегами, обмен опытом с ними по проблемам повышения эффективности образовательного процесса и профилактики развития эмоционального выгорания, посещение открытых мероприятий, участие в онлайн конференциях, форумах и эмоциональная поддержка коллег окажутся полезными в профилактике выгорания.

Обращение внимание преподавателей на качественные питание и отдых, соблюдением режима сна и отдыха (в том числе, включающего необходимую физическую активность – йога, фитнес и др.), полноценный сон являются важными факторами профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы. Хобби,

увлечения и интересы, не связанные напрямую с профессиональной деятельностью в вузе, способствуют снятию профессионального напряжения.

Проведение коррекционных мероприятий с нашей точки зрения также является актуальным в связи с теми результатами, которые были получены нами на эмпирическом этапе исследования. Эффективными являются различные модели оказания психологической помощи, исходя из индивидуально-личностных особенностей преподавателей вузов и их специализации: когнитивно-бихевиоральная модель, психоаналитическая модель, экзистенциально-гуманистическая модель и др. Системные расстановки помогают отразить и понять участникам свое состояние и состояние других людей, принять важные решения, связанные с профессиональной деятельностью и отношениями с коллегами, подчиненными и руководством, способствуют снижению уровня конфликтности в коллективах и улучшают психологический климат в организации, что становится основой для преодоления синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Мы предполагаем, что тренинговые мероприятия могут оказаться эффективными средствами для профилактики дальнейшего развития эмоционального выгорания у преподавателей вузов, коррекционное воздействие тренингов, в связи с их краткосрочностью, является достаточно ограниченным и может быть направлено только на работу с отдельными симптомами эмоционального выгорания.

3.2 Программа тренинга преодоления эмоционального выгорания преподавателей вузов

Согласно последней задаче, поставленной нами в исследовании: разработать и апробировать тренинговую программу преодоления эмоционального выгорания у преподавателей высших учебных заведений, мы перешли к заключительному этапу работы.

В тренинге приняли участие 10 преподавателей вузов (1 мужчина и 9 женщин в возрасте от 39 до 55 лет). Тренинговые мероприятия осуществлялись на добровольной основе на базе московского психологического центра и проводились один раз в неделю по воскресеньям с 10:00 до 17:00. Всего было три встречи. Задачи тренинга корректировались исходя из запросов преподавателей вузов на улучшение коммуникации со студентами, коллегами, руководством, в том числе, в конфликтных ситуациях, обучения ресурсным техникам, способствующим снижению эмоционального выгорания, и др.

Цель тренинга: профилактика и снижение рисков дальнейшего развития эмоционального выгорания у преподавателей вузов.

Задачи:

1. Информирование о синдроме эмоционального выгорания и возможностях его профилактики, особенностях оказания психологической помощи.

2. Развитие личностной рефлексии участников, способствующей снижению рисков развития деперсонализации у преподавателей вузов.

3. Освоение ресурсных техник, способствующих предотвращению развитию эмоционального выгорания в условиях профессиональной деятельности.

4. Повышение стрессоустойчивости преподавателей вузов в конфликтных ситуациях в условиях профессиональной деятельности для снижения уровня эмоционального выгорания.

Тренинговая работа включала в себя три блока.

Первый блок. Мы предположили, что целесообразно в контексте тренинга акцентировать внимание на развитии личностной рефлексии. Личностная рефлексия способствует снижению рисков развития деперсонализации (расстройства самовосприятия личности и отчуждение её психических свойств). Личностная рефлексия позволяет человеку познать

свои психологические особенности и эмоциональные состояния, придать смысл профессиональной деятельности и построить образ своего профессионального будущего, что способствует повышению стрессоустойчивости личности.

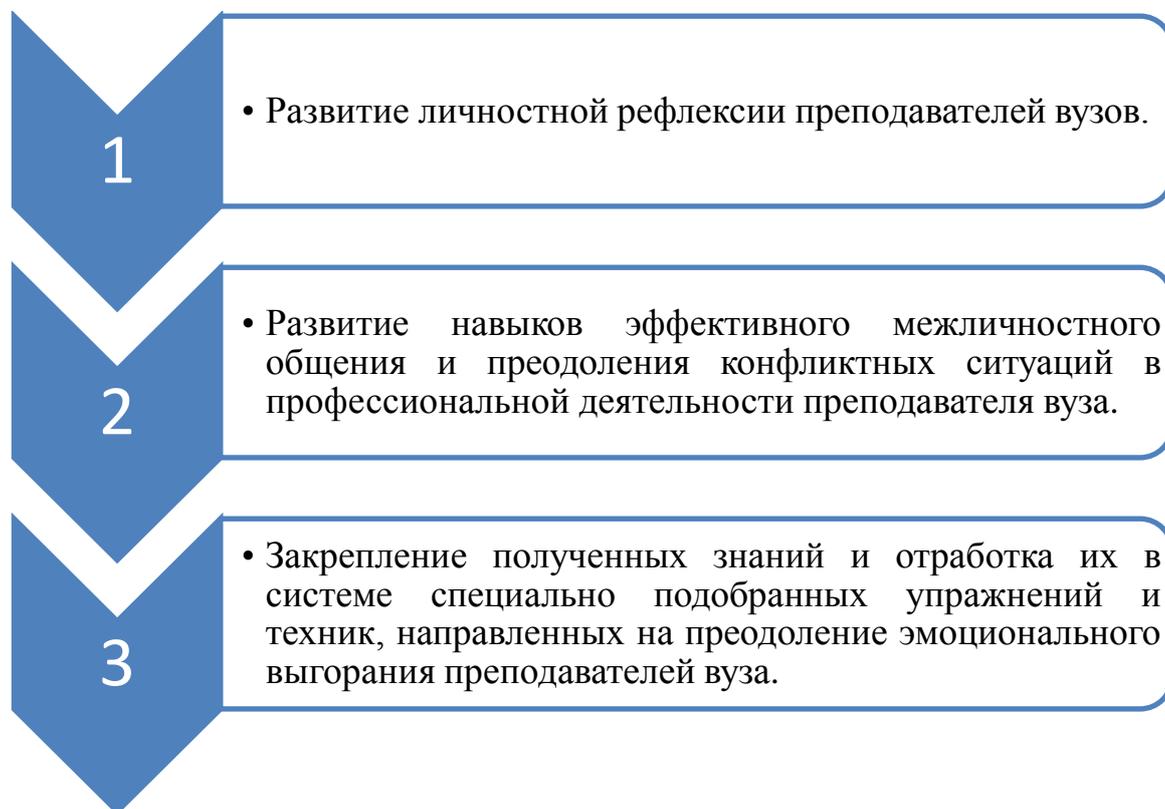


Рисунок 23 - Блоки тренинга преодоления эмоционального выгорания преподавателей вузов

На тренинге производился анализ участниками их личностных характеристик, выявление проблемных зон для осуществления преподавательской деятельности и возможности их коррекции, компенсации за счет сильных сторон, раскрытие возможностей для саморазвития и самоактуализации личности; подбор актуальных приемов, техник и методов для раскрытия профессионального потенциала преподавателей. Применялись разминочные упражнения и техники арт-терапии: «Ресурсная мандала», «Сад моей души» (Б. Корт), «Птица в клетке» (О.И. Каяшева), «Триптих: я как профессионал сейчас, в прошлом и будущем» [31; 32; 34].

Второй блок: развитие навыков эффективного межличностного общения и преодоления конфликтных ситуаций в профессиональной

деятельности преподавателя вуза, способствующих снижению рисков развития эмоционального выгорания.

