

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Гендерные особенности эмоционального выгорания у педагогов

Обучающийся

И.В. Каракулина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д-р пед. наук, профессор О.П. Денисова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

Данная работа охватывает проблематику эмоционального выгорания у педагогов.

Структурно данная работа включает в себя введение, две главы, каждая из которых состоит из трёх параграфов, заключения, списка используемой литературы и используемых источников.

Введение обосновывает и раскрывает актуальность исследования. Выдвигается гипотеза, которая впоследствии либо найдёт своё подтверждение, либо нет. Изучение проблемы эмоционального выгорания педагогов и впоследствии предложение рекомендаций по решению данной проблемы, способствовало выявлению целей и задач, а также выявлению предмета и объекта исследования.

В первой главе рассматриваются причины, характеристики, стадии и симптомы эмоционального выгорания у педагогов, исследуется понятие тревожности, как фактора эмоционального выгорания у педагогов, также были изучены гендерные особенности профессионального (эмоционального) выгорания у педагогов.

Вторая глава построена на эмпирическом исследовании эмоционального выгорания у педагогов конкретного образовательного учреждения, в данном конкретном случае МБОУ СОШ с. Ныш, Ногликского района Сахалинской области. Описана методологическая основа проводимого исследования, произведён анализ и интерпретация полученных результатов и описаны рекомендации психологу-консультанту при работе с учителями во избежание профессионального (эмоционального) выгорания учителей МБОУ СОШ с. Ныш, Ногликского района Сахалинской области.

Заключение представляет собой подведение итогов и написание выводов выпускной квалификационной работы.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические аспекты профессионального (эмоционального) выгорания.....	7
1.1 Профессиональное (эмоциональное) выгорание: причины, характеристики, стадии, симптомы.....	7
1.2 Тревожность как характеристика профессионального выгорания.....	16
1.3 Гендерные особенности профессионального (эмоционального) выгорания	21
Глава 2 Эмпирическое исследование гендерных особенностей эмоционального выгорания у педагогов	25
2.1 Методологическая основа исследования, описание выборки и выбранных методик.....	25
2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования.....	29
2.3 Рекомендации психологу-консультанту по работе с учителями с учетом полученных результатов.....	54
Заключение	64
Список используемой литературы	67

Введение

Актуальность темы исследования обосновывается потребностью повышения эффективности труда учителей. Эмоциональное выгорание (с английского – «burnout») является актуальной проблемой современного общества.

Эмоциональное выгорание – это состояние, которое возникает у учителей в результате чрезмерной нагрузки, стресса и отсутствия поддержки со стороны коллег и руководства. Оно может привести к ухудшению физического и психического здоровья, а также к снижению эффективности работы.

Проблема профессионального выгорания на протяжении последних десятилетий является одной из актуальных проблем психологии труда. Начиная с 1974 года, когда американским психолог Г. Фрейденбергер (Freudenberger H.J.) ввел в психологическую науку термин «выгорание» (с английского – burnout), для описания психического состояния эмоционального перенапряжения здоровых людей, возникшего после продолжительного интенсивного общения с клиентами при оказании профессиональной помощи, прошло четыре десятилетия дискуссий о генезисе синдрома выгорания, закономерностей протекания и влияния на профессиональную деятельность. Этой проблемой занимались такие зарубежные исследователи как М. Буриш, Р. Вегнер, Р. Гольдберг, К. Кондо, К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, А. Пинес, Г. Соннек, Л. Чанг, Дж. Чонг, В.Б. Шауфели, К. Чернис, а также отечественные исследователи

В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Т.И. Рогинская, А.А. Рукавишников, Е.С. Старченкова.

Цель исследования: выявить гендерные особенности эмоционального выгорания у педагогов.

Объект исследования: профессиональное выгорание.

Предмет исследования: гендерные особенности эмоционального выгорания у педагогов.

Гипотеза исследования: женщины больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем мужчины.

Задачи, предполагаемые для достижения цели:

- проанализировать понятие профессионального (эмоционального) выгорания: причины, характеристики, стадии, симптомы;
- исследовать тревожность как характеристику профессионального выгорания;
- рассмотреть гендерные особенности профессионального (эмоционального) выгорания и провести эксперимент.

Теоретическая и методологическая основы исследования: методологическая база исследования представлена работами М.В. Агаповой, Н.А. Аминова, Л.А. Базалева, М.В. Борисовой, М.М. Бахтина, Ю.Б. Гиппенрейтера, У. Джеймса, А.Н. Леонтьева, М.К. Мамардашвили, К. Роджерса, С.Л. Рубинштейна, П. Тиллих, В.Э. Франкла, В.Н. Цапкина, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, С. Джексона, К. Маслач, Н.В. Самоукиной, Г. Фрейденберга.

База исследования: МБОУ СОШ с. Ныш, Сахалинская область, Ногликский район, с. Ныш. Выборка 63 человека. В связи с низкой численностью учителей в школе с. Ныш, для обеспечения репрезентативной выборки, были задействованы учителя из других соседних школ, всего 63 человека: 43 женщины и 20 мужчин.

Новизна исследования: исследование гендерных особенностей эмоционального выгорания педагогов может быть новым и актуальным, так как многие работы в этой области были сосредоточены на изучении эмоционального выгорания в целом, без учета гендерных различий. Изучение гендерных особенностей может помочь более точно определить факторы,

влияющие на эмоциональное выгорание у педагогов, и разработать более эффективные методы профилактики и лечения этого состояния.

Научная новизна исследования: состоит в том, что был сделан комплексный теоретический анализ эмоционального выгорания, выделены разные научные подходы к исследованию данного феномена. Были синтезированы новые подходы к тревожности как психологической характеристике. Сделан теоретический обзор гендерных особенностей профессионального (эмоционального) выгорания.

Теоретическая значимость исследования: исследование поможет лучше понять причины возникновения и проявления эмоционального выгорания, а также его связь с гендерными особенностями. Это может помочь психологам разрабатывать более эффективные методы профилактики и лечения эмоционального выгорания. Исследование может помочь педагогам лучше понимать причины возникновения эмоционального выгорания и разрабатывать более эффективные стратегии управления стрессом и предотвращения его развития у педагогов. Это может привести к улучшению качества образования и повышению эффективности работы педагогов.

Практическая значимость исследования: практическая значимость исследования заключается в разработке и апробации программы профилактики синдрома эмоционального выгорания, которая может быть использована в работе с педагогическими работниками и другими специалистами, чья профессиональная деятельность связана с интенсивным общением с людьми.

Глава 1 Теоретические аспекты профессионального (эмоционального) выгорания

1.1 Профессиональное (эмоциональное) выгорание: причины, характеристики, стадии, симптомы

В современной психологии для объяснения феномена профессионального выгорания используется несколько понятий: в англоязычной литературе это «выгорание» (с английского – burn out «прекращение горения»), в котором акцент делается в первую очередь на снижении эффективности выполнения профессиональной деятельности из-за снижения мотивации к ней: «неспособность быть достаточно заинтересованным и вовлеченным в предоставление услуг получателям» [16, с.264], в немецкоязычной литературе используется английский вариант «burnout», в русскоязычной литературе используется термин «выгорание», «эмоциональное выгорание», «психическое выгорание» и «профессиональное выгорание».

Эмоциональное опустошения является одной из стадий процесса «выгорания», и тогда эта проблема носит характер «эмоционального выгорания», а при отсутствии своевременной психологической помощи может оказать негативное воздействие и на когнитивную сферу личности и тогда более уместен термин «психическое выгорание», а учитывая, что в запущенных случаях, «психическое выгорание» может способствовать развитию даже соматических заболеваний [9, с. 212], в том числе сердечно-сосудистых [3, 22] и неврологических [39, с. 151], то тогда это явление называют «выгорание». При этом в каждом из определений обязательным элементом и необходимым условием усугубления проблемы, вплоть до соматических проявлений, является «профессиональный контекст ее появления» [26, с. 40], как реакция психики и организма на

профессиональный стресс, как совокупность стойких негативных эмоциональных переживаний и установок относительно своей работы и субъектов профессионального общения [4, 11], а его психологические проявления отражают разные стадии протекания. Хотя в последнее время отмечается тенденция к более широкой трактовке выгорания (выгорание матерей, домохозяек, супружеских пар) и даже пенсионеров, и Кристенсен Т.С. и коллеги предлагают в таких случаях говорить о персональном выгорании (с английского – personal burnout), как «...степень физического и психологического утомления, усталости, испытываемое человеком [16, с. 201]. Но в контексте данной работы мы будем использовать термин «профессиональное выгорание» (с английского – job burnout).

Термин «сгорание», или «выгорание» (с английского – burnout), был введен в практику американским психологом Х. Фрейденбергером в 1974 году [7, 10], для описания состояния, когда человек испытывает сильный стресс, усталость и потерю интереса к работе или другим видам деятельности. Это может происходить из-за постоянного давления на человека, отсутствия поддержки со стороны окружающих, а также из-за отсутствия возможности для отдыха и релаксации.

Люди, которые подвержены эмоциональному выгоранию, могут включать в себя:

- люди, работающие в сфере обслуживания (продавцы, официанты, врачи, учителя и т.д.);
- люди с высоким уровнем ответственности (менеджеры, руководители, лидеры);
- люди, имеющие дело с большим количеством людей (полицейские, пожарные, работники скорой помощи);
- люди, занимающиеся творческой работой (художники, писатели, музыканты);

- люди, живущие в постоянном стрессе (люди с хроническими заболеваниями, люди, живущие в неблагополучных районах).

Сама суть их профессиональной заключается во взаимодействии с клиентами (пациентами), находящимися в состоянии стресса и переживающих негативные эмоции, постоянное пребывание в таком фоне приводит к повышенному эмоциональному напряжению специалиста. Синдром выгорания был определен Фрейденбергером Х. как «поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам» [25, с. 160], это «состояние изнеможения, с ощущением собственной бесполезности» [6, с.161].

Маслач К. и Джексон С. определяли выгорание через описание последовательных стадий «физиологического и психоэмоционального ослабления, охватывая формирование негативной самооценки, негативного отношения к профессиональной деятельности и деформацию осмысленного содержания деятельности и эмоционального отношения к пациентам» (авторы изначально изучали врачей) [22, с.100].

Ценность позиции Маслач К. и Джексон С. определяется описанием модели профессионального выгорания как результата профессиональных проблем.

К. Маслач более чем 40 лет исследовала проблемы выгорания и, наряду с коллегами, с которыми проводила совместные исследования (Ляйтром М.П., Бэкером А.Б., Джексоном С., Дж. Голдбергом, Шауфели В.Б.), внесла огромный вклад в изучение этого вопроса.

После первых публикаций исследователи расширили выборку исследований, перенеся ее на психологов, педагогов, тренеров, социальных работников, менеджеров по продажам, полицейских, банковских работников (операционалистов), пожарных, спасателей, т.е. работников сферы «Человек-человек». А в исследованиях проблемы выгорания последнего десятилетия

были получены данные о выгорании и субъект-объектных профессий, у домохозяйек, у семейных пар и матерей, в том числе работающих и даже пенсионеров.

А. Пайнс указывала, что профессиональное выгорание и стресс – это два разных понятия, но они тесно связаны между собой. Профессиональное выгорание – это состояние, когда человек испытывает постоянное напряжение и усталость на работе, что приводит к снижению эффективности и ухудшению качества работы. Стресс же – это реакция организма на внешние или внутренние раздражители, которые вызывают напряжение и дискомфорт.

В обоих случаях происходит нарушение баланса между работой и личной жизнью, что может привести к ухудшению физического и психического здоровья. Однако, профессиональное выгорание может привести к более серьезным последствиям, таким как депрессия, тревожность, бессонница и другие психические расстройства [34, с. 198].

Буриш М. считает, что для профилактики профессионального выгорания необходимо правильно распределять нагрузку на работе и в личной жизни, а также находить время для отдыха и релаксации. Также важно общаться с коллегами и руководством, чтобы не чувствовать себя изолированным и одиноким на работе [5, 12].

Позиция Голембивски Р.Т. и Мунзрид Дж.Э. отражает представление о феномене выгорания как о синдроме, связанном с динамикой выгорания: низкой, средней и высокой его степени [19, с. 57].

В работах Шернис К. отмечается, что одной из основных причин возникновения стресса становится использование неадекватных конкретной стрессовой ситуации способов и стратегий реагирования, что и приводит к формированию выгорания. В случае же использования адекватного данной стрессовой ситуации способа реагирования, позволяющего сохранить и

восстановить ресурсы организма, происходит преодоление стрессовой ситуации без развития признаков выгорания [28, с. 44].

Мета-анализ 6806 англоязычных статей и книг, в том числе 183 лонгитюдных исследований этого вопроса, проведенных в более чем 30 странах мира с общей выборкой 77656 чел., проведенный Р.К. Пурвановой и Дж.П. Муром выявил высокие показатели эмоционального истощения у женщин, выполняющих профессиональную деятельность традиционно мужских профессий (полицейские, тюремные надзиратели, спортивные тренеры, топ-менеджеры, врачи психиатры, психотерапевты, стоматологи, хирурги, директора школ), в которых женщина вынуждена проявлять маскулинное поведение, и более высокие значения показателей деперсонализации у мужчин, работающих в женских профессиях (учителя, психологи-консультанты, средний и младший медперсонал, социальные работники, работники кол-центров). Кроме того, значимо на гендерные показатели выгорания влияет национальная гендерная политика на рынке труда: высокие значения выгорания в США, и более низкие в Австралии.

По влиянию стажа на профессиональное выгорание – картина также противоречива и неоднозначна.

К ролевым факторам относили ролевые конфликты и ролевую неопределенность [18, с. 134].