Обращалось внимание на развитие конструктивной личностной рефлексии, позволяющей участникам осознавать свои чувства и переживания, соотносить их с чувствами и переживаниями других участников тренинга в специально созданных специалистом проблемных ситуациях, в них происходит интеграция участниками тренинга представлений о себе и особенностях своего взаимодействия с окружающими людьми.

Применялся метод case-study (метод конкретных ситуаций). Проблемно-ситуативный анализ сложных вопросов в профессиональной деятельности преподавателей является необходимым в процессе преодоления эмоционального выгорания. Дополнительно применялись элементы системных расстановок для выявления общей динамики проблемных ситуаций и моделирования их возможных разрешений, которые за небольшие временные интервалы позволяли участникам объективно, со стороны увидеть трудную ситуацию и принять приемлемое для себя решение.

Драматизация притч позволяла с помощью метафор раскрыть ошибочные жизненные стили личности и как следствие возникающие сложности в профессиональной деятельности преподавателей вузов. Проигрывались притчи «Путник» и «Гвоздь». Дополнительно предлагались ассоциативные метафорические карты «Огонь мерцающий в сосуде...», которые включали 16 карт - трафаретов и 48 карт-фонов. Карты позволили выявить представления преподавателей о самих себе, исследовать характеристики личности, границы в отношениях с другими в профессиональной деятельности и др.

Третий блок тренинга: закрепление полученных знаний и отработка их в системе специально подобранных упражнений и техник, направленных на преодоление эмоционального выгорания преподавателей вуза.

Использовались аутотренинг, релаксационные упражнения, элементы системы Х.М. Алиева «Ключ» (метод психофизиологической саморегуляции) [2].

3.3 Результаты проведения тренинга преодоления эмоционального выгорания преподавателей вузов

Для выявления эффективности тренинговых мероприятий мы применяли метод математической статистики - Т-критерий Вилкоксона, предназначенный для определения направленности и выраженности изменений в двух разных условиях на одной и той же выборке.

Использовались результаты методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко и опросника «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой), полученные до проведения тренинга и после него.



Рисунок 24 - Симптом эмоционального выгорания - переживание психотравмирующих обстоятельств (результаты преподавателей до тренинга и после)

Сопоставление результатов опросника «Профессиональное выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой) позволили выявить, что по шкалам эмоционального истощения ($T_{\text{эмп}} = 1$) и редукции персональных достижений ($T_{\text{эмп}} = 3$) полученные эмпирические значения находятся в зоне неопределенности, по шкале деперсонализации - полученное эмпирическое значение ($T_{\text{эмп.}} = 6$) находится в зоне незначимости.

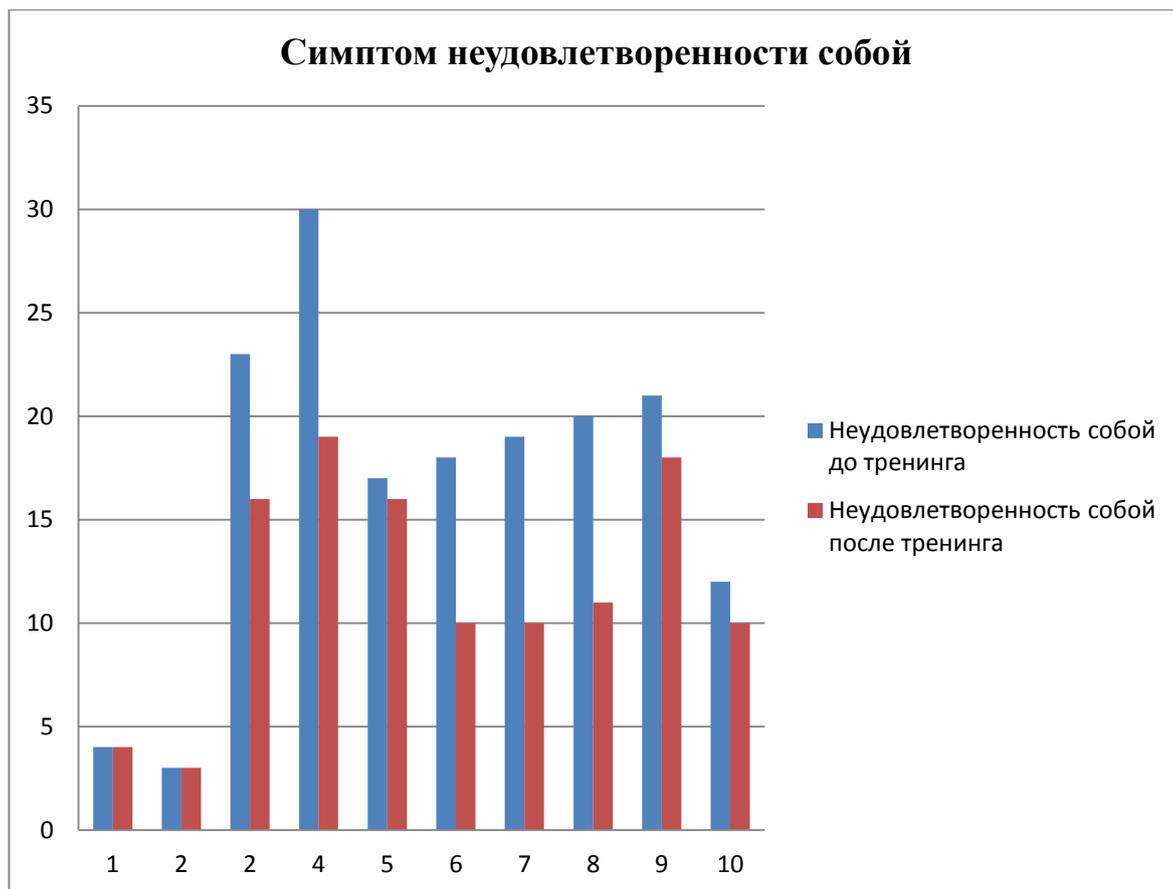


Рисунок 25 - Симптом эмоционального выгорания - неудовлетворенность собой (результаты преподавателей до тренинга и после)

По методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко по фазам напряженности ($T_{\text{эмп}}=5$), резистенции ($T_{\text{эмп}}=1$) и истощения ($T_{\text{эмп}}=6$) полученные эмпирические значения находятся в зоне неопределенности.

По отдельным симптомам эмоционального выгорания были получены статистически значимые результаты, свидетельствующие об изменениях в двух разных условиях на одной и той же выборке:

- по симптому переживания психотравмирующих обстоятельств - $T_{ЭМП} = 1$;

- по симптому неудовлетворенности собой - $T_{ЭМП} = 3$.

Статистически значимых изменений уровней рефлексивности и личностной рефлексии у преподавателей вузов не выявлено.

Результаты показывают, что тренинг может быть средством профилактики эмоционального выгорания, но при выраженных симптомах и сложившихся фазах эмоционального выгорания краткосрочные варианты работы оказываются недостаточно эффективными и способствуют снижению уровня только отдельных симптомов.

Таким образом, необходимо увеличение общего числа встреч с преподавателями и совмещение групповых форм взаимодействия с индивидуальными (оказание помощи в процессе психологического консультирования и др.). Данный аспект вызывает дополнительные сложности в виду отсутствия финансирования данного направления работы и высоким уровнем занятости преподавателей вузов.