К организационным факторам были отнесены параметры:

- перегрузка рабочей нагрузкой: когда человек испытывает слишком много задач и обязанностей, что приводит к чувству усталости и перегруженности;
- неопределенность и нестабильность: если организация не имеет четких целей и планов, то это может привести к неопределенности и беспокойству;

- высокий уровень стресса: стресс может быть вызван различными факторами, такими как конфликты с коллегами или руководством, недостаток ресурсов или неудовлетворенность работой;
- несправедливое распределение ответственности: когда люди несут большую ответственность за выполнение задач, чем другие, это может вызвать чувство несправедливости и раздражения;
- недостаток поддержки и признания: отсутствие поддержки со стороны коллег или руководства может привести к чувству одиночества и неуверенности;
- отсутствие возможностей для профессионального развития: когда у человека нет возможности учиться и развиваться в своей работе, это может привести к ощущению стагнации и неудовлетворенности;
- несоответствие между ожиданиями и реальностью: если работа не соответствует ожиданиям человека, это может вызывать разочарование и неудовлетворенность.

Согласно позиции Кондо К., симптомы профессионального выгорания быстрее развиваются особо эмоционально и ценностно включенных в выполнение профессиональных задач специалистов. Такие сотрудники ради значимой для них цели могут беззаветно помогать другим, расценивая отсутствие у них такого же по интенсивности желания как неблагодарность и безразличие и потому острее многих переживающие разочарование, в случае невыполнения поставленных задач [39, с. 45].

Шауфели В., Энзман Д. выделили пять групп симптомов профессионального выгорания, такие как аффективные, когнитивные, физические, поведенческие, мотивационные [14; 24, с. 33].

Среди отечественных исследователей, изучающих данный феномен, выделяются Агапова М.В., Аминова Н.Н., Бойко В.В., Рукавишникова А.А., Форманюк Т.В.

Агапова М.В. вводит понятие «профессиональная деформация - это изменение личности под влиянием работы, приводящее к искажению восприятия действительности и нарушению норм поведения. Это может проявляться в изменении характера, привычек, интересов, ценностей и даже внешности человека» [1, с. 44].

Профессиональная деформация может быть вызвана различными факторами, такими как работа в стрессовых условиях, монотонность, отсутствие разнообразия в работе, недостаточная поддержка со стороны коллег и руководства, а также недостаточное развитие личностных качеств, необходимых для успешной работы.

Аминов Н.А. рассматривает последствия выгорания [2, с. 34]:

- снижение продуктивности: человек может потерять интерес к работе, стать менее эффективным и производительным;
- проблемы со здоровьем: физическое и эмоциональное истощение может привести к болезням, таким как депрессия, тревога, бессонница, головная боль;
- ухудшение отношений с коллегами: человек может стать более замкнутым и избегать общения с другими людьми, что может привести к конфликтам и ухудшению отношений с коллегами;
- понижение самооценки: человек может начать сомневаться в своих способностях и компетентности, что может негативно сказаться на его самооценке;
- потеря мотивации: человек может потерять мотивацию к работе и стремиться к поиску другой работы или сферы деятельности;
- увеличение стресса: человек может испытывать постоянный стресс и тревогу, что может ухудшить его физическое и эмоциональное состояние;

- снижение качества жизни: в целом, профессиональное выгорание может привести к снижению качества жизни и общему неудовлетворению.

Бойко В.В. считает, что выгорание есть «лично сформированный способ защиты, в результате проживания которого происходит частичное или полное отрицание эмоций на конкретное психотравмирующее событие» [8, с. 32].

С точки зрения Орла В.Е., выгорание - это феномен, который описывает системные связи между результативной и процессной сторонами деятельности человека. Оно характеризуется снижением энергии, ухудшением физического и психического состояния, а также снижением эффективности работы и качества жизни [36, с. 90].

В своих исследованиях Рогинская Т.И. указывает, что выгорание может возникать в различных сферах жизни, включая работу, личную жизнь, отношения с другими людьми и т.д. Оно может привести к различным последствиям, включая снижение продуктивности, ухудшение здоровья, депрессию, стресс и другие психологические проблемы [39, с. 41].

Форманюк Т.В. указывает, что выгорание - это состояние человека, которое характеризуется потерей интереса к работе, снижением мотивации, ухудшением физического и эмоционального состояния. Выгорание может привести к серьезным последствиям для здоровья и благополучия человека. [47, с. 57].

В работах Тихоновой Ю.Г. отмечаются, что выгорание является системным феноменом, который возникает в результате взаимодействия двух сторон: результативности и процессуальности. Результативность - это то, что человек делает на работе, а процессуальность - это то, как он это делает. Если результативность низкая, а процессуальность высокая, то это может привести к выгоранию [15, 45].

Теоретические и эмпирические разработки Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С. объясняют феномен «профессионального выгорания», как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте.

Он характеризуется эмоциональным, физическим и психическим истощением, а также снижением продуктивности и качества жизни. Выгорание может привести к серьезным последствиям для здоровья и благополучия человека, поэтому важно принимать меры для предотвращения этого явления. [11, с. 133].

Старченкова Е.С. отмечает, что выгорание может привести к снижению производительности, ухудшению качества работы, конфликтам с коллегами и клиентами, а также к ухудшению физического и психического здоровья. Поэтому важно понимать причины выгорания и принимать меры для его предотвращения или лечения [44, с. 7].

Современные исследования выгорания выявили более сотни его симптомов, но несмотря на многообразие проявлений, определяемых во многом индивидуальными особенностями, без своевременной и эффективной психологической помощи выгорание приводит не только к снижению продуктивности и эффективности профессиональной деятельности, не только к увольнению работника и смены работодателя и даже вида деятельности, но, и к серьезным психическим и соматическим последствиям для человека [38, с. 94]. Однако без должного психологического сопровождения на фоне выгорания возникают серьезные психические расстройства (суицидальные тенденции, депрессивные, соматические, невротические и личностные расстройства) и возможна соматизация проблем, т.е. расстройства физического здоровья.

1.2 Тревожность как характеристика профессионального выгорания

Тревожность современная психология рассматривает в качестве психического свойства и указывает на склонность переживания тревоги. Такую склонность принято характеризовать в качестве не высокой степени появления реакции тревоги [37, с. 122].

Понятие тревожности используют во время обозначения тех личных особенностей, которые являются довольно устойчивыми и которые можно определить в качестве склонности человека по поводу постоянных характерных особенностей в способности человека испытывать данное состояние [5, с. 70]. Данную особенность характеризуют в качестве поведенческой особенности, которую невозможно исправить в поведении полностью, но при этом степень, возможно, устанавливать при помощи того, насколько часто и насколько интенсивно у человека возникает тревожное состояние. Отличия в тревожности, возможно, отметить на основании разницы мировосприятия. Индивид, у которого наиболее высокая степень тревожности относится, к окружающей действительности как к опасному источнику воспринимая при этом действительность, в общем, в качестве угрожающего пространство наиболее выражено, чем индивид с наиболее низкой тревожностью.

Определение тревожности изначально ввел З. Фрейд.

З. Фрейд был первым, кому пришла мысль выделить и акцентировать состояние тревоги или беспокойства как отдельное человеческое чувство. Его характеристика была таковой, что чувство тревоги является эмоциональным, и его составляющими являются такие чувства как ожидание, неопределенность, а также чувство беспомощности перед надвигающейся ситуацией [17; 49, с. 44]. Причем чем меньше у человека

возможностей повлиять на ситуацию, тем более сильную тревогу и ощущение беспомощности он испытывает.

Кеттелл Р., Айзенк Г., Олпорт Г. рассматривали тревожность как состояние и свойство личности.

Точка зрения по поводу тревожности в качестве личностного свойства в большей степени основана на мнении психоаналитиков «новой волны». На основании такой идеи тревожное состояние, это результат фрустрации межличностной надежности с позиции близкого окружения.

Российские психологи тоже чаще всего определяли тревожность в качестве проявления неблагополучия, которое возникает в результате нервно-психических, трудных соматических болезней, или возникающее как результат последствий перенесенных психических травм.

А.М. Прихожан указывает, что проблематика работы с тревожностью состоит в трудном установлении природы данного явления [23, с. 155]:

- врожденные либо генетические черты у данного явления,
- либо формируются на основании воздействия разнообразных жизненных ситуаций.

А.М. Прихожан предлагает изучать тревожность исходя, из следующих характеристик предпринимая при этом сформировать различные мнения на такое явление как тревожность. В ее научных работах тревожность может быть двух типов [23, с. 159]:

- беспредметная тревожность, если индивид не знает, как соотносить появляющиеся у него переживания с определенным объектом;
- тревожность в качестве склонности предположения последующего неблагополучия в разнообразных типах жизнедеятельности.

При этом первому типу присущи определенные нейрофизиологические черты личности – особенности нервной системы. Во втором варианте рассматривают определенные черты формирования личности в течении жизни и в самые важные периоды.

Таким образом, стоит обозначить то, что чаще всего у человека существует на генетическом уровне показатель по формированию определенного тревожного состояния, а у второго данная психическая составляющая является приобретенной на основании его собственного жизненного опыта.

Если рассматривать данные А.М. Прихожана то можно отметить то, можно отметить наличие различных видов тревожности, а это указывает на особые типы переживания тревожного состояния. В чередке данных видов тревоги и ее преодоления автор выделяет [23, с. 167]:

- открытую тревожность – степень тревожного состояния, осознанно переживаемая человеком, и такое состояние имеет проявление в виде деятельности.

Особенности проявления состоят в следующем:

- острый, нерегулируемый или слабо регулируемый уровень тревожности чаще всего дезорганизовывающий деятельность человека;
- регулируемый, компенсируемый уровень применяется как дополнительная мотивация для выполнения определенного типа деятельности, что, зачастую можно реализовать в условиях стабильной, привычной деятельности;
- культивируемый уровень заключается в нахождении «вторичной пользы» от данного тревожного состояния, что нуждается в определенном уровне зрелости человека.

Скрытый уровень – различая степень неосознанной тревожности. Имеет проявления в качестве чрезмерного уровня спокойствия, непризнания существующего неблагополучия, а иногда в качестве полнейшего отрицанию, а помимо этого в качестве особенных форм поведения.

В связи с этим при работе с людьми с тревожностью возникают определенные трудности: несмотря на то, что люди пытаются проработать

свою тревожность и избавиться от нее, они часто подсознательно сопротивляются рефлексии о причинах тревожности и методах избавления от нее, пытаются избежать установления доверительного эмоционального контакта с психологом или психотерапевтом и проявляют неадекватное спокойствие. Как правило, при этом для подобных лиц причина сопротивления установке эмоционального контакта и проработки своей тревожности является загадкой, и их трактовка ситуации как правило неадекватна.

С точки зрения Л.И. Божович, тревожность - это «переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность ведущих потребностей индивида» [13, 20].

В настоящее время, в отличие от прошлых, зачастую подобных определений тревожности, взгляды на данное явление существенно поменялись. Разными учеными-психологами представлены разнообразные мнения по поводу появления и развитие тревожного состояния, и мнение отечественной психологии на тревожное состояние становится не однозначным и переменчивым. На данный момент времени большое число ученых-психологов поддерживают позицию, на основании которой первоначально тревожное состояние не рассматривают в качестве заведомо отрицательной характеристики человека. В данной ситуации говорят о том, что тревожное состояние - это указание на неадекватность системы деятельности индивида в направлении ситуации. Принято считать, что у любого человека есть определенная степень тревожного состояния, которая повлияет положительно на человека, на основании того, что поможет человеку в его развитии, данную тревожность определяют в качестве полезного тревожного состояния [8, 27].

На данный момент времени ученые-психологи поддерживают позицию относительно того, что тревожное состояние, это основная характеристика отличительных особенностей.

Помимо этого, в научных кругах существуют различные позиции относительно того, к какой степени психической организации индивида стоит относить состояние тревожности: существуют мнения, на основании которых состояние тревожности, это индивидуальное, а помимо этого личностная характеристика субъекта [21, 29].

Точка зрения, на основании которой тревожность, это характеристика индивидуальности, содержится в трудах В.С. Мерлина и его учеников, которыми была изучена тревожность в качестве обобщенного качества психической деятельности, которая находится в зависимости от инертности нервных процессов, а именно в качестве психодинамической характеристики темперамента [5, 32].

Можно отметить взаимную связь тревожности и внушаемости личности указывая при этом на то, что внушаемость может привести к замкнутому психологическому кругу, который будет инициировать тревожность. Во время исследования составляющих замкнутого психологического круга следует указать на то, что порой тревожность будет увеличиваться либо подкрепляться случаями ее первоначального проявления. Помимо этого, на данный момент времени психологи отвергают мнение по поводу изучения тревожности в качестве определенной черты либо изучение только одной составляющей в случаях, которые способствуют появлению тревоги. На данный момент времени изучают ряд характерных черт определенных ситуаций, которые провоцируют тревогу, а помимо этого свойства личности во время взаимодействия с данными случаями.

На основании этого возможно отделение общей неспецифической тревожности индивида или специфической, которая будет присуща для конкретной группы ситуаций.

Тревожность появляется только тогда, когда есть случаи, имеющие значение для индивида, и будут соответствовать значимым потребностям индивида. Появляющаяся в таком случае тревожность приводит и к

мобилизирующему воздействию и вызывает дезорганизованное поведение, в пределах определенного случая исходя из принципа выученной беспомощности.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сказать о том, что современная психология как наука выявляет определенные различия между тревогой и тревожностью. Указывая, что тревога - это достаточно устойчивое свойство, которое в целом характерно личности, в то время как тревожность – это временное свойство, проявляющееся в определенной жизненной ситуации.

1.3 Гендерные особенности профессионального (эмоционального) выгорания

Гендерные роли в обществе продолжают оставаться консервативными и стереотипными. Женщины все еще считаются более склонными к заботе о семье и воспитании детей, а мужчины - к работе и достижению профессиональных целей. Это приводит к тому, что многие женщины чувствуют себя ограниченными в своих возможностях и не получают достаточной поддержки от общества.