Выводы по третьей главе

Ситуация, связанная с эмоциональным выгоранием в профессиональной деятельности преподавателей вузов, является неблагоприятной и требует ряда изменений. Включение профессорско-преподавательского состава в систему специально разработанных государственных бесплатных психологических программ по повышению стрессоустойчивости личности и профилактики психического выгорания окажется полезным для преподавателей высшей школы.

С преподавателями вуза был проведен тренинг преодоления эмоционального выгорания, который предполагал работу в течение трех дней. Тренинговая работа включала три блока:

- развития личностной рефлексии, как фактора снижения рисков развития деперсонализации (одного из симптомов эмоционального выгорания);

- развития навыков эффективного межличностного общения и преодоления конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности преподавателя вуза, способствующих снижению рисков развития эмоционального выгорания;

- закрепления полученных знаний и отработка их в системе специально подобранных упражнений и техник, направленных на преодоление эмоционального выгорания преподавателей вуза.

T-критерий Вилкоксона по шкалам эмоционального истощения и редукации персональных достижений и по фазам напряженности, резистенции и истощения показал, что полученные эмпирические значения находятся в зоне неопределенности, по шкале деперсонализации – в зоне незначимости. По отдельным симптомам эмоционального выгорания были получены статистически значимые результаты, свидетельствующие об изменениях в двух разных условиях на одной и той же выборке: по симптомам переживания психотравмирующих обстоятельств и неудовлетворенности собой.

В качестве вывода отметим, что краткосрочные тренинговые мероприятия эффективно использовать в целях профилактики развития эмоционального выгорания, но для снижения уровня эмоционального выгорания преподавателей вузов необходимы комплексные мероприятия, включающие не только групповые, но и индивидуальные формы работы (психологические консультации, личная психотерапия и др.).

Полученные знания о способах оказания самопомощи могут выступать в качестве дополнительных психологических ресурсов для преподавателей

высшей школы. Нами были показаны и рекомендованы ресурсные арт-терапевтические техники, аутотренинг, приемы метода управляемой саморегуляции (метод «Ключ» Х.М. Алиева) и др. Подготовлены комплекты раздаточных материалов с кратким описанием синдрома эмоционального выгорания, мерах его профилактики, возможностях оказания самопомощи и адресами московских психологических центров, на базе которых проводятся психодиагностика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, психологические консультации, тренинги (повышения стрессоустойчивости личности, профилактики и противодействию эмоциональному выгоранию, эффективного решения межличностных конфликтов и др.) и психотерапевтические группы.

Заключение

Профессиональная деятельность преподавателей вузов отличается высокой интенсивностью межличностных контактов, напряженностью и высоким уровнем профессионального стресса, что приводит к развитию эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание, представляющее собой сложное полисистемное образование, включенное в разные уровни функционирования личности и оказывающее отрицательное влияние на параметры профессионального развития и жизнедеятельности личности, негативно влияет на все сферы жизни преподавателя вуза. При отсутствии осуществления своевременных профилактических и коррекционных мероприятий эмоциональное выгорание может приводить к возникновению психосоматических заболеваний, пограничных расстройств психики и др.

Внутренним фактором, снижающим риски развития эмоционального выгорания, является личностная рефлексия, поскольку она непосредственно связана с процессами самопознания человеком своего внутреннего мира и познания самого себя через отношения с другими людьми, прежде всего, в трудных жизненных ситуациях. В исследовании была установлена статистически значимая отрицательная корреляция между деперсонализацией и уровнем личностной рефлексии преподавателей вузов.

Нами был проведен сравнительный анализ полученных результатов психодиагностики преподавателей вузов с результатами педагогов дошкольного образования. t-критерием Стьюдента, показал, что существуют статистически значимые различия в уровнях стресса, деперсонализации, эмоционального истощения, личностной рефлексии и рефлексивности у преподавателей высшей школы и педагогов дошкольных учреждений. Выше уровень стресса у преподавателей вузов, выше уровни деперсонализации и эмоционального истощения у педагогов дошкольных учреждений. Выше уровни личностной рефлексии и рефлексивности у преподавателей вузов.

Для преподавателей вузов нами был разработан трехдневный тренинг, который позволил решить поставленные задачи по информированию преподавателей о синдроме эмоционального выгорания и возможностях его профилактики, особенностях оказания психологической помощи; развитию личностной рефлексии участников, способствующей снижению рисков развития деперсонализации; освоению ресурсных техник, способствующих предотвращению развитию эмоционального выгорания и повышению стрессоустойчивости в конфликтных ситуациях в условиях профессиональной деятельности. Проведенная тренинговая работа подтверждает востребованность комплексной психологической среднесрочной и долгосрочной психологической работы с преподавателями вузов.

Исходя из вышеизложенного, мы приходим к выводу, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены. Выдвинутые нами гипотезы исследования о том, что личностная рефлексия является фактором профилактики эмоционального выгорания у преподавателей вузов и о существовании различий в эмоциональном выгорании у преподавателей вузов и дошкольных педагогов частично подтверждены.

Список используемой литературы

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Медицина, 1976. 272 с.
2. Алиев Х. М. Защита от стресса. М.: Наука, 1996. 321 с.
3. Ануфриева Е. В. Роль личностной рефлексии в психическом выгорании машинистов метрополитена // Когнитивные штудии: когнитивная парадигма в междисциплинарных исследованиях: материалы VII междунар. междисциплин. конф. Вып. 7 / Под ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой. Минск: БГПУ, 2017. С. 312-320.
4. Бабанов С. А. Синдром эмоционального выгорания // Врач скорой помощи. 2012. № 10. С. 59-65.
5. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
6. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
7. Борисова М. В. Психологические детерминанты психического выгорания педагогов [Текст]: автор. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2003. 18 с.
8. Буянкина М. А. Компоненты психического выгорания в профессиях субъект-объектного типа // Вестник Костромского государственного университета. №2. 2011. С. 133-137.
9. Васильев Н. Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. СПб.: Речь, 2007. 282 с.
10. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
11. Виноградова Г. А. Факторы психического выгорания преподавателей высшей школы // Практическая психология в России и за рубежом: Сборник научных трудов РУТ (МИИТ) / Под ред.

- М.Ю. Быкова, О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. СПб. : НИЦ АРТ, 2018. С. 43-48.
12. Владимирова Л. Вузы / Л. Владимирова [Электронный ресурс]: URL: <https://interessant.ru/people/vuzy-rossiiskie-i-vuzy-iev-1> (дата обращения 08.04.2019).
 13. Владимирова Л. В России самая большая в мире нагрузка в ВУЗах / Л. Владимирова. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.ktr.su/content/news/detail.php?ID=5478>. (дата обращения 08.04.2019).
 14. Влах Н. И. Феноменология выгорания с субдепрессивными расстройствами у учителей и педагогов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. Т.6. №4(21). 2017. С.293-296.
 15. Водопьянова Н. Е. Психическое «выгорание» // Мир Медицины. №7–8. 2001. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: http://provisor.com.ua/100matolog/archive/2002/7/art_06.htm (дата обращения 09.09.2019).
 16. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
 17. Волканевский С. В. Рефлексивность как детерминанта синдрома «психического выгорания» личности. Ярославль, 2010. 176 с.
 18. Воробьева М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания. Екатеринбург, 2008. 231 с.
 19. Галина З. Н. Профессиональные деформации преподавателей вуза и личностно-профессиональное развитие студентов. М., 2011. 207 с.
 20. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. СПб.: Речь, 2008. 96 с.