Однако с течением времени, все больше женщин начинают осознавать свои права и возможности, и активно стремятся к самореализации в различных сферах жизни, включая карьеру. Они начинают понимать, что работа и профессиональный успех не должны быть связаны только с ролью матери и жены, а могут быть полноценным элементом их жизни [30, 33].

Таким образом, можно сказать, что гендерные роли все больше трансформируются, но этот процесс происходит медленно и требует времени и усилий со стороны женщин и общества в целом.

Существует несколько причин, почему у женщин чаще возникает профессиональное выгорание, чем у мужчин [24, с. 51]:

Во-первых, женщины в целом более чувствительны и эмоциональны, чем мужчины, и могут быстрее уставать от работы и стресса. Это может привести к тому, что они чувствуют себя перегруженными и неспособными справиться со своими обязанностями.

Кроме того, женщины часто сталкиваются с дискриминацией на рабочем месте, что может приводить к чувству несправедливости и неудовлетворенности. Это также может усиливать чувство перегруженности и усталости.

Наконец, женщины часто имеют более сложную семейную жизнь, включая уход за детьми и пожилыми родственниками. Это может приводить к тому, что женщины не могут полностью сосредоточиться на своей работе и испытывают стресс из-за необходимости совмещать работу и семью [35, 42].

Профессиональное выгорание может возникать у любого человека независимо от пола, но женщины могут сталкиваться с этими проблемами чаще из-за особенностей их личности и жизненного опыта.

В целом, идея равенства полов является важной и необходимой, но ее реализация должна быть сбалансированной и учитывать индивидуальные потребности каждого человека. Важно найти баланс между работой и личной жизнью, чтобы женщины могли успешно совмещать карьеру и семью [13, с. 55].

Согласно статистике, чем больше времени женщины проводят на работе, тем меньше времени они уделяют семье. Однако, это может привести к проблемам в отношениях с близкими людьми. Например, если женщина работает много, то она может не успевать уделять достаточно внимания своим детям или мужу, что может привести к конфликтам в семье. Кроме того, работа может отнимать у женщины много сил и энергии, что может негативно сказаться на ее здоровье [48, с. 101].

Эмоциональное выгорание у женщин может проявляться по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Однако, в целом, можно выделить следующие признаки [41, с. 423]:

- усталость и истощение: женщины могут чувствовать сильную усталость и отсутствие энергии, даже если они достаточно отдыхают и спят;
- снижение интереса к работе: женщины могут терять интерес к своей работе или проектам, которые раньше приносили удовольствие;
- чувство вины и самокритика: женщины могут испытывать чувство вины за свои эмоции или за то, что они не могут справиться со своими обязанностями;
- низкая самооценка: женщины могут ощущать снижение самооценки и уверенности в себе, что может привести к неуверенности в своих способностях;
- склонность к депрессии: женщины могут проявлять склонность к депрессии или другим эмоциональным расстройствам, связанным с переутомлением и стрессом;
- отсутствие радости в жизни: женщины могут потерять интерес к хобби, развлечениям и другим аспектам жизни, которые когда-то приносили радость;
- проблемы со здоровьем: эмоциональное выгорание может привести к проблемам со здоровьем, таким как головные боли, бессонница, проблемы с пищеварением.

Таким образом, эмоциональное выгорание (burnout) является актуальной проблемой современного общества.

Оно чаще встречается у женщин, так как они сталкиваются с необходимостью балансирования между семейной жизнью и работой, а также из-за низкой самооценки и недостатка мотивации.

Работая на протяжении всего дня, женщины вынуждены постоянно переключаться между различными задачами и ролями, что может привести к истощению физических и эмоциональных ресурсов. В результате, они могут испытывать постоянное чувство усталости, раздражения и нехватки энергии [31, с. 98; 40].

Кроме того, женщины часто сталкиваются с проблемами в личной жизни, которые также могут влиять на их эмоциональное состояние. Например, они могут переживать из-за конфликтов с детьми или супругом, или из-за отсутствия поддержки со стороны близких людей [50].

Отсутствие мотивации может также быть причиной эмоционального выгорания. Женщины часто стремятся к достижению высоких результатов в работе и личной жизни, но не всегда имеют достаточно ресурсов для этого.

Они могут чувствовать себя перегруженными и неспособными справиться со всеми задачами одновременно.

Низкая самооценка также может быть фактором эмоционального выгорания у женщин. Они могут считать себя недостаточно хорошими в работе или в личной жизни и испытывать чувство неполноценности. Это может привести к снижению уровня энергии и мотивации, а также к ухудшению отношений с окружающими людьми [43, 46].

В целом, эмоциональное выгорание – это серьезная проблема, которая может негативно повлиять на жизнь женщин. Чтобы избежать этого, необходимо находить баланс между работой и личной жизнью, развивать свою самооценку и находить мотивирующие факторы для достижения успеха в обеих сферах жизни.

Глава 2 Эмпирическое исследование гендерных особенностей эмоционального выгорания у педагогов

2.1 Методологическая основа исследования, описание выборки и выбранных методик

Обзор научной литературы по теме исследования позволяет констатировать, что на данный момент отмечается недостаточно исследований, посвященных изучению гендерных особенностей эмоционального выгорания у педагогов. Таким образом, в связи с недостаточной разработанностью проблемы исследования была сформулирована следующая цель исследования.

Цель исследования: выявить гендерные особенности эмоционального выгорания у педагогов.

Объект исследования: профессиональное выгорание.

Предмет исследования: гендерные особенности эмоционального выгорания у педагогов.

Гипотеза исследования: женщины больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем мужчины.

Задачи, предполагаемые для достижения цели:

- проанализировать что такое профессиональное (эмоциональное) выгорание: причины, характеристики, стадии, симптомы;
- исследовать тревожность как характеристику профессионального выгорания;
- рассмотреть гендерные особенности профессионального (эмоционального) выгорания.

Исследование планируется провести в МБОУ СОШ с. Ныш. Выборка 63 человека. В связи с низкой численностью учителей в школе с. Ныш, для

обеспечения репрезентативной выборки, были задействованы учителя из других соседних школ, всего 63 человека: 43 женщины и 20 мужчин.

Так как для нас именно гендер является ключевым фактором, то обработка результатов будет проходить по двум группам:

- мужчины;
- женщины.

А результаты по этим группа будут сопоставляться.

Организация эмпирического исследования включает в себя следующие этапы.

I этап: организационный. Подготовка тестов и необходимого оборудования. Исследование полностью будет проходить в онлайн-формате. Опросники были оформлены в виде тестов на платформе Google.Docs. Участникам исследования было предложено заполнять опросники один за другим: после ответа на все вопросы первого опросника испытуемый получал ссылку на следующий тест. Время, данное испытуемым на ответы, ограничено не было.

II этап: сбор эмпирических данных. Ответы участников на вопросы всех опросников были сведены в таблицы, а затем переведены в числовые значения для дальнейшей обработки.

III этап: обработка полученных данных. Анализ и интерпретация полученных данных тестирования. Статистический анализ данных, оценка полученных результатов исследования. Для обработки эмпирических данных применялись методы математической статистики, реализованные в программе статистического пакета SPSS.

Методики исследования:

- методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко.

Для проведения диагностики необходимо заполнить опросник, который включает в себя вопросы о том, как часто возникают определенные

симптомы выгорания, насколько они мешают работе и влияют на общее самочувствие.

Результаты диагностики позволяют оценить уровень выгорания у работника и определить, какие меры необходимо принять для его предотвращения или уменьшения;

– методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчин.

Данная методика направлена на диагностику нервно-психического напряжения. Оценка нервно-психического напряжения имеет важное значение для диагностики и лечения различных психических расстройств, таких как депрессия, тревога, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство и т.д. Она помогает определить степень тяжести состояния и выбрать наиболее эффективный метод лечения;

– методика «Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности» В.В. Бойко.

Данная методика направлена на выявление уровня тревожности. Выявление уровня тревожности может помочь определить причины тревоги и разработать стратегии для ее уменьшения. Это может включать в себя изменение образа жизни, улучшение социальных связей, развитие навыков управления стрессом и другие методы;

– методика «Оценка профессионального стресса» опросник Вайсмана.

Данная методика позволяет выявить уровень профессионального стресса. В целом, оценка профессионального стресса помогает выявить причины стресса и разработать меры по его уменьшению, что может повысить производительность и улучшить качество работы сотрудников.

На первом этапе исследования мы использовали методику «Диагностики уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко, применение данной методики направлено на исследование уровня профессионального выгорания, затем мы применили методику «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, затем мы использовали

«Экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности» В.В. Бойко, что позволило выявить тревожность личности, и провели корреляционный анализ результатов этих двух методик. Затем нами была использована методика «Оценка профессионального стресса» опросник Вайсмана, результаты которой при помощи корреляционного анализа были сопоставлены с результатами, полученными на первом этапе. На заключительном этапе был проведен корреляционный анализ, это позволило выявить связь между уровнем тревожности, профессионального выгорания, профессионального стресса и нервно-психического напряжения.

Для обработки полученных эмпирических данных планируется использовать:

- методы количественной обработки (подсчет процентных соотношений);
- методы статистической обработки (критерий линейной корреляции r-Пирсона);
- интерпретационные методы;
- для обработки полученных результатов использовались программы SPSS и Microsoft Excel.

Для определения взаимосвязи между параметрами полученных данных была применена статистическая обработка результатов исследования, которая включала в себя оценку достоверности при помощи коэффициента корреляции Пирсона ($r = X$ при $p <,05000$). Надежность и достоверность эмпирических данных обеспечивалась применением апробированных методик, адаптированных для России, имеющих высокие показатели надежности и валидности. Каждая методика направлена на изучения определенной закономерности, что дает возможность в совокупности получить достоверные результаты.

2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов исследования

На первом этапе исследования мы использовали методику «Диагностики уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко.

Данная методика удобна тем, что позволяет оценить разные фазы развития профессионального выгорания. Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома профессионального выгорания. Мы сравнивали результаты по двум гендерным группам. Первым мы проанализировали «Фазу напряжения». На рисунке 1 представлены результаты исследования фазы напряжения у мужчин и женщин.

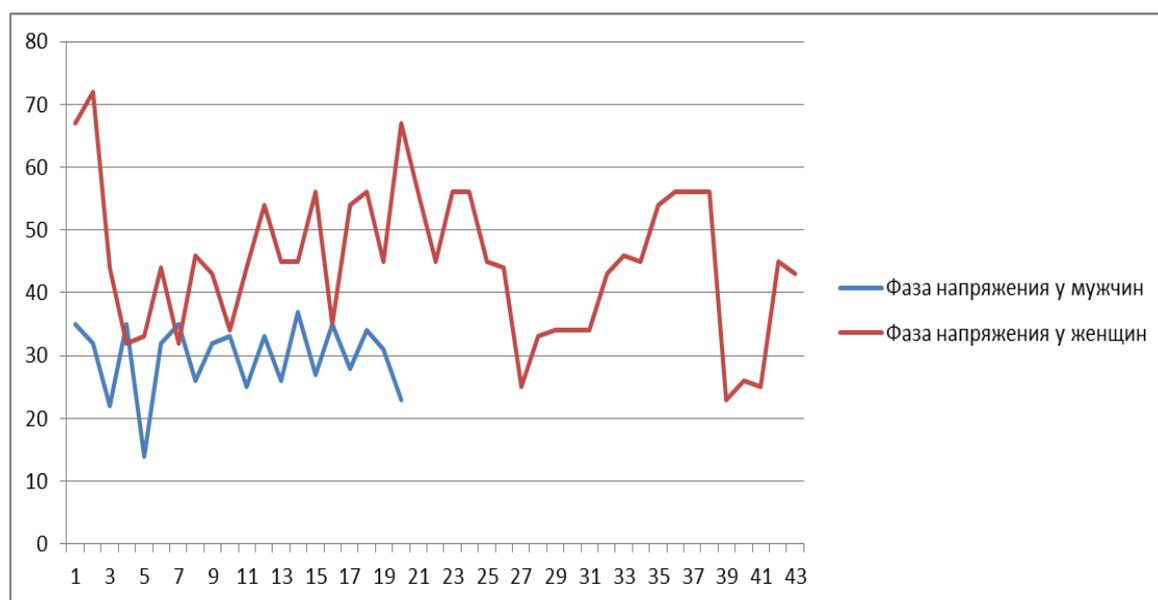


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Диагностики уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко «Фаза напряжения»

Из полученных результатов видно, что у женщин показатель сформированности напряжения гораздо выше, чем у мужчин. У всех исследованных мужчин показатель сформированности ниже 36 баллов, что

указывает на то, что профессиональное выгорание у них не начало формироваться.

При осознании наличия тревожного напряжения, человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования. Далее, мы проанализировали «Фазу резистенции». На рисунке 2 представлены результаты исследования фазы резистенции у мужчин и женщин.