21. Демина А. Д. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения. Новосибирск: НГУ, 1993. 148с.
22. Евланова В. Помогая другим, не забывайте о себе (интервью с О.Д. Рожковой) // Медицинская газета. №22 от 30 марта 2012г. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.mgzt.ru> (дата обращения 29.03.2019).
23. Европейская декларация по охране психического здоровья. Проблемы и пути их решения // Европейская конференция ВОЗ на уровне министров по охране психического здоровья. Проблемы и пути их решения.- Хельсинки, Финляндия, 12–15 января 2005г.- [Электронный ресурс]: URL: <http://psychiatry.ua/psyther/eurdecl.htm> (дата обращения 29.03.2019).
24. Залевский Г. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) // Сибирский психологический журнал. №14-15. 2001. С. 68-71.
25. Зарплата профессоров // Проблемы местного самоуправления. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.samoupravlenie.ru/22-06.html> (дата обращения 08.04.2019).
26. Золотухина Л. В. Особенности психического здоровья врачей-психиатров с синдромом профессионального выгорания. - СПб., 2011. 211 с.
27. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2002. 221 с.
28. Как там у финнов: вузы, профсоюз, нагрузка, зарплаты// Университетская солидарность. [Электронный ресурс]: URL: <http://unisolidarity.ru/?p=5652> (дата обращения 08.04.2019).
29. Карпов А. В. Психология рефлексивных процессов деятельности. М.: Институт психологии РАН, 2004. 424 с.

30. Каяшева О. И. Личностная рефлексия как возрастное психологическое новообразование // Вестник РГГУ. 2006. № 1. С. 116-125.
31. Каяшева О. И. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике. Самара: Бахрах-М., 2012. 286 с.
32. Каяшева О. И. Арт-терапия: теория и основные методы в психологической практике. СПб.: НИЦ АРТ, 2015. 388 с.
33. Каяшева О. И. Конструктивная личностная рефлексия как основа саморазвития человека // Вестник Университета (ГУУ). 2015. №12. С. 326-328.
34. Каяшева О. И. Развитие личностной рефлексии клиентов в процессе психологического консультирования и психокоррекции. СПб.: НИЦ АРТ, 2015. 288 с.
35. Каяшева О. И. Особенности эмоционального выгорания преподавателей высшей школы. Практическая психология в России и за рубежом: Сборник научных трудов РУТ (МИИТ). Вып. 2. / Под ред. М.Ю. Быкова, О.И. Каяшевой, Н.В. Николаевой. СПб. : НИЦ АРТ, 2018. С.27-36.
36. Каяшева О. И. Перфекционизм как фактор развития синдрома эмоционального выгорания преподавателей высшей школы // Вектор науки Тольяттинского государственного университета: Серия: Педагогика, психология. 2018. №4(35). С.64-70.
37. Китаев-Смык Н. С. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 367 с.
38. Кецко Т. В. Модели синдрома эмоционального выгорания // Возрастная и педагогическая психология: сб. науч. тр. Вып. 7 / Отв. ред. О.В.Белановская. Мн.: БГПУ, 2007. С. 294-303.
39. Климов Е. А. Введение в психологию труда. М.: Академия, 2004. 336 с.

40. Комаревцева И. В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования [Текст]: дис. ...канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2014. 172 с.
41. Кондратьева О. Г. Структура синдрома эмоционального выгорания у педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. Т.6. №3(20). 2017. С. 304-306.
42. Коновальчук А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей [Текст]: дис. ...канд. психол. наук. Нижний Новгород, 2009. 208 с.
43. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. №2 (16). [Электронный ресурс]: URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.04.2020).
44. Леонтьев Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Журнал Высшей школы экономики. 2014. 11(4). С. 110-135.
45. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3-16.
46. Моросанова В. И. Регуляторные и личностные основы принятия решений. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. 282 с.
47. Мушастая Н. В. Эмоциональное выгорание как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности в условиях экстремальных ситуаций. Ростов-на-Дону, 2007. 27 с.
48. Нагоски Э. Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса [Электронный ресурс]: URL:

https://royallib.com/read/nagoski_emili/vigoranie.html#0 (дата обращения 20.02.2020).

49. Наличаева С. А. Психология профессионального выгорания. Севастополь: Изд-во Филиала МГУ в г. Севастополе, 2012. 60 с.
50. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. 256 с.
51. Образование в цифрах [Текст]: Краткий статистический сборник. М.: НИУ ВШЭ, 2017. 80 с.
52. Овсянникова Т. Ю. Психологические условия предупреждения синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы [Текст]: дис. ...канд. психол. наук. Астрахань, 2008. 203 с.
53. Опросник «Дифференциальный тип рефлексии». Энциклопедия психодиагностики. - [Электронный ресурс]: URL: <https://psylab.info> (05.01.2020).
54. Орел В. Е. Исследование феномена выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии: Сборник научн. Трудов / Под ред. А.В. Карпова. Ярославль: Яросл. Гос. Ун-т, 1999. С. 76–97.
55. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания [Текст]: дис...докт. психол. наук. Ярославль, 2015.- 449 с.
56. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2007. 256 с.
57. Ракицкая А. В. Синдром эмоционального выгорания у педагогов с различными видами агрессии [Текст]: автор...канд. психол. наук. Минск, 2016. 28 с.
58. Редина Т. В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья: автор. ...канд. психол. наук. М., 2010. 23 с.

59. Решетова Т. В. Влияние когнитивного стиля на взаимоотношения врача и больного // Психологический журнал. 1990. Т.11. №1. С. 124-130.
60. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 85-95.
61. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 508с.
62. Рукавишников А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: автор. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Рукавишников.. Ярославль, 2001. 23 с.
63. Семенов И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии личности // Вопросы психологии. 1987. №3. С. 35-44.
64. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2006. 256 с.
65. Силкина А. А. Синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом // Медицинские интернет-конференции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://medconfer.com/node/4331> (дата обращения 01.09.2019).
66. Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2009. 619 с.
67. Сурженко Л. В. Взаимосвязь синдрома психического выгорания с ценностно-смысловой сферой личности: на примере преподавателей высшей школы [Текст]: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2014. 180 с.
68. Темиров Т. В. Психологические закономерности динамики психического выгорания личности педагога в современных

- социальных условиях : дис. ... доктора псих. наук. Нижний Новгород, 2011. 396 с.
69. Удовик С. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: ООО «Левъ», 2018. 252 с.
70. Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2001. 162 с.
71. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. С. 57-64.
72. Фрейденберг Г. Перегореть: высокая цена больших достижений. М.: Прогресс – Универс, 1974. 328 с.
73. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб.: Питер, 2003. 864 с.
74. Черкашина Е. Ю. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы // Теория и практика общественного развития. №18. 2015. С. 24-26.
75. Чувашова И. А. Содержательные характеристики временной перспективы личности как фактор эмоционального выгорания субъектов профессиональной образовательной деятельности: автор. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2014. 24 с.
76. Farber B.A. The process and dimension of burnout in psychotherapists / B.A. Farber, L.K.J. Heifetz // Professional psychology. 1982. Vol.13. P. 293-301.
77. Flett G. Components of perfectionism and procrastination in college students / G. Flett, K. Blankstein, P. Hewitt, S. Koledin // Social Behavior and Personality. 1992. -№20. - P. 85-94.
78. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the empirical evidence / S. Kahill // Canadian Journal of counseling review. – 1988 – V.22 (3) - P. 162–169.

79. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon / C. Maslach. In W.S. Paine (Ed.), Job stress and burnout. Beverly Hills, CA: Sage. 1982. P. 29-40.
80. Olkinuora M. Stress symptoms, burnout and suicidal thoughts in Finnish physicians / M. Olkinuora // Social psychiatric epidemiology. 1990. - Vol.25. - P. 81-86.

Приложение А

Психодиагностические методики

Копия бланка методики «Шкала психологического стресса PSM-25

1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я крепко стискиваю зубы	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокоен	8 7 6 5 4 3 2 1
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напряжен	1 2 3 4 5 6 7 8

Продолжение Приложения А

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко

ОПРОСНИК

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 сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
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 в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
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 результатов

Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов — указывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее показательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
- подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
- находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Продолжение Приложения А

Бланк опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К.
Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой
для учителей и преподавателей высшей школы)

1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	1 2 3 4 5 6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	1 2 3 4 5 6
3	Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен(на) идти на работу	1 2 3 4 5 6
4	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента) и нахожу к каждому свой подход	1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума	1 2 3 4 5 6
6	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно*	1 2 3 4 5 6
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами)	1 2 3 4 5 6
8	Я чувствую угнетенность и апатию	1 2 3 4 5 6
9	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег	1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю	1 2 3 4 5 6
11	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы	1 2 3 4 5 6
12	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление	1 2 3 4 5 6
13	Я испытываю эмоциональный спад на работе	1 2 3 4 5 6
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше	1 2 3 4 5 6
15	Я не могу быть участливой ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и не желающим учиться	1 2 3 4 5 6
16	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы	1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами	1 2 3 4 5 6
18	Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения	1 2 3 4 5 6
19	Я многое успеваю сделать на работе и дома	1 2 3 4 5 6
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	1 2 3 4 5 6
21	Я многого смогу еще достичь в своей жизни	1 2 3 4 5 6
22	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	1 2 3 4 5 6

Продолжение Приложения А

Методика «Уровень личностной рефлексии» Каяшевой О.И.

Бланк методики

1. Я понимаю, многие причины моих проблем.
2. Я стараюсь обдумывать свои дальнейшие жизненные цели и перспективы.
3. Я часто анализирую возможные последствия своих поступков и действий.
4. Я многое знаю об особенностях своего характера, своих качествах.
5. Довольно часто я принимаю необдуманные решения.
6. Я знаю, с какими людьми мне легче всего устанавливать контакт и общаться.
7. Я склонен обдумывать свои дальнейшие действия и поступки.
8. Мне часто бывает трудно понять отношение окружающих к себе.
9. Я всегда стараюсь лучше понять самого себя.
10. Я склонен к самоанализу.
11. Я хотел бы лучше понимать самого себя и окружающих.
12. Когда у меня возникают проблемы, я стараюсь понять их причины и сделать выводы на будущее.

13. Во многих конфликтах существует две стороны и не совсем верно обвинять только одну сторону.
14. Каждому человеку необходимо лучше узнать самого себя.
15. Мои качества очень разнообразны: есть и положительные, но нельзя не вспомнить и об отрицательных качествах.
16. Я никогда не узнаю себя достаточно хорошо.
17. Мне трудно рассказать о своих достоинствах и недостатках.
18. Я с трудом понимаю мотивы своих поступков.
19. Часто я действую непоследовательно.
20. Меня можно назвать импульсивным, эмоциональным человеком.

Продолжение Приложения А

Ключ обработки данных. В методике испытуемый указывает меру своего согласия или несогласия с каждым из 20 утверждений. В зависимости от ответа проставляются баллы от 1 до 5.

Ключ

п/№ вопроса	Согласен	Скорее согласен,	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен,	Не согласен
		чем не согласен		чем согласен	
1.	5	4	3	2	1
2.	5	4	3	2	1
3.	5	4	3	2	1
4.	5	4	3	2	1
5.	1	2	3	4	5
6.	5	4	3	2	1
7.	5	4	3	2	1
8.	1	2	3	4	5
9.	5	4	3	2	1
10.	5	4	3	2	1
11.	5	4	3	2	1
12.	5	4	3	2	1
13.	5	4	3	2	1
14.	5	4	3	2	1
15.	5	4	3	2	1
16.	1	2	3	4	5
17.	1	2	3	4	5
18.	1	2	3	4	5
19.	1	2	3	4	5
20.	1	2	3	4	5

Анализ результатов.

Высокий уровень личностной рефлексии.

От 81 до 100 баллов.

Средний уровень личностной рефлексии.

От 60 до 80 баллов.

Низкий уровень личностной рефлексии.

От 20 до 59 баллов.

Продолжение Приложения А

Методика диагностики уровня развития рефлексивности (А.В. Карпова)

Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Не могу определиться	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен
1	2	3	4	5	6	7

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.							
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.							
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.							
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.							
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.							
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.							
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.							
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.							
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.							
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.							
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.							
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.							
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.							
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.							
15. Я беспокоюсь о своем будущем.							
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.							
17. Порой я принимаю необдуманные решения.							
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.							
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.							
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.							
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.							
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.							
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.							
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.							
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.							
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.							
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.							

Приложение Б

Результаты методик

Таблица с результатами испытуемых

(преподаватели вузов)

п/№	Пол, возраст преподавателей	Уровень стресса преподавателей	Рефлексивность
1.	М, 35	100	122
2.	М, 40	99	135
3.	М, 48	110	140
4.	М, 55	121	130
5.	М, 49	125	123
6.	М, 51	129	130
7.	М, 44	115	147
8.	М, 53	130	145
9.	М, 55	136	150
10.	М, 52	143	127
11.	Ж, 41	123	129
12.	Ж, 55	141	149
13.	Ж, 44	101	121
14.	Ж, 39	106	137
15.	Ж, 49	100	139
16.	Ж, 53	150	145
17.	Ж, 54	125	122
18.	Ж, 39	99	140
19.	Ж, 42	120	120
20.	Ж, 47	128	138
21.	Ж, 44	137	121
22.	Ж, 43	130	127
23.	Ж, 37	107	135
24.	Ж, 51	111	140
25.	Ж, 54	121	145
26.	Ж, 53	140	153
27.	Ж, 39	89	129
28.	Ж, 35	108	150
29.	Ж, 40	114	156
30.	Ж, 42	117	132
31.	Ж, 44	130	122
32.	Ж, 49	137	128
33.	Ж, 48	121	139
34.	Ж, 50	124	123
35.	Ж, 50	130	150
36.	Ж, 50	118	147
37.	Ж, 51	116	154
38.	Ж, 51	170	189
39.	Ж, 51	110	124
40.	Ж, 52	109	143
41.	Ж, 53	125	122

Продолжение Приложения Б

42.	Ж,53	117	152
43.	Ж,54	100	159
44.	Ж,54	129	125
45.	Ж,55	180	128
46.	Ж,55	174	133
47.	Ж,55	129	148
48.	Ж, 45	99	129
49.	Ж, 44	184	157
50.	Ж, 49	109	130
51.	Ж, 48	111	146
52.	Ж, 49	135	133
53.	Ж, 50	139	142
54.	Ж, 35	129	123
55.	Ж, 36	142	130
56.	Ж, 37	159	152
57.	Ж, 40	100	126
58.	Ж, 44	129	146
59.	Ж, 47	171	153
60.	Ж, 46	176	154
61.	Ж, 49	151	136
62.	Ж, 50	123	131
63.	Ж, 50	113	138
64.	Ж, 52	156	132
65.	Ж, 53	150	136
66.	Ж, 55	129	123
67.	Ж, 54	139	141
68.	Ж, 53	110	130
69.	Ж, 44	106	124
70.	Ж, 45	134	142
71.	Ж, 46	170	135
72.	Ж, 46	123	125
73.	Ж, 35	119	125
74.	Ж, 36	157	129
75.	Ж, 38	185	149
76.	Ж, 39	139	134
77.	Ж, 42	127	151
78.	Ж, 42	135	137
79.	Ж, 43	149	144
80.	Ж, 45	143	148
81.	Ж, 45	157	151
82.	Ж, 45	156	131
83.	Ж, 46	174	150
84.	Ж, 54	126	155
85.	Ж, 50	165	158
86.	Ж, 44	134	124
87.	Ж, 49	164	127
88.	Ж, 49	153	125
89.	Ж, 50	152	134