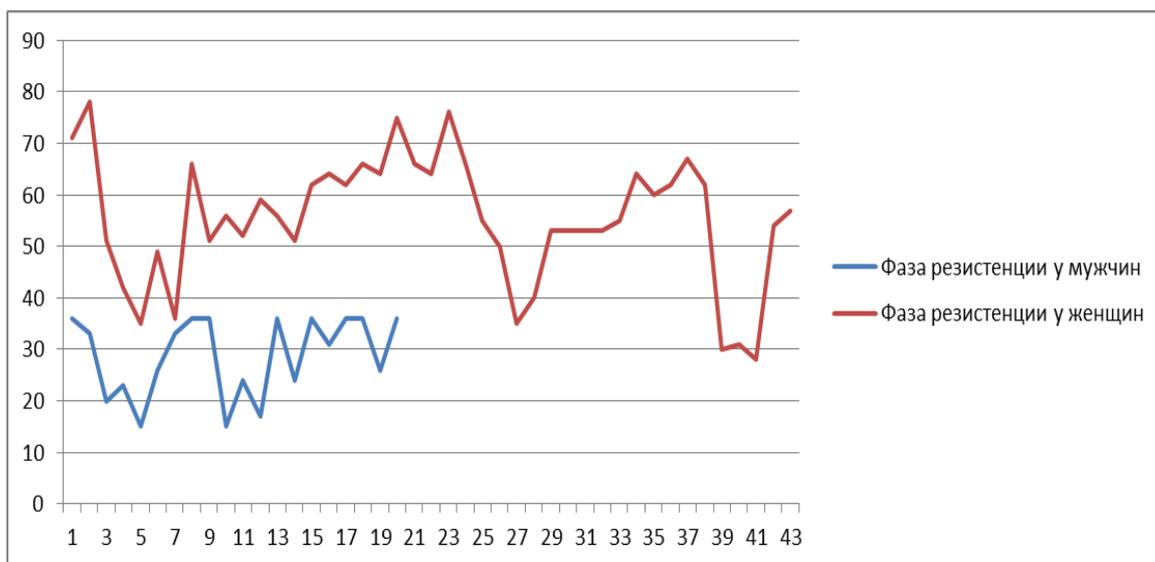


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике «Диагностики уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко «Фаза резистенции»

Так как у мужчин не сформирована фаза напряжения, то и результаты по фазе резистенции у них находятся в норме. У большинства женщин (73%) показатель превышает норму, это указывает, что у них возникло профессиональное выгорание, которое находится на ярко выраженной стадии.

Затем был исследован показатель «Фаза истощения» рис. 3. «Фаза истощения» характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Результаты по третьей фазе оказались достаточно неожиданными, у мужчин показатели низкие и соответствуют общей тенденции. Но и у женщин показатели оказались зачастую (33%) тоже в норме. Это указывает на то, что в данный момент они находятся на пике своего эмоционального выгорания и именно сейчас им нужна помощь специалиста. У остальных показатели высокие, что указывает на то, что пик прошел и возникает определенное эмоциональное равнодушие. На рисунке 3 представлены результаты исследования фазы истощения у мужчин и женщин.

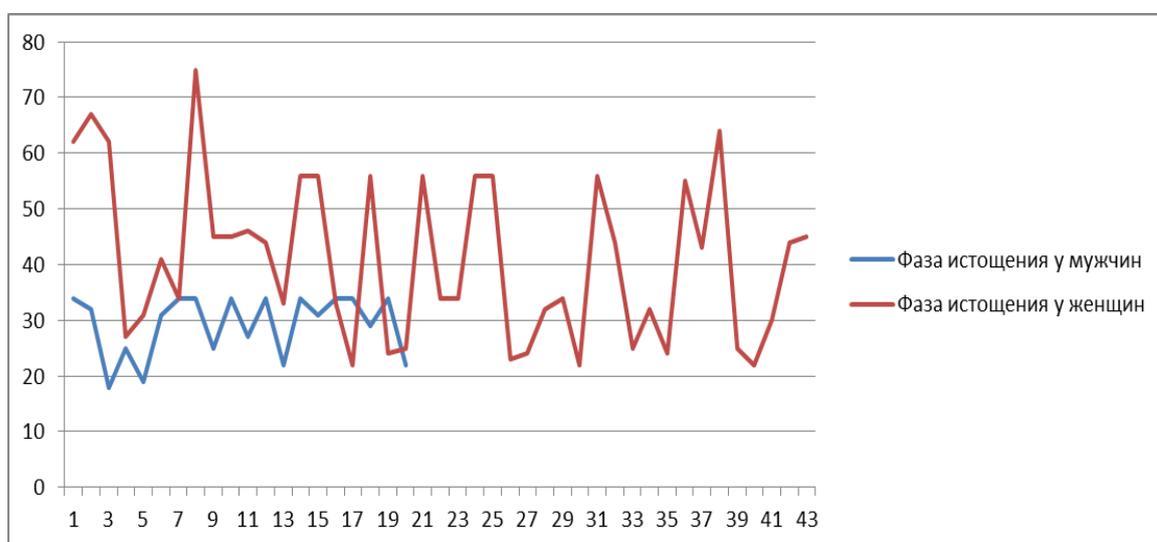


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Диагностики уровня профессионального выгорания» В.В. Бойко «Фаза истощения»

Получив такие результаты, мы решили проверить еще одну закономерность, это педагогический стаж, так как возникло предположение, что разница результатов обусловлена не полом, а именно стажем преподавания.

Оказалось, что все исследуемые мужчины преподают сравнительно не долго, их педагогический стаж до 5 лет преподавания. В то время как большая часть исследуемых женщин (75%) имеет стаж свыше 10 лет преподавания. А те женщины, которые имеют педагогический стаж также до

5 лет, имеют, как и мужчины, низкие показатели профессионального выгорания.

Мы выявили еще одну интересную закономерность, наибольшие показатели профессионального выгорания показали учителя начальных классов, русского языка и математики. Большинство исследуемых мужчин являются преподавателями физкультуры, ОБЖ, физики и труда. Женщины, которые преподают эти же дисциплины, то же, как и мужчины показали сравнительно низкие результаты профессионального выгорания.

Это наталкивает на мысль, что на уровень профессионального выгорания оказывает влияние не столько пол, сколько преподаваемый предмет и стаж. Чтобы доказать выдвинутый тезис мы использовали и другие методики.

На втором этапе исследования мы использовали методику «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).

Нервно-психическое перенапряжение (НПН) – это состояние, которое возникает у человека, когда он испытывает сильное эмоциональное или физическое напряжение. Это может быть связано с различными факторами, такими как стресс, тревога, депрессия, усталость и т.д.

Симптомы нервно-психического перенапряжения могут включать в себя:

- повышенная раздражительность;
- чувство усталости и слабости;
- нарушения сна;
- снижение концентрации внимания;
- тревожность и беспокойство;
- проблемы с памятью и мышлением;
- ухудшение настроения и снижение самооценки.

Для того чтобы справиться с нервно-психическим перенапряжением, необходимо найти способы снижения стресса и тревоги. Это может включать в себя медитацию, йогу, физическую активность, общение с друзьями и близкими, а также обращение к специалистам, если это необходимо. На рисунке 4 представлены результаты исследования по методике Т.А. Немчина «Оценка нервно-психического напряжения».

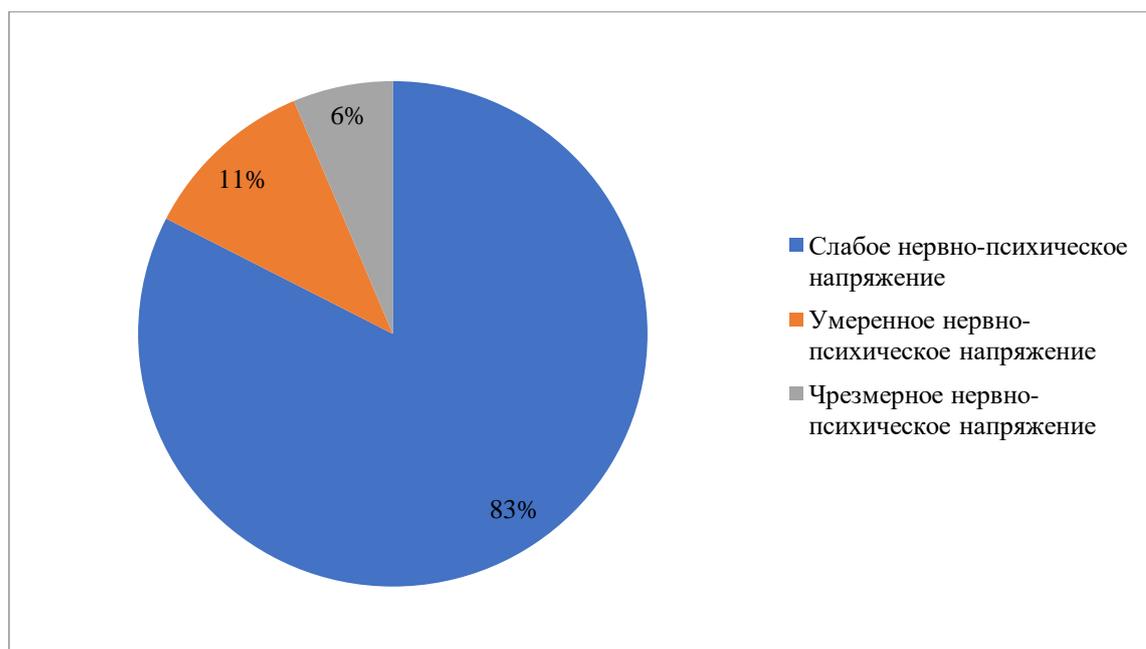


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин)

У 83% опрошенных слабое нервно-психического напряжение, у 11% опрошенных умеренное нервно-психического напряжение, и у 6% респондентов чрезмерное нервно-психического напряжение (рис. 4).

Людей со слабым и умеренным нервно-психическим напряжением, работа с людьми может мотивировать на: совершенствование коммуникативных навыков, проявление творческого подхода, они нацелены на понимание чувств других людей и способность эффективно поддерживать отношения. А у учителей с чрезмерным уровнем нервно-психического напряжения, могут возникать как внутриличностные конфликты, так и

межличностные. Роль психологического фактора и человеческих отношений в педагогической деятельности возрастает в связи с тем, что в условиях современного образования все больше внимания уделяется развитию личности ученика, его мотивации и эмоциональной составляющей процесса обучения.

В педагогической среде возникают новые требования к профессионализму и личностным качествам учителей, которые должны уметь находить общий язык с учениками, создавать благоприятную атмосферу в классе, помогать ученикам в решении проблем и конфликтов.

На рисунке 5 представлено распределение респондентов по полу.

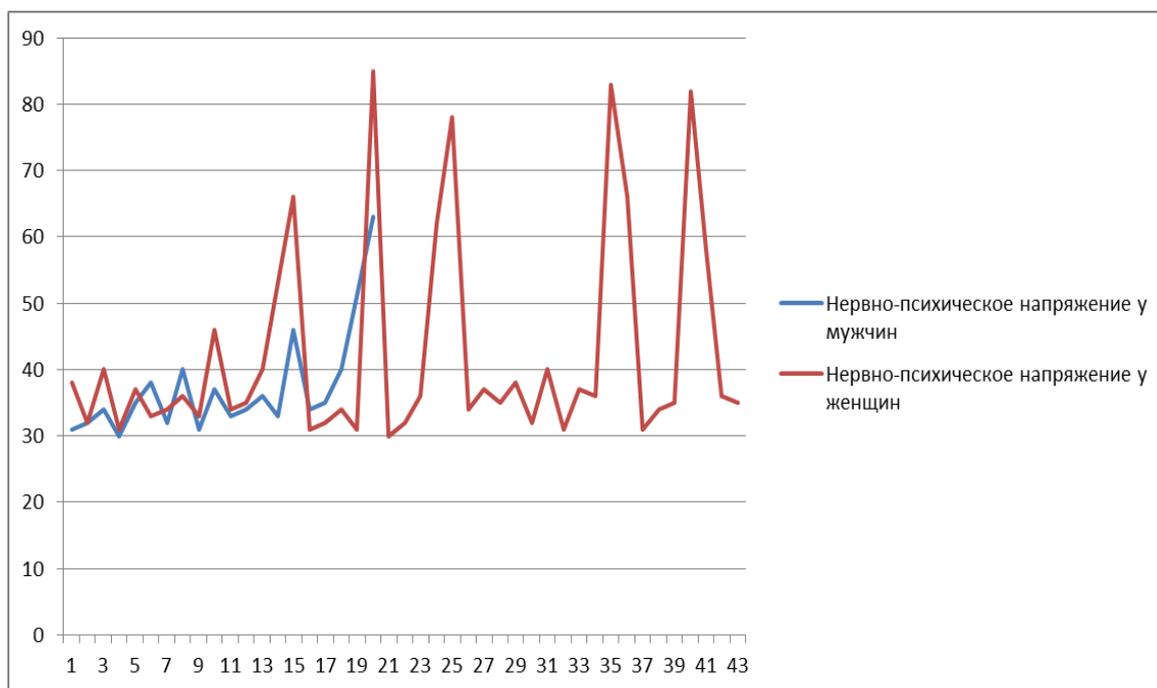


Рисунок 5 – Распределение по респондентов по полу по методике «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин)

Из полученных результатов видно, что у уровень нервно-психическое напряжения у женщин выше, чем у мужчин. Наиболее высокие результаты показали респонденты под номером 10, 15, 20, 25, 35, 36, 40, это женщины, у

которых стаж преподавания выше 10 лет, и они преподают такие предметы, как математика и русский язык. У большинства опрошенных уровень нервно-психического напряжения (83%) в целом находится в норме. Среди всех мужчин он превышен у одного, у респондента, который 5 лет преподает физику.

Затем мы использовали методику экспресс-диагностику склонности к немотивированной тревожности (В.В. Бойко).

Анализ общих результатов показал, что у 80% опрошенных нет склонности к тревожности. У 14% есть некоторая склонность к тревожности. У 6% необоснованная склонность проявляется ярко. На рисунке 6 представлены результаты исследования по методике экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности В.В. Бойко.