Продолжение Приложения Б

90.	Ж, 51	191	158
91.	Ж, 51	125	149
92.	Ж, 53	137	126
93.	Ж, 53	154	157
94.	Ж, 37	145	124
95.	Ж, 38	169	155
96.	Ж, 38	122	123
97.	Ж, 40	117	147
98.	Ж, 40	116	152
99.	Ж, 41	115	141
100.	Ж, 42	117	128

Таблица с результатами испытуемых
(преподаватели вузов)

п/№	Пол, возраст	ППО	НС	ЗвК	Тид	НР	ЭД	РС	РП	ЭмД	ЭО	ЛО	ПН
1.	М, 35	23	3	0	1	5	1	16	30	9	10	5	10
2.	М, 40	22	3	0	1	6	4	19	30	8	18	20	7
3.	М, 48	25	9	9	1	17	6	20	23	5	19	21	8
4.	М, 55	25	8	5	1	10	6	30	24	9	20	27	3
5.	М, 49	16	2	5	1	9	7	12	27	15	21	23	6
6.	М, 51	17	7	4	4	7	8	16	28	20	16	12	4
7.	М, 44	19	23	3	5	28	4	18	29	21	14	18	9
8.	М, 53	14	30	2	5	9	6	19	29	3	13	19	15
9.	М, 55	4	29	6	4	10	5	20	30	5	12	20	17
10	М, 52	13	4	8	4	2	8	21	25	8	18	19	15
11	Ж, 41	16	3	9	3	12	9	22	23	10	17	19	12
12	Ж, 55	14	23	11	3	24	3	26	23	4	20	18	14
13	Ж, 44	10	30	12	2	27	5	28	21	5	24	15	12
14	Ж, 39	11	17	10	1	28	6	29	23	9	12	13	12
15	Ж, 49	13	18	2	4	12	7	30	24	8	17	17	17
16	Ж, 53	24	19	3	5	13	14	21	26	12	18	18	3
17	Ж, 54	25	20	3	6	16	8	20	27	17	19	19	7
18	Ж, 39	28	21	7	7	11	12	16	23	19	16	20	9
19	Ж, 42	29	12	6	8	10	15	19	25	16	14	21	4
20	Ж, 47	29	23	8	3	12	17	20	27	25	17	11	5
21	Ж, 44	10	14	9	3	15	2	21	28	13	19	10	5
22	Ж, 43	12	15	3	0	18	3	25	23	14	20	11	4
23	Ж, 37	15	17	7	0	19	2	27	24	17	9	12	2
24	Ж, 51	16	19	6	6	29	4	22	23	17	11	12	8
25	Ж, 54	11	20	5	6	30	5	13	26	16	10	12	9
26	Ж, 53	12	21	4	5	30	6	16	21	15	23	8	3
27	Ж, 39	26	22	7	4	30	7	19	26	18	19	9	7
28	Ж, 35	27	24	6	3	13	6	3	26	16	10	7	6
29	Ж, 40	15	18	4	3	24	5	27	26	15	17	6	8
30	Ж, 42	19	7	9	2	22	8	28	26	17	18	8	9
31	Ж, 44	19	23	15	4	20	9	23	27	20	16	6	8
32	Ж, 49	10	12	16	8	2	6	15	30	21	15	8	7
33	Ж, 48	23	15	2	9	12	5	17	23	15	19	5	8
34	Ж, 50	25	16	2	10	7	7	17	26	19	20	4	6
35	Ж, 50	14	18	3	15	3	5	19	27	20	21	16	5
36	Ж, 50	13	19	7	17	3	3	30	26	21	22	18	9
37	Ж, 51	17	20	8	20	5	17	3	30	22	23	29	10
38	Ж, 51	18	21	5	2	4	13	12	22	25	16	23	11
39	Ж, 51	16	30	9	2	17	18	16	2	17	18	24	14
40	Ж, 52	13	21	10	2	18	12	16	30	7	19	28	7
41	Ж, 53	14	11	11	4	9	1	13	12	5	20	17	8
42	Ж, 53	11	14	3	5	20	13	14	17	3	21	2	9
43	Ж, 54	24	15	2	6	20	12	16	19	5	22	16	9
44	Ж, 54	25	17	4	7	23	8	17	23	7	28	18	6
45	Ж, 55	16	18	5	8	14	8	12	25	8	20	17	3
46	Ж, 55	29	19	7	6	15	5	14	21	9	12	23	12
47	Ж, 55	28	20	6	6	16	4	17	21	2	18	16	13
48	Ж, 45	16	30	13	4	19	3	19	25	5	17	7	7

Продолжение Приложения Б

49	Ж, 44	33	14	15	4	16	5	13	16	5	19	7	6
50	Ж, 49	34	18	1	5	13	6	17	12	7	20	8	7
51	Ж, 48	18	19	5	6	11	7	12	13	8	21	9	3
52	Ж, 49	12	10	4	7	12	8	11	17	9	22	12	5
53	Ж, 50	11	9	7	8	6	3	15	23	11	25	18	4
54	Ж, 35	12	4	6	9	9	4	23	21	10	14	16	18
55	Ж, 36	14	5	8	12	10	5	27	20	12	13	16	2
56	Ж, 37	14	12	9	13	7	3	24	27	14	11	16	21
57	Ж, 40	30	19	16	17	9	5	22	24	16	11	17	23
58	Ж, 44	30	14	10	18	3	6	24	21	12	15	16	22
59	Ж, 47	17	13	12	2	3	2	21	16	11	17	14	28
60	Ж, 46	18	11	3	3	4	4	23	18	17	18	18	29
61	Ж, 49	19	11	2	5	21	2	26	19	9	12	11	3
62	Ж, 50	13	14	5	7	4	4	21	16	5	17	14	6
63	Ж, 50	14	16	6	8	17	6	12	15	6	18	16	8
64	Ж, 52	15	20	8	9	16	7	15	15	7	19	17	9
65	Ж, 53	14	23	9	12	14	2	17	12	4	15	19	6
66	Ж, 55	14	14	3	19	20	4	16	18	9	16	16	5
67	Ж, 54	12	27	4	22	20	6	14	19	8	18	16	7
68	Ж, 53	13	21	5	23	3	7	11	20	10	20	16	8
69	Ж, 44	16	20	4	2	3	2	14	21	10	8	16	9
70	Ж, 45	17	30	5	6	4	1	13	25	12	9	14	4
71	Ж, 46	18	32	3	6	23	4	16	27	12	3	12	7
72	Ж, 46	19	1	6	29	28	6	19	28	11	6	18	6
73	Ж, 35	11	23	2	2	23	5	20	23	18	17	19	8
74	Ж, 36	12	15	7	5	21	8	21	12	1	16	20	6
75	Ж, 38	3	16	4	3	20	7	25	17	4	13	22	8
76	Ж, 39	5	4	8	3	25	6	21	17	7	12	23	21
77	Ж, 42	4	7	9	7	15	3	15	19	6	11	26	30
78	Ж, 42	3	5	11	6	15	5	17	24	5	17	27	3
79	Ж, 43	6	9	12	4	17	5	18	26	13	15	12	4
80	Ж, 45	4	11	1	3	18	6	15	23	16	13	17	5
81	Ж, 45	17	23	3	14	15	3	13	24	26	20	19	6
82	Ж, 45	18	25	5	17	14	4	15	16	2	21	19	7
83	Ж, 46	19	12	6	14	11	7	14	19	3	9	12	4
84	Ж, 54	10	15	6	3	12	6	15	23	6	7	15	6
85	Ж, 50	11	18	6	5	12	8	16	15	7	5	12	7
86	Ж, 44	24	19	8	6	16	7	16	16	4	15	12	7
87	Ж, 49	22	22	9	7	14	3	16	12	14	17	9	8
88	Ж, 49	22	14	9	23	19	6	13	15	17	15	8	7
89	Ж, 50	24	11	4	15	20	7	13	13	18	13	3	8
90	Ж, 51	25	9	14	5	21	8	14	18	16	29	12	9
91	Ж, 51	26	8	20	3	24	15	13	19	16	2	17	10
92	Ж, 53	27	7	3	16	12	17	23	16	14	16	14	7
93	Ж, 53	28	1	3	14	11	12	14	23	16	16	16	15
94	Ж, 37	19	3	7	14	15	15	6	22	16	14	12	14
95	Ж, 38	19	3	6	15	11	16	7	22	18	10	19	13
96	Ж, 38	15	9	5	15	19	18	9	27	26	12	14	12

Продолжение Приложения Б

97	Ж, 40	14	8	4	14	17	12	9	29	2	5	12	11
98	Ж, 40	6	30	3	4	17	7	20	23	11	19	12	15
99	Ж, 41	2	30	6	6	18	3	21	24	12	18	14	15
100	Ж, 42	3	30	7	6	19	5	15	28	16	16	17	16

Таблица с результатами испытуемых
(преподаватели вузов)

п/№	Пол, возраст	Эмоцио нальное истоще ние	Деперсо нализац и	Редукция	Личност ная рефлекси я	Напря жение	Резис тенц ия	Исто щени е
1.	М, 35	16	10	30	59	30	37	31
2.	М, 40	25	11	35	69	34	38	30
3.	М, 48	18	15	35	66	37	41	35
4.	М, 55	20	22	33	65	42	46	38
5.	М, 49	30	10	31	59	46	52	41
6.	М, 51	21	25	29	67	51	55	45
7.	М, 44	15	7	20	68	53	57	36
8.	М, 53	21	16	21	77	57	59	38
9.	М, 55	19	19	30	81	59	42	41
10.	М, 52	26	15	36	80	61	47	55
11.	Ж, 41	31	15	27	70	57	72	83
12.	Ж, 55	16	7	30	81	35	48	39
13.	Ж, 44	15	11	37	81	31	43	42
14.	Ж, 39	9	5	39	88	43	49	40
15.	Ж, 49	18	10	30	89	67	58	38
16.	Ж, 53	20	11	26	78	42	60	54
17.	Ж, 54	25	7	35	83	42	61	39
18.	Ж, 39	29	13	30	84	68	64	37

Продолжение Приложения Б

19.	Ж, 42	30	11	36	80	44	67	58
20.	Ж, 47	19	7	29	88	43	70	60
21.	Ж, 44	11	12	36	56	69	60	59
22.	Ж, 43	13	6	33	88	41	71	40
23.	Ж, 37	21	9	36	90	32	37	32
24.	Ж,51	22	6	35	95	38	44	50
25.	Ж, 54	29	10	32	91	44	50	36
26.	Ж, 53	14	13	35	91	33	60	61
27.	Ж,39	8	9	37	95	34	51	33
28.	Ж, 35	24	14	33	57	45	39	40
29.	Ж,40	30	8	38	71	48	40	34
30.	Ж, 42	17	8	27	97	39	45	55
31.	Ж,44	31	7	28	99	47	53	44
32.	Ж,49	15	15	25	96	52	60	60
33.	Ж,48	9	13	37	73	54	62	49
34.	Ж,50	12	9	36	90	58	65	60
35.	Ж,50	16	6	34	91	60	68	60
36.	Ж,50	20	12	31	84	40	70	72
37.	Ж,51	26	7	29	87	50	60	37
38.	Ж,51	17	10	31	93	55	54	44
39.	Ж,51	27	8	31	90	36	66	71
40.	Ж,52	19	13	30	94	56	72	42
41.	Ж,53	21	14	28	75	41	63	41

Продолжение Приложения Б

42.	Ж,53	28	13	27	81	49	56	63
43.	Ж,54	20	4	34	95	61	60	70
44.	Ж,54	23	18	23	96	62	69	45
45.	Ж,55	18	15	33	80	38	71	56
46.	Ж,55	25	10	26	58	41	72	70
47.	Ж,55	29	16	30	98	40	73	44
48.	Ж, 45	9	2	37	80	63	72	77
49.	Ж, 44	18	5	36	59	66	70	60
50.	Ж, 49	28	12	35	80	71	71	70
51.	Ж, 48	14	3	29	75	70	69	40
52.	Ж, 49	17	6	30	79	46	62	45
53.	Ж, 50	25	6	29	58	50	38	55
54.	Ж, 35	23	7	31	94	57	75	68
55.	Ж, 36	25	8	25	93	51	49	56
56.	Ж, 37	8	11	30	72	37	71	35
57.	Ж, 40	10	7	29	94	47	39	56
58.	Ж, 44	7	10	30	80	38	63	59
59.	Ж, 47	21	2	37	94	40	40	30
60.	Ж, 46	24	16	39	95	30	64	66
61.	Ж, 49	16	10	40	80	48	74	36
62.	Ж, 50	28	9	34	57	32	41	44
63.	Ж, 50	10	13	36	80	33	56	71
64.	Ж, 52	26	10	27	85	36	47	44

Продолжение Приложения Б

65.	Ж, 53	15	7	22	87	37	77	80
66.	Ж, 55	21	4	33	89	39	74	74
67.	Ж, 54	14	14	35	88	32	36	35
68.	Ж, 53	11	15	31	91	54	72	41
69.	Ж, 44	10	8	29	80	38	36	39
70.	Ж, 45	23	5	26	99	34	73	64
71.	Ж, 46	17	6	30	98	30	30	38
72.	Ж, 46	23	5	25	97	33	35	39
73.	Ж, 35	19	3	30	80	64	60	77
74.	Ж, 36	24	5	24	99	37	37	39
75.	Ж, 38	18	11	36	97	37	55	74
76.	Ж, 39	13	9	36	90	45	65	45
77.	Ж, 42	27	10	33	80	65	72	55
78.	Ж, 42	19	6	29	85	39	38	44
79.	Ж, 43	21	7	32	95	40	73	34
80.	Ж, 45	20	8	26	86	49	61	39
81.	Ж, 45	23	6	30	94	39	70	37
82.	Ж, 45	16	5	35	97	52	50	59
83.	Ж, 46	20	9	34	85	53	66	37
84.	Ж, 54	19	12	38	80	31	66	70
85.	Ж, 50	11	2	25	77	34	34	48
86.	Ж, 44	25	9	23	88	39	70	69
87.	Ж, 49	12	10	33	79	40	74	63