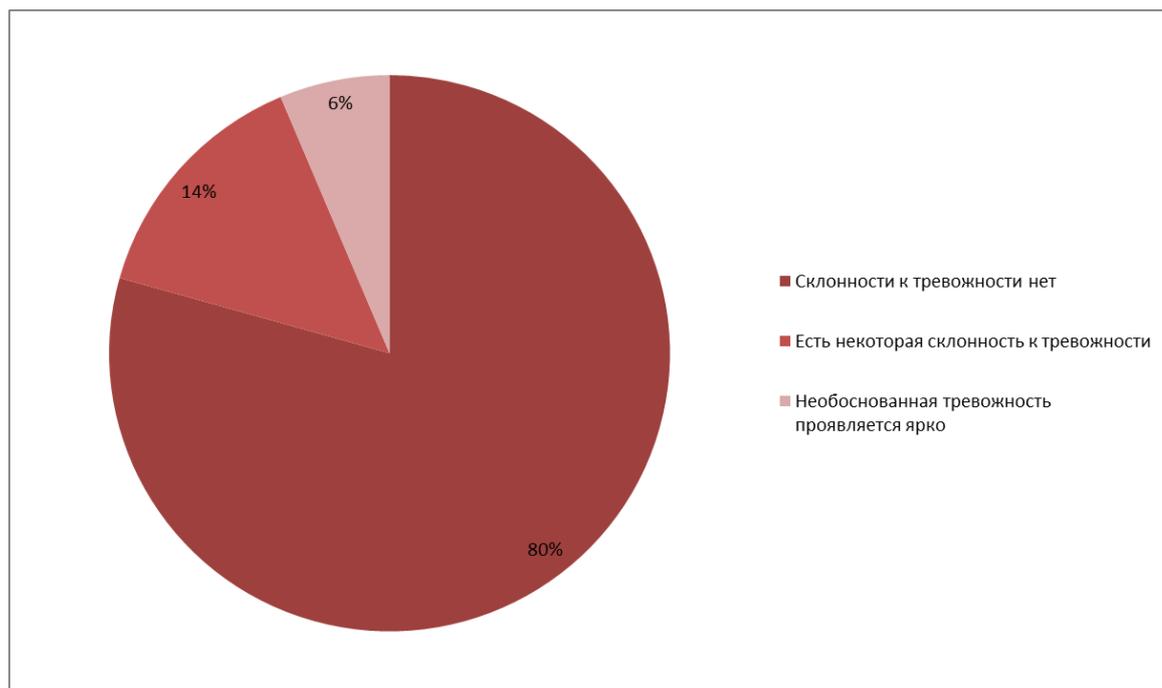


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности (В.В. Бойко)

Люди с высоким уровнем тревожности страдают из-за низкой контактности, минорного настроения. Люди, имея высокие моральные и

этические стандарты, часто совершают попытки замаскировать свое чувство неполноценности попытками манипулировать своей значимостью для других. Они чувствительны к любым стимулам со стороны окружающих, которые могут показаться им негативными. Самооценка часто значительно ниже уровня притязаний, что является результатом повышенной тревожности. Любая мелочь может вывести их из состояния равновесия и восприниматься как полный крах. Негативные воспоминания и чувства влекут за собой нарушение сна, двигательное напряжение, изменение привычек. Катастрофизация проблем, чёрные пророчества и нервозность, являясь эмоциональными маркерами тревоги, формируют общий негативный фон, подкрепляя когнитивные искажения о несправедливости и опасности окружающего мира. Это может быть связано с различными факторами, такими как социальные, эмоциональные, физические или психологические.

Люди могут испытывать тревогу по разным причинам, например:

- неопределенность в жизни или в будущем;
- страх перед неизвестностью или опасностью;
- чувство беспомощности, вины или стыда;
- проблемы в отношениях с другими людьми;
- физические симптомы, такие как боли или проблемы со здоровьем.

Затем мы сравнили результаты в зависимости от гендера респондентов, результаты представлены на рисунке 7.

Тревожность может проявляться по-разному у разных людей. Некоторые люди могут испытывать ее только в определенных ситуациях, а другие могут чувствовать постоянную тревогу. Хотя почти каждый человек испытывает беспокойство в какой-то момент своей жизни, большинство из них не испытывает долговременных проблем с беспокойством. Часто это обусловлено не только индивидуальными качествами, но и половозрастными характеристиками. Как видно из диаграммы на рисунке 7, женщинам больше свойственно проявлять тревожность, чем мужчинам.

На рисунке 7 представлены результаты исследования по методике В.В. Бойко в зависимости от пола.

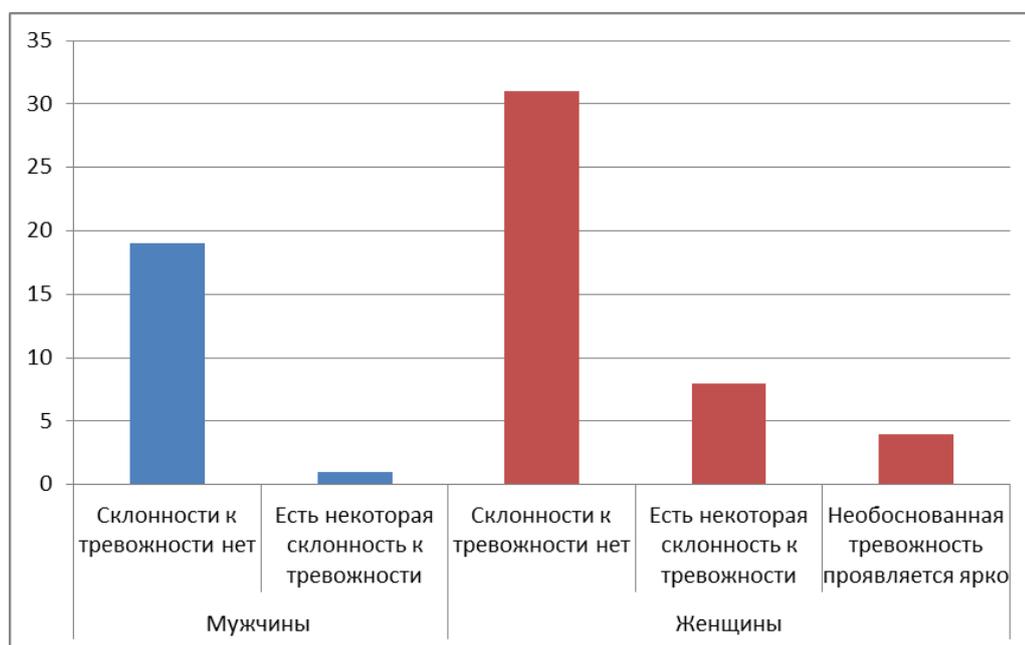


Рисунок 7 – Результаты исследования по методике экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности (В.В. Бойко) в зависимости от пола в целом

Из полученных результатов мы видим, что у тех же респондентов под номером 1, 10, 15, 20, 25, 35, 36, 40 среди женщин высокие результаты склонности к немотивированной тревожности. Среди респондентов мужского пола высокий показатель только у одного из них, у Ивана К. который 5 лет преподает физику.

Распределение ответов по респондентам представлено на рисунке 8.

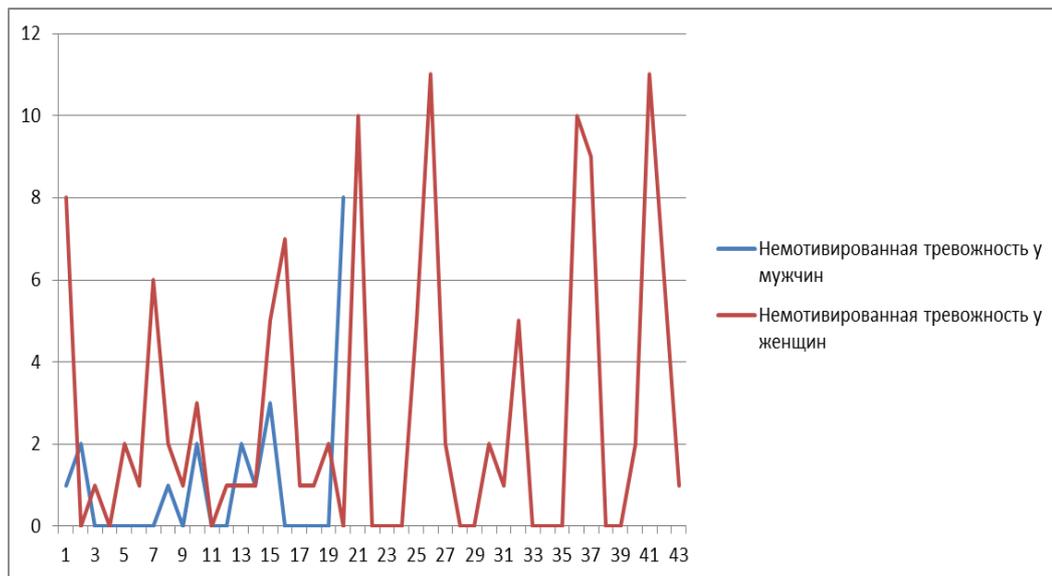


Рисунок 8 – Распределение по конкретным респондентам по полу по методике экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности (В.В. Бойко)

Для того чтобы выявить существующую зависимость между уровнем нервно-психического напряжения и уровнем тревожности, нами был проведен корреляционный анализ, при помощи критерия линейной корреляции r-Пирсона.

Нами была выявлена прямая сильная теснота связи. Что позволяет говорить о том, что существует прямая корреляция между уровнем нервно-психического напряжения и уровнем тревожности. Респонденты с высоким нервно-психическим напряжением проявляют высокий уровень тревожности или склонность к ней, респонденты со средним уровнем нервно-психического напряжения не склонны к тревожности или проявляют ее незначительно, людям с низким уровнем нервно-психического напряжения – не свойственна тревожность. В таблице 1 представлен корреляционный анализ результатов исследования психического напряжения и уровня тревожности.

Таблица 1 – Корреляционный анализ результатов исследования нервно-психического напряжения и уровня тревожности

Уровни	Показатели	Нервно-психическое напряжение	Уровень тревожности
Нервно-психическое напряжение	Pearson Correlation	1	,677
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	63	63
Уровень тревожности	Pearson Correlation	,677	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	63	63

Графическое соотнесение результатов исследования нервно-психического напряжения и уровня тревожности, представлено на рисунке 9.

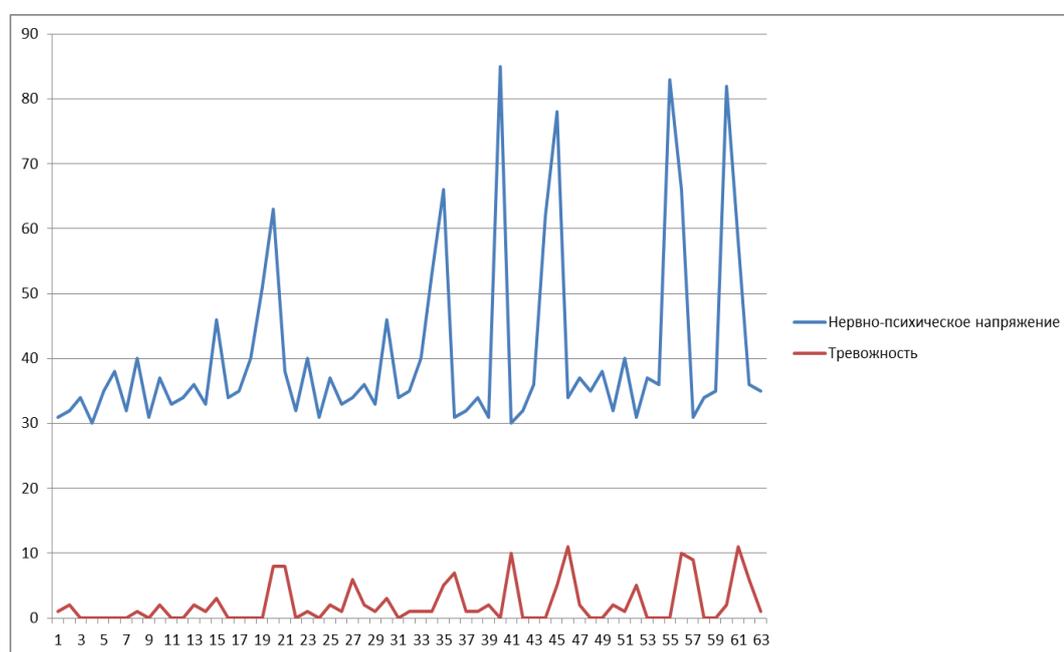


Рисунок 9 – Соотнесение результатов исследования нервно-психического напряжения и уровня тревожности

Люди, испытывающие тревогу и имеющие негативный опыт, склонны избегать конфронтационных и пугающих ситуаций. Почти каждый человек испытывает тревогу в какой-то момент своей жизни, но большинство людей не испытывают долгосрочных проблем из-за тревоги. Однако, когда тревога становится постоянным явлением, она может оказать негативное влияние на личность.

Можно отметить взаимосвязь между тревогой и подчиненностью индивида, и увидеть, что подчиненность приводит к порочному психологическому циклу, который приводит к росту тревоги, а как следствие и к стрессу. Временами тревога усиливается или подкрепляется первым же случаем ее проявления. Кроме того, в настоящее время психология отвергает идею изучения тревожности как специфической характеристики или изучения только одного элемента в случае, который способствует возникновению тревожности. В настоящее время изучаются многие характеристики конкретных ситуаций, вызывающих тревогу, и особенности личности в их взаимодействии с этими случаями.

На основании этого возможно отделение общей неспецифической тревожности индивида или специфической, которая будет присуща для конкретной группы ситуаций.

Тревожность появляется только тогда, когда есть случаи, имеющие значение для индивида, и будут соответствовать значимым потребностям индивида. Появляющаяся в таком случае тревожность приводит и к мобилизирующему воздействию, и вызывает дезорганизованное поведение, в пределах определенного случая, исходя из принципа выученной беспомощности.

На последнем этапе мы использовали методику «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана).

Профессиональный стресс - это состояние сильного психологического напряжения и тревоги, связанное с работой. Он может быть вызван

различными факторами, включая высокую рабочую нагрузку, неопределенность в работе, конфликты с коллегами и руководителями, отсутствие поддержки со стороны коллег и руководителей, а также личные проблемы, влияющие на работу. У 78% опрошенных низкий уровень профессионального стресса, у 16% средний уровень профессионального стресса и у 6% опрошенных высокий уровень профессионального стресса.