Продолжение Приложения Б

88.	Ж, 49	27	14	31	55	31	76	76
89.	Ж, 50	26	11	30	90	35	61	60
90.	Ж, 51	28	9	35	89	36	64	50
91.	Ж, 51	25	13	34	92	35	40	48
92.	Ж, 53	25	8	31	93	55	67	49
93.	Ж, 53	20	6	37	59	31	42	51
94.	Ж, 37	26	15	33	90	33	65	56
95.	Ж, 38	16	3	37	77	36	68	67
96.	Ж, 38	22	16	28	87	30	44	45
97.	Ж, 40	17	4	27	92	32	69	44
98.	Ж, 40	26	11	37	97	35	55	70
99.	Ж, 41	25	11	36	86	30	53	30
100.	Ж, 42	27	10	30	73	33	41	22

Результаты диагностики педагогов дошкольных учреждений (1)

п/№	Пол, возраст	Уровень стресса	ЭИ	Депресс	Редукция	Напряжение	Резистенция	Истощение	ЛР	Рефлексивность
1	Ж.,55	99	25	30	30	51	42	39	59	113
2	Ж.,49	97	20	20	35	31	45	45	64	115
3	Ж.,52	99	30	8	40	53	59	46	70	119
4	Ж.,53	90	34	21	30	57	59	48	62	120
5	Ж.,43	98	20	9	45	59	42	41	71	118
6	Ж.,42	100	21	10	30	60	47	55	73	121
7	Ж.,39	110	23	8	30	58	72	73	76	125
8	Ж.,41	110	38	14	35	35	48	39	60	123
9	Ж.,36	112	40	16	45	35	43	42	74	126
10	Ж.,41	113	30	14	20	43	49	40	65	130
11	Ж.,55	115	21	6	25	46	52	41	74	124
12	Ж.,38	116	24	6	30	51	55	45	70	129
13	Ж.,50	118	18	10	22	53	57	36	80	130
14	Ж.,55	118	24	20	29	58	59	38	82	136

Продолжение Приложения Б

15	Ж.,35	119	25	25	24	59	45	40	81	127
16	Ж.,38	120	24	10	37	60	47	55	71	127
17	Ж.,44	125	28	9	37	57	60	83	63	148
18	Ж.,40	125	30	8	30	38	48	39	73	135
19	Ж.,51	125	29	11	39	31	43	42	59	140
20	Ж.,55	127	31	10	36	43	49	40	73	114
21	Ж.,35	125	23	5	38	40	50	41	76	125
22	Ж.,35	128	41	25	31	50	55	45	63	123
23	Ж.,38	129	26	5	30	35	43	41	72	128
24	Ж.,52	130	35	19	40	53	47	41	75	116
25	Ж.,54	130	28	4	37	46	49	45	78	122
26	Ж.,50	130	24	8	38	57	45	55	75	129
27	Ж.,49	131	39	13	29	46	57	40	73	130
28	Ж.,53	133	33	12	41	58	52	55	75	120
29	Ж.,44	133	40	24	38	46	52	70	65	124
30	Ж.,42	134	43	21	29	51	45	40	61	117

Результаты диагностики педагогов дошкольных учреждений (2)

п/№	Пол, возраст	ППО	НС	ЗвК	Тид	НР	ЭД	РС	РП	ЭмД	ЭО	ЛО	ПН
1.	Ж.,55	20	10	3	7	10	5	15	29	11	12	9	9
2.	Ж.,49	25	13	4	8	9	3	20	20	11	19	21	17
3.	Ж.,52	25	8	5	5	10	5	20	22	10	10	20	7
4.	Ж.,53	27	9	10	4	12	5	20	20	7	10	20	5
5.	Ж.,43	20	5	10	6	11	6	15	20	11	11	14	7
6.	Ж.,42	20	8	4	3	10	9	11	21	10	18	13	5
7.	Ж.,39	18	21	4	4	18	3	17	19	21	19	20	6
8.	Ж.,41	19	20	5	7	10	5	20	15	13	15	18	11
9.	Ж.,36	20	19	7	9	11	7	19	18	14	19	10	16
10	Ж.,41	11	14	10	3	12	8	20	15	11	15	17	17
11	Ж.,55	15	11	8	5	13	10	20	13	13	14	18	19
12	Ж.,38	20	20	11	6	14	5	15	20	16	21	17	11
13	Ж.,50	15	29	10	8	20	7	18	21	17	23	16	12
14	Ж.,55	18	19	10	9	18	9	17	22	10	11	18	11
15	Ж.,35	19	17	8	5	16	5	20	20	18	15	19	17
16	Ж.,38	20	20	3	4	18	10	20	25	15	20	20	13
17	Ж.,44	21	20	7	4	10	11	18	22	16	17	20	16
18	Ж.,40	29	9	7	3	19	13	17	21	21	15	19	11
19	Ж.,51	26	10	6	7	15	10	21	22	13	19	20	14
20	Ж.,55	24	13	8	9	13	11	17	25	15	13	21	7
21	Ж.,35	13	14	10	9	19	7	16	20	18	20	20	9
22	Ж.,35	17	19	6	5	20	5	18	17	15	15	21	14
23	Ж.,38	19	18	9	4	9	7	17	16	12	19	19	11
24	Ж.,52	21	19	6	8	17	4	21	21	10	15	19	13
25	Ж.,54	19	21	9	6	20	9	14	20	17	11	18	15
26	Ж.,50	13	20	4	4	19	10	19	20	19	13	18	13
27	Ж.,49	25	19	7	5	10	11	14	16	20	21	13	9
28	Ж.,53	28	22	11	8	20	6	13	16	17	20	7	16
29	Ж.,44	19	17	10	5	21	7	19	22	16	13	5	8
30	Ж.,42	21	9	10	4	22	8	20	21	20	12	13	10

Приложение В
Справки с места работы

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**
(МГОУ)

ул. Веры Волошиной, д. 24, г. Мытищи, Московская область, 141014
тел. 8(495)780-09-42, факс 8(495)261-22-28,
E-mail: ukadr@mgou.ru
ОГРН1027700136452 ИНН 7709123968

28.01.2020 № _____ б/н
На № _____ от _____

СПРАВКА

Дана Каяшевой Ольге Игоревне, о том, что она действительно работает в Государственном образовательном учреждении высшего образования Московской области Московском государственном областном университете (МГОУ) с 01.09.2019. В настоящее время занимает доцента Кафедры психологического консультирования Факультета психологии.

Справка дана по месту требования.

Специалист по кадрам
Отдела по работе с персоналом
Управления делами



А.Е. Гурьев

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

Миусская пл., д. 6, Москва, ГСП-3, 125993, тел.: (495) 250-61-18; факс: (495) 250-51-09
E-mail: rsuh@rsuh.ru; http://www.rggu.ru. ОКПО 02068746 ОГРН 1037700067118 ИНН/КПП 7707033405/770701001

20.01.2020 № 11

СПРАВКА

Выдана Каяшевой Ольге Игоревне в том, что она работает в РГГУ на условиях внешнего совместительства в должности доцента кафедры нейро- и патопсихологии психологического факультета Института психологии им. Л.С. Выготского с 04.10.2019 года по настоящее время, приказ от 04.10.2019 № 01212/УК.

Справка выдана для предоставления по месту требования.

Начальник Управления кадров



Н.Н. Назарова

Исп.: Шаранова Елена Вячеславовна, ведущий документовед
8-495-250-67-49, kadr110@rggu.ru