Профессиональный стресс может вызвать целый ряд проблем, включая снижение производительности труда, низкое качество работы, увеличение количества ошибок, снижение мотивации и ухудшение здоровья (например, головные боли, бессонница, депрессия). На рисунке 10 представлены общие результаты исследования по опроснику Вайсмана.

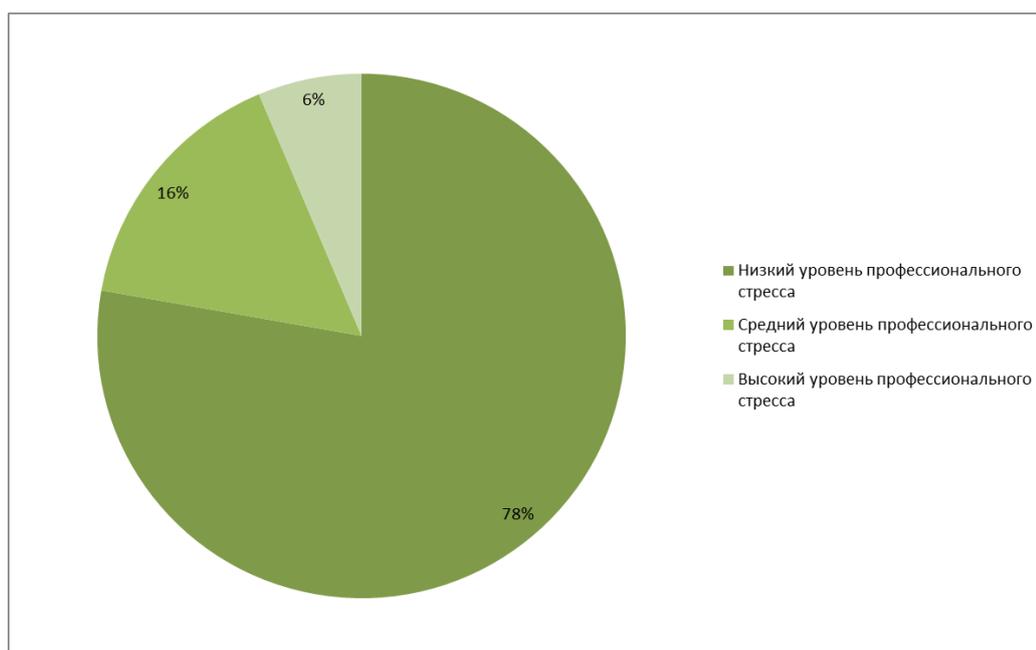


Рисунок 10 – Общие результаты исследования по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)

Для предотвращения профессионального стресса важно создать благоприятную рабочую среду, поддерживать баланс между работой и личной жизнью, развивать навыки управления стрессом, общаться с коллегами и руководителями, находить поддержку и помощь у семьи и

друзей. Важно уметь переключиться и выстроить дистанцию между собой и работой.

В жизни наиболее устойчивыми к стрессу являются те люди, которых поддерживают близкие люди, у которых есть работа, которая им нравится и стимулирует, и хобби, которое позволяет им расслабиться и наслаждаться моментом, не думая о неприятных вещах. Таким образом, они могут понять, что в жизни есть много интересных и важных вещей помимо работы.

Однако это совершенно бессмысленно, если человек постоянно находится в состоянии стресса, имеет проблемы в семье, не имеет свободного времени и тратит все свое время на работу. Таким образом, его ресурсы истощаются.

На рисунке 11 показано распределение ответов респондентов в зависимости от пола.

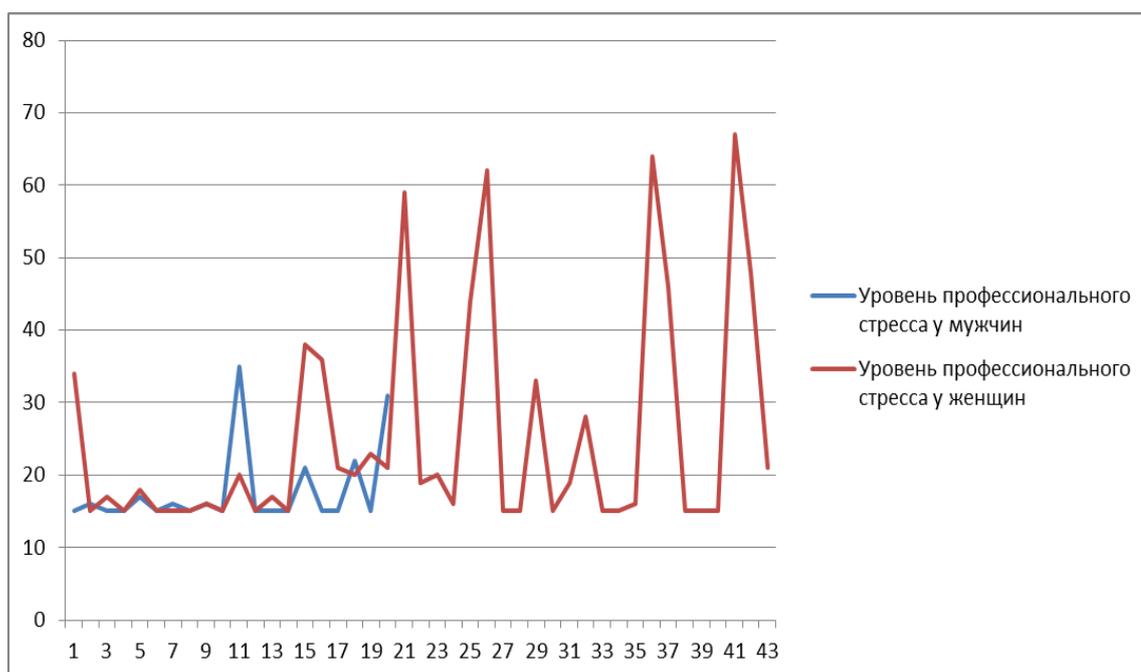


Рисунок 11 – Распределение по респондентам по методике «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана) в зависимости от пола

Из диаграммы видно, что результаты в целом схожи с общей тенденцией других методик. Из полученных результатов мы видим, что у тех

же респондентов под номером 1, 10, 15, 20, 25, 35, 36, 40 среди женщин высокие результаты профессионального стресса. Среди респондентов мужского пола высокий показатель у 2 респондентов, у Ивана К. который 5 лет преподает физику, и Аркадия Ш. который преподает физкультуру 3 года. С приобщением к Аркадию Ш. мы выяснили, что школьная команда по футболу сейчас готовится к турниру, поэтому его высокий показатель можно связать с этим обстоятельством.

Для того чтобы выявить существующую зависимость между уровнем нервно-психического напряжения и профессионального стресса, нами был проведен корреляционный анализ, при помощи критерия линейной корреляции r-Пирсона. В таблице 2 представлен корреляционный анализ результатов исследования нервно-психического напряжения и профессионального стресса.

Таблица 2 – Корреляционный анализ результатов исследования нервно-психического напряжения и профессионального стресса

Уровни	Показатели	Нервно-психическое напряжение	Уровень профессионального стресса
Нервно-психическое напряжение	Pearson Correlation	1	,685
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	63	63
Уровень профессионального стресса	Pearson Correlation	,685	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	63	63

Мною была выявлена прямая сильная теснота связи. Что позволяет говорить о том, что существует прямая корреляция между уровнем нервно-психического напряжения и уровнем профессионального стресса. Респонденты с высоким уровнем нервно-психического напряжения проявляют высокий уровень профессионального стресса, респонденты со средним уровнем нервно-психического напряжения проявляют средний уровень профессионального стресса, людям с низким уровнем нервно-

психического напряжения проявляют низкий уровень профессионального стресса. Сильнее эта закономерность проявляется именно у женщин.

Графическое соотнесение результатов исследования нервно-психического напряжения и профессионального стресса, представлено на рисунке 12.

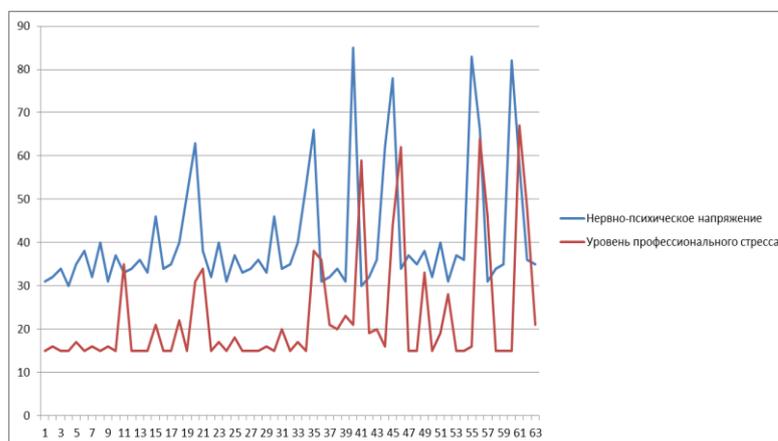


Рисунок 12 – Соотнесение результатов исследования нервно-психического напряжения и профессионального стресса

Далее мы изучили существующую зависимость между уровнем тревожности и профессионального стресса. В таблице 3 представлен проведенный корреляционный анализ, при помощи критерия линейной корреляции r-Пирсона.

Таблица 3 – Корреляционный анализ результатов исследования уровня тревожности и профессионального стресса

Уровни	Показатели	Уровень тревожности	Уровень профессионального стресса
Уровень тревожности	Pearson Correlation	1	-,783
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	63	63
Уровень профессионального стресса	Pearson Correlation	-,783	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	63	63

Нами была выявлена прямая сильная теснота связи. Что позволяет говорить о том, что существует прямая корреляция между уровнем тревожности и уровнем профессионального стресса. Респонденты с высоким уровнем тревожности проявляют высокий уровень профессионального стресса, респонденты со средним уровнем тревожности проявляют средний уровень профессионального стресса, людям с низким уровнем тревожности проявляют низкий уровень профессионального стресса.

Основные психические свойства личности составляют фундаментальную основу каждого индивида. На формирование и развитие индивидуальных качеств воздействует, как внешнее (общество), так и внутреннее (семья, друзья) окружение. В связи с чем свойства личности в психологии – это, как правило, совокупность всех черт, которые влияют на содержание индивидуальности. Графическое соотнесение результатов исследования уровня тревожности и профессионального стресса, представлено на рисунке 13.

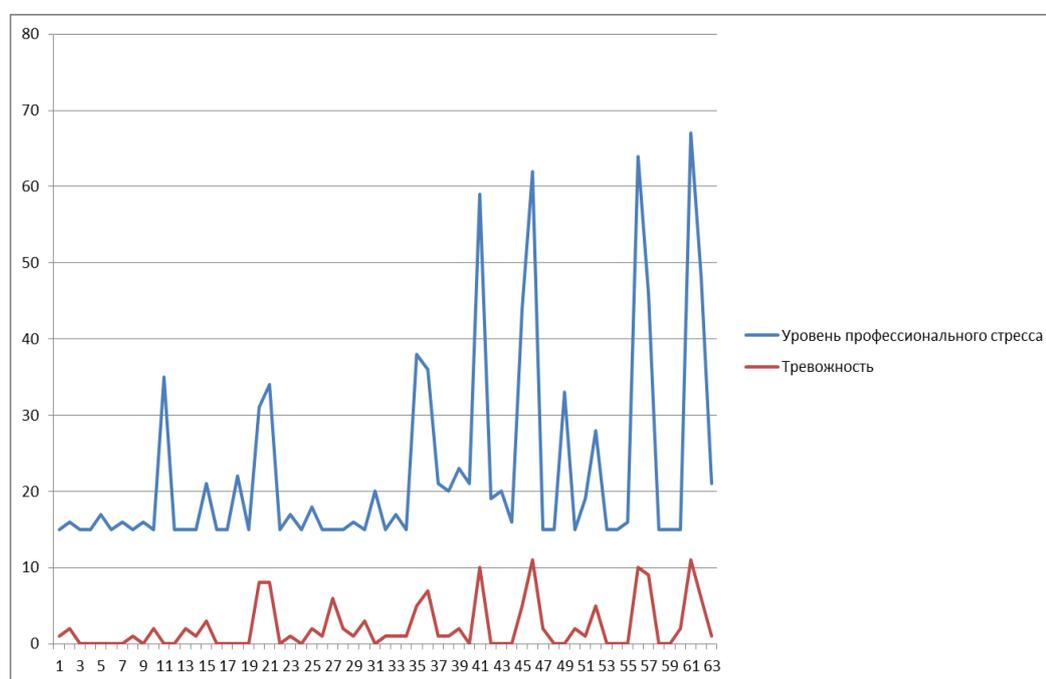


Рисунок 13 – Соотнесение результатов исследования уровня тревожности и профессионального стресса

Потом мы изучили существующую зависимость между уровнем профессионального выгорания и профессионального стресса. В таблице 4 представлен корреляционный анализ, который проведен при помощи критерия линейной корреляции r-Пирсона.

Таблица 4 – Корреляционный анализ результатов исследования уровня психологического выгорания и профессионального стресса

Уровни	Показатели	Уровень профессионального выгорания	Уровень профессионального стресса
Уровень профессионального выгорания	Pearson Correlation	1	,755
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	63	63
Уровень профессионального стресса	Pearson Correlation	,755	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	63	63

Нами была выявлена сильная теснота связи. Это показывает, что существует зависимость между высоким психологическим выгоранием и высоким профессиональным стрессом. Профессиональное выгорание - это состояние, когда человек чувствует усталость, утомление и отсутствие мотивации к работе. Оно может проявляться в виде снижения эффективности труда, низкого качества преподавания, раздражительности и агрессии по отношению к ученикам и коллегам. Данное состояние будет приводить усиливаться профессиональным стрессом.

Для предотвращения эмоционального выгорания и профессионального стресса среди учителей необходима благоприятная рабочая среда, административная и родительская поддержка, тренинги и семинары по управлению стрессом и конфликтами, а также предоставление возможностей для профессионального развития и роста.

Эмоциональное (или профессиональное) выгорание - это состояние усталости, утомления и отсутствия мотивации на работе. Оно может возникать у людей, работающих в самых разных областях, но чаще всего

встречается у тех, кто работает с людьми или помогает им. Опираясь на данный тезис, мы выявили следующую закономерность: респонденты со средним уровнем психологического выгорания имеют средний уровень профессионального стресса. Респонденты с низким уровнем психологического выгорания имеют низкий уровень психологического стресса. Данная закономерность четко прослеживается в женской выборке. У мужчин низкий уровень выгорания и низкий уровень психологического стресса.

Регрессионный анализ – это статистический метод, используемый для изучения взаимосвязи между переменными. Он позволяет предсказать значение зависимой переменной (часто представляющей интерес) на основе значений одной или нескольких независимых переменных. В таблице 5 представлены результаты проведенного регрессионного анализа.

Таблица 5 – Результаты регрессионного анализа у всех испытуемых

N=63	Regression Summary for Dependent Variable: MBI R=,40300765 R ² =,16352628 Adjusted R ² =,16606794 F(1,115)=22,107 p<,00001 Std. Error of estimate: 12,468					
	Beta	Std.Err of Beta	B	Std.Err of B	t (114)	p-level
Intercept	–	–	45,49998	5,5905555	8,139538	0,000000
Уровень профессионального выгорания	0,404019	0,086827	0,13728	0,032625	4,701662	0,000007

Итак, как показал регрессивный анализ множественных корреляций нервно-психических паттернов (уровень профессионального выгорания) с некоторыми характеристиками тревожности, профессионального стресса, психологического напряжения, есть определенные закономерности, которые позволяют сделать определенные выводы. Наибольшая корреляция прослеживается с уровнем тревожности. Достаточно сильная корреляция наблюдается и с уровнем профессионального стресса. Наиболее сильная

связь с уровнем психологического напряжения. И это неудивительно, значительная часть психологических искажений связана с социальной сущностью человека. Для нас важны такие аспекты как положение в обществе, социальный статус и возможность его повысить, вовлеченность в общественную жизнь и прочее. Эти аспекты важны для всех людей. Они помогают определить место человека в обществе и его возможности для достижения успеха. Но для группы учителей эти искажения оказались незначительными.

Полученные данные проверялись на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Мы получили результат $K_{99\%} = 1,684$, что позволяет говорить о точности значений и достоверности проверки гипотезы. Таким образом, опираясь на полученные результаты и статистические данные, мы можем говорить о том, что женщины действительно больше подвержены развитию эмоционального выгорания. Но при этом стоит отметить, что необходимы дополнительные исследования, которые будут учитывать не только фактор гендера, но и стаж преподавания, преподаваемый предмет и другие социальные факторы.

Опираясь на полученные результаты, нами были выявлены следующие различия в личностных качествах между мужчинами и женщинами учителями:

- для женщин характерно недовольство собой, излишняя самокритичность, мужчины более самоуверенны;
- мужчины более самостоятельны и независимы, напористы, чем женщины;
- мужчины предпочитают эмоциональную яркость в общении с людьми, они более экспрессивны, для них социальные контакты наиболее значимы. Женщины более сдержаны, склонны к беспокойству о будущем, озабоченности;

- для мужчин характерна смелость, предприимчивость, активность способность принимать самостоятельные неординарные решения, для женщин характерна осторожность, робость;
- для мужчин характерна нечувствительность, самоуверенность, практичность, для женщин чувствительность, ранимость.

Учитель – это человек, который помогает детям узнавать новое, развиваться и расти. Он не только дает знания, но и учит жизни, помогает решать проблемы и находить свое место в мире. Учитель должен быть терпеливым, внимательным и заботливым. Он должен уметь слушать и понимать детей, помогать им находить свой путь в жизни. Внимательность помогает учителю понимать, что нужно каждому ученику, а терпимость и человечность помогают установить контакт с детьми и создать благоприятную атмосферу на уроке. Учитель играет важную роль в жизни каждого ребенка. Он помогает формировать мировоззрение, учит общаться и находить общий язык с другими людьми. Хороший учитель не только передает знания, но и помогает ученикам стать уверенными в себе, самостоятельными и ответственными людьми.

Многие педагоги подвержены эмоциональному выгоранию, подобное выгорание приводит к тревоге и угнетению, они не могут примириться с собой, не могут в полной мере реализовать свои желания, что будет оказывать влияние на работу педагога, приводить к снижению эффективности его трудовой деятельности и будет сказываться на работе с учениками. Хороший преподаватель не просто много знает, но и умеет быть наставником, другом и старшим товарищем для своих учеников, он умеет найти общий язык, заинтересовать, быть с детьми на одной волне. Тут я полностью согласна с такой оценкой, учитель – это гораздо больше, чем просто передатчик знаний.

Студенты и школьники часто отмечают, что, несмотря на профессионализм преподавателей, бывают те, с кем трудно работать, с таким

учителем сложно построить коммуникацию, найти общий язык. Такие учителя остаются очень закрытыми, они ограждаются от детей и только выполняют возложенные на них педагогические задачи. У таких преподавателей может появляться очень сильная, даже фанатичная, привязанность к предмету. Учитель, сильно увлеченный своим предметом, часто слеп и не замечает в своих учениках личность, имеет авторитарный стиль общения, обещает с учениками свысока. Его серьезным недостатком является твердое убеждение в том, что ученики не должны интересоваться ничем, кроме изучения его предмета, их интересы должны быть только в этой области и больше нигде. А такое отношение может привести к эмоциональному выгоранию у учителя.

По-настоящему компетентный преподаватель должен быть знаком с возрастной психологией, интересоваться научными работами в этой области. При этом он может найти подходы к разным группам учащихся, например, к школьникам младшего возраста или подросткам. Он должен уметь работать не только с трудолюбивыми, яркими учениками, но и с «двоечниками», и с очень трудными подростками, не все дети в равной степени готовы обучаться и усваивать предмет.

Работа учителя действительно нелегкий труд. Ежедневная работа с большим количеством людей может привести к различным видам эмоционального выгорания, учитель взаимодействует с большим количеством детей и каждый из них, как отдельный мир. От эффективности взаимодействия с ними, от умения наладить контакт со школьным классом зависит успех работы учителя и его взаимоотношения с учениками, то, как дети его будут воспринимать.

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что длительное состояние стресса может инициировать начало процесса развития профессионального выгорания у учителей. Известно, что причиной стрессовых состояний учителей часто являются конфликты с коллегами и

учениками, которые приводят к росту психологического напряжения, а затем и к профессиональному выгоранию. Многие тревожные преподаватели являются источником конфликтов в своих трудовых коллективах, они создают и провоцируют конфликтные ситуации. Стрессовые ситуации и внутренние конфликты оказывают негативное влияние на личную профессиональную деятельность преподавателей и работу всего педагогического коллектива, приводя к возникновению эмоционального выгорания.

Стрессовые ситуации и профессиональный стресс могут оказывать негативное влияние на учебно-педагогическую деятельность, они порождают конфликты, которые ведут к деструктивным последствиям, со временем это может привести к снижению качества преподавания, снижению мотивации учащихся, ухудшению отношений между учителем и учеником, снижению общей эффективности работы педагогического коллектива.

Одним из наиболее распространенных стрессовых факторов для преподавателей является высокая нагрузка, связанная с большим количеством занятий, подготовкой уроков и проверкой домашних заданий, такая загруженность может привести к перегрузке и усталости, что, в свою очередь, может стать причиной ошибок в работе, конфликтов с коллегами и учениками, с такими учителями всем становится тяжело взаимодействовать.

Для предотвращения стрессовых ситуаций и эмоционального выгорания в учебно-воспитательной деятельности необходимо создавать условия для эффективного сотрудничества и общения между преподавателями, администрацией и учениками, также важно регулярно организовывать тренинги и семинары, направленные на развитие навыков общения и преодоления стресса, многие люди просто не знают и не умеют справляться с такими ситуациями.

Хороший учитель - это не возраст, не квалификация, не умение вести нестандартные уроки, отличающиеся от школьной программы, это гораздо

больше. Многие ученики считают, что хороший учитель - это тот, кто уважительно относится к классу и не делит детей на «любимчиков» и «изгоев», для него все дети заслуживают внимание и заботы. По мнению учеников и их родителей, хорошие учителя обладают следующими хорошими качествами характера:

- умение задавать вопросы и слушать других. Хорошие учителя не задают вопросов, которые унижают или смущают детей. Они задают только те вопросы, которые учат детей думать и развивают их познавательные способности, заставляют думать;
- относиться к ученикам как к людям. Один класс в школе состоит примерно из 25-30 учеников из разных семей, с разными взглядами на жизнь и поведением. Поэтому хороший учитель должен уметь найти подход не только к тем ученикам, которые проявляют большой интерес к его предмету, но и к тем, кто не проявляет интереса и не любит этот предмет, надо заинтересовать, чтобы всем стало интересно;
- честность и порядочность. К сожалению, сегодня эти качества не являются самыми востребованными не только в школе, но и в других сферах жизни общества. При работе в школе эти качества особенно трудно сохранить, так как учителя работают с самыми разными учениками и мирятся с особенностями поведения своих подопечных. Тем не менее, даже ученики, далекие от идеального отношения и поведения в жизни, могут быть оценены по достоинству, если они действительно честные и добродетельные учителя;
- наличие интересов вне школьных занятий. Спустя много лет после окончания школы, бывшие ученики вспоминают, не только ежедневные уроки, но и время, проведенное с учителями вне школы, например, прогулки, походы в театр, школьные дискотеки;

- Например, если преподаватель литературы любит кино, то он может предложить ученикам нестандартный подход к прочтению классических произведений и предложить сравнить экранизации с романами или рассказами;
- чувство юмора. Это одно из лучших качеств, которыми может обладать не только личность педагога, но и любого человека. Умение переключить внимание учеников, рассказав забавный анекдот или случай из жизни, способствует не только эмоциональной разрядке, но и лучшему усвоению учебного материала;
- умение контролировать свои эмоции. Это один из признаков зрелости не только педагога, но и любого взрослого. Крик или физическое наказание ученика не прибавляют ему авторитета, потому что они не являются признаком силы. Если педагог хочет завоевать доверие класса, ему необходимы методы борьбы с профессиональным выгоранием и позитивной разрядки агрессии.

Гендерные особенности учителей могут включать различия в стиле преподавания, методах обучения, отношениях с учениками и коллегами, а также в ожиданиях и требованиях к профессии. Например, исследование показало, что учителя-мужчины могут быть более строгими и требовательными, в то время как учителя-женщины могут быть более мягкими и заботливыми. Однако эти стереотипы могут быть не всегда верны, и индивидуальные различия между учителями разных полов могут быть значительными. Важно учитывать гендерные особенности при разработке образовательных программ и методов, чтобы обеспечить равные возможности для всех учителей, а также важно учитывать эти особенности для профилактики развития эмоционального выгорания.

В целом можно сделать вывод, что в МБОУ СОШ с. Ныш работают педагоги с низким уровнем педагогического стресса, низким уровнем

тревожности, низким уровнем нервно-психического напряжения и низкой степенью профессионального выгорания. Из всей выборки, только 11% респондентов показали высокие результаты педагогического стресса, уровня тревожности, уровня нервно-психического напряжения и профессионального выгорания. 6 из них женщины и 1 мужчина. Нельзя однозначно утверждать, что пол играет ключевую роль в развитии эмоционального выгорания у учителей. Необходимо в дальнейшем исследовать влияние таких факторов, как преподаваемый предмет и особенно педагогический стаж. Тем более необходимо взять более репрезентативную выборку, желательно с равным количеством респондентов обоих полов.

2.3 Рекомендации психологу-консультанту по работе с учителями с учетом полученных результатов

Образовательная деятельность является важным видом социальной активности, направленной на передачу опыта, знаний и ценностей от старшего поколения младшему, это включает в себя подготовку молодых людей к выполнению различных социальных ролей в обществе. Учитель играет ключевую роль в этом процессе, выполняя обучающую, воспитательную и развивающую функции. Профессионально-образовательная деятельность учителя заключается в управлении процессом обучения таким образом, чтобы обеспечить развитие основных аспектов личности учеников. Но иногда и учителю необходима помощь, отдавая себя всецело ученикам, они испытывают профессиональный стресс и подвержены эмоциональному выгоранию.

Меры по преодолению выгорания включают в себя самопомощь и внешнюю профессиональную поддержку, то есть помощь психолога. Преподавателям, страдающим от эмоционального выгорания, необходимо научиться определять симптомы эмоционального стресса и управлять ими,

развивать широкий спектр навыков саморегуляции и преодолевать начальные симптомы стресса на рабочем месте, если такая поддержка недостаточна, то для профилактики и преодоления выгорания необходима профессиональная помощь, пора обратиться к психологу.

Если у преподавателей нет достаточных внешних ресурсов для борьбы с профессиональным выгоранием, им необходимо заменить их очень сильными внутренними ресурсами, развивая личностные ресурсы для преодоления выгорания, преподаватели могут дольше сохранять свое благополучие на работе и в личной жизни. Развитие таких личностных ресурсов, как самодисциплина, самоорганизация, стрессоустойчивость и эмпатия, помогает преодолеть выгорание и поддерживать высокий уровень профессионального и личностного роста. Развитие этих личностных ресурсов может помочь людям поддерживать высокую работоспособность и эффективность на работе и избежать выгорания, которое может привести к снижению мотивации, ухудшению здоровья и качества жизни.

Самодисциплина помогает преподавателям сохранять мотивацию и достигать поставленных целей, управляя своим временем и энергией, самоорганизация помогает организовать работу и жизнь так, чтобы избежать переутомления и чрезмерного стресса. Стрессоустойчивость помогает людям справляться со стрессом и негативными эмоциями без ущерба для работы и качества жизни. Эмпатия помогает понять чувства и потребности других людей, это особенно важно в профессиональной среде, где приходится работать с самыми разными людьми. Психологам-консультантам необходимо учитывать эти специфические черты при работе с преподавателями.

Психологи-консультанты могут дать определенные рекомендации по снижению профессионального стресса и нивелированию наступления эмоционального выгорания:

- регулярный отдых: важно, чтобы преподаватели выделяли время для отдыха и релаксации, это могут быть праздники, выходные дни или

перерывы в течение рабочего дня, отдых нужен всем, это залог психологической стабильности;

– баланс между работой и личной жизнью: важно установить границы между работой и остальной жизнью, преподаватели должны научиться сокращать дополнительные нагрузки и проводить больше времени с семьей и друзьями;

– поддержка со стороны коллег и руководства: общение с коллегами и руководством может помочь снизить уровень стресса и выгорания, преподаватели могут обсуждать свои проблемы и получать поддержку от коллег и руководства, важно чтобы были те, кто тебя понимает и может разделить твои проблемы;

– участие в образовательных программах и тренингах: преподаватели должны участвовать в образовательных программах и тренингах, которые направлены на борьбу со стрессом и выгоранием, а также повышать квалификацию, чтобы быть уверенным в себе;

– личностное развитие: преподаватели могут развивать свои навыки и интересы, чтобы сделать свою работу более интересной и приятной, что включает в себя посещение профессиональных конференций, чтение и участие в семинарах;

– управление временем: преподавателям необходимо научиться эффективно распоряжаться своим временем, чтобы избежать перегрузок, и возникновения стресса, потому что они что-то не успевают;

– управление здоровьем: преподаватели должны заботиться о своем физическом и психическом здоровье, важно держать себя в тонусе, заботиться о себе.

Для предотвращения эмоционального выгорания в помогающих профессиях рекомендуется соблюдать баланс между работой и личной жизнью, регулярно делать перерывы, находить способы расслабиться и

поддерживать здоровые отношения с коллегами и учениками, также важно проходить обучение и повышать квалификацию, чтобы поддерживать интерес и мотивацию к своей работе.

Психическое здоровье учителей – один из ключевых аспектов их профессиональной деятельности. Помимо компетентности в своей области, учителя должны уметь справляться со стрессом, эмоциональным напряжением и другими проблемами, возникающими в процессе их работы.

Даже если учителю дадут отгул, он вряд ли сможет полностью расслабиться. В наши дни учителя постоянно находятся в поле зрения общественности, и даже простое размещение «нешкольной» фотографии на личном аккаунте в социальной сети, может привести к порицанию учителя. Это означает, что учителям приходится быть учителями 24 часа в сутки. С таким стрессом может быть трудно, справиться даже самым стойким.

Психолог-консультант должен объяснить учителю, что большой объем общения, необходимость одновременно сопереживать и контролировать свои эмоции, влияние родителей, руководства и общества в целом - все это способствует психологическому напряжению и может привести к возникновению эмоционального выгорания. Учителя привязываются к своим ученикам, переживают вместе с ними сильные эмоции, радуются их победам и огорчаются их неудачам. Часто учителям приходится ругать и наказывать своих учеников, что приводит к профессиональному выгоранию.

Отсутствие профессиональной поддержки и солидарности, неспособность восстановиться после напряженной работы также сказываются на учителях. Работа учителя предполагает высокий уровень вовлеченности и эмоциональной отдачи. В современном образовательном процессе преобладает формальная подготовка к экзаменам и тестам, что связано с тем, что многие школы и университеты уделяют больше внимания результатам экзаменов, чем развитию личности учащихся. В результате

учителя вынуждены уделять больше времени и сил подготовке к экзаменам, чем другим аспектам обучения.

Однако это не означает, что они должны забыть о сопереживании и включенности. Учителя должны найти баланс между формальной подготовкой и эмоциональной вовлеченностью, создавая условия для успешного обучения и развития учащихся.

Психолог-консультант должен учитывать, что поведение и самовосприятие учителей, переживающих эмоциональное выгорание, во многом определяется следующими факторами:

- чувство беспомощности или злости, когда все идет не по плану;
- периодические приступы страха, вины, стыда, отчаяния или необъяснимого внутреннего дискомфорта;
- концентрация на одном объекте;
- жертвование личными интересами ради других;
- неспособность видеть границы между проблемами других людей и своими собственными;
- постоянный страх потерять контроль над ситуацией;
- низкая самооценка;
- принижение собственных хороших качеств.

Проведенное нами исследование показывает, что преподаватели с большим стажем работы чаще страдают от эмоционального выгорания. У таких людей ниже уровень удовлетворенности своей жизнью и выше уровень личной неудовлетворенности, это связано с тем, что они ставят работу на первое место, отдают ей всю свою эмоциональную и физическую энергию, забывают о других делах и посвящают ей все свое время. Психологам-консультантам необходимо работать с такими преподавателями, чтобы снизить степень их заикленности на работе.

Существует несколько причин профессионального выгорания:

- во-первых, преподаватели с большим стажем много работают, не оставляя времени на отдых и расслабление, подобное может привести к стрессу и тревоге, которые могут перерасти в конфликт с самим собой и привести к профессиональному выгоранию;
- во-вторых, преподаватели с большим стажем могут испытывать чувство вины за то, что не уделяют достаточно времени семье и друзьям, они могут испытывать чувство вины и тревоги из-за того, что не уделяют достаточно внимания своим близким, что может привести к межличностным конфликтам, а как следствие к профессиональному выгоранию;
- в-третьих, преподавателям с большим стажем бывает трудно распоряжаться своим временем и организовывать свою жизнь, им может казаться, что они не успевают сделать все, что нужно, что тоже может привести к конфликтам с самим собой;
- в-четвертых, преподавателям с большим стажем бывает трудно найти баланс между работой и жизнью, они могут требовать совершенства в работе, но чувствовать, что у них не хватает времени на другие аспекты своей жизни, что также может привести к конфликту с самим собой и, как следствие, опять же к эмоциональному выгоранию.

Существуют факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью, приведем некоторые из них:

- уровень дохода. Люди с более высокими доходами, как правило, чувствуют себя более удовлетворенными своей жизнью, чем люди с более низкими доходами, я полностью с этим согласна, обеспеченные люди больше довольны жизнью, чем имеющие низкие доходы;
- семья/отношения. Наличие близких людей, которые любят и поддерживают, значительно повышает удовлетворенность жизнью, абсолютно справедливое замечание;

- здоровье. Здоровье и отсутствие болезней значительно повышают качество жизни, если человек здоров, он ощущает себя счастливым;
- работа и карьера. Успешная карьера и полноценная работа значительно повышают показатель удовлетворенности, только важно найти такую работу, которая будет нравиться;
- окружающая среда. Красивое окружение, зеленые зоны и парки, путешествия, знакомство с новыми культурами, эстетичные пространства, это среда, в которой человек будет ощущать себя гораздо лучше.

Психолог-консультант не может изменить эти факторы, но может снизить степень эмоциональной зависимости и значимости этих факторов.

Внутренняя борьба преподавателей часто приводит к возникновению профессионального выгорания из-за постоянного стресса и эмпатии.

Основные признаки того, что учитель страдает от выгорания, включают в себя следующие факторы:

- снижение продуктивности и качества работы;
- постоянная усталость и раздражительность;
- отсутствие интереса к работе и ученикам;
- проблемы со сном и аппетитом;
- потеря мотивации и энтузиазма;
- плохие отношения с коллегами и учениками;
- частые жалобы на здоровье и усталость;
- негативное отношение к своей профессии и ученикам.

Психолог-консультант должен понимать, что это факторы, могут привести учителя в состояние внутриличностного конфликта, что, в свою очередь, разрушает его понимание реальности и способность адекватно действовать в ее рамках, что приводит к горькому разочарованию в своей профессии, своих учениках и самом себе, что в сочетании с возрастным

кризисом может создать удручающую клиническую картину и сделать процесс изменения состояния недоступным. Это является одной из основных причин эмоционального выгорания в профессии учителя.

Наиболее эффективным способом профилактики эмоционального выгорания, профессионального стресса и внутриличностного конфликта у преподавателей является социально-психологический тренинг, который существенно облегчает и ускоряет процесс усвоения знаний, умений и навыков эффективного социального действия и оптимизирует навыки человеческого общения, необходимые для организации подлинной продуктивной работы. Необходимы практическое взаимодействие и межличностные отношения с другими людьми, создающие возможности для повышения самосознания и самоопределения.

Для того, чтобы разработать эффективную программу коррекции, необходимо учитывать всю совокупность факторов, которые влияют на развитие эмоционального выгорания. Поэтому изучение феноменологии эмоционального выгорания в педагогической деятельности и процесса изменения, мы считаем одной из наиболее актуальных проблем психологического обеспечения образовательной практики на сегодняшний день. Эмоциональному выгоранию подвержены все, у мужчин и женщин сам процесс может протекать по - разному, но подверженность выгоранию выражена в достаточной степени независимо от гендерных характеристик.

В силу особенностей преподавательской деятельности, постоянного и многократного контакта с учащимися, родителями и другими участниками образовательного процесса, высоких затрат времени и информации, необходимости систематического повторения цикла излагаемого материала, профессия преподавателя имеет высокую вероятность эмоционального выгорания. Вследствие высокой нагрузки и большой ответственности у преподавателей со временем происходят различные профессиональные деформации, это личностные симптомы, возникающие под влиянием

особенностей профессиональной деятельности преподавателя, которые со временем оказывают негативное влияние на выполнение профессиональной деятельности и затрагивают психологическую структуру самой личности.

Опираясь на полученные результаты исследования и анализ теоретического материала по проблеме, можно сделать следующие выводы.

Мужчины учителя в меньшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, также формирование симптомов эмоционального выгорания у них происходит медленнее и в меньшей степени, чем у женщин. Данный тезис требует дальнейшего подтверждения, так как в исследуемой совокупности у всех мужчин не большой преподавательский стаж, что может быть причиной того, что эмоциональное выгорание у них еще не сформировалось.

Основным симптомом эмоционального выгорания мужчин является эмоциональная отстранённость, выражающаяся в приглушенности, притупленности собственных эмоций. Среди негативных факторов, влияющих на эмоциональное выгорание женщин, мы выделили следующие: склонность к чувству вины, тревожность, робость, озабоченность. Присутствует тенденция испытывать затруднения в связи с проявляющейся во всем эмоциональностью. Мужчины в целом менее эмоциональны, чем женщины. Женщины «выгорают» в основном за счёт высокой степени эмоциональной привязанности к ученикам, они больше им сопереживают, с ними взаимодействуют, потому у них быстрее развивается эмоциональное выгорание.

Все исследуемые мужчины преподают сравнительно не долго, их педагогический стаж до 5 лет преподавания. В то время как большая часть исследуемых женщин (75%) имеет стаж свыше 10 лет преподавания. А те женщины, которые имеют педагогический стаж также до 5 лет, имеют, как и мужчины, низкие показатели эмоционального выгорания.

Мы выявили еще одну интересную закономерность, наибольшие показатели профессионального выгорания показали учителя начальных классов, русского языка и математики. Большинство исследуемых мужчин являются преподавателями физкультуры, ОБЖ, физики и труда. Женщины, которые преподают эти же дисциплины, то же, как и мужчины показали сравнительно низкие результаты профессионального выгорания.

Нами была выявлена прямая корреляция между уровнем профессионального выгорания, тревожности, профессионального стресса, психологического напряжения. У учителей с высоким показателем профессионального стресса фиксируется высокий уровень профессионального стресса, тревожности и психологического напряжения. У женщин данные показатели повышены чаще, чем у мужчин.

Особенности эмоционального выгорания у женщин связаны с такими личностными качествами, как некоторая эмоциональная нестабильность женщин, критичность, склонность к излишней строгости в оценке окружающих, недовольство собой, что предполагает развитие синдрома эмоционального выгорания. Но такие качества как независимость и практичность помогают сдерживать развитие синдрома.

Особенности эмоционального выгорания у мужчин связаны с такими личностными качествами как самостоятельность, независимость, уверенность в себе и своих силах, что препятствует развитию эмоционального выгорания. Однако эмоциональная нестабильность указывает на наличие у них низкой толерантности по отношению к фрустрации, раздражительности и утомляемости.

Особенности эмоционального выгорания мужчин и женщин учителей связаны не только с гендерными различиями, но и с предметом, который они преподают и стажем преподавания. Поэтому в дальнейшем было бы интересно изучить влияние именно этих факторов на развитие эмоционального выгорания у учителей. Чтобы избежать выгорания, учителям

необходимо управлять своими эмоциями и стрессом, выделять время для отдыха и расслабления. Также важно следить за своим физическим и психическим здоровьем, чтобы сохранять энергию и эффективность на работе.

Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при разработке рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания учителей. Применение разработанных рекомендаций, в свою очередь, будет способствовать росту эффективности образовательной деятельности учителей.

Заключение

Опираясь на полученные результаты исследования и анализ теоретического материала по проблеме, можно сделать следующие выводы.

Эмоциональное выгорание – это состояние, при котором человек испытывает постоянное чувство усталости, апатии, отсутствия интереса к жизни и работе. Это может происходить из-за постоянного стресса, перегруженности работой или другими факторами. Эмоциональное выгорание может привести к различным проблемам со здоровьем, включая бессонницу, депрессию, снижение иммунитета и другие. Для предотвращения эмоционального выгорания необходимо находить время для отдыха, заниматься спортом, общаться с друзьями и близкими, а также учиться управлять своим временем и стрессом.

Тревожность – это психическое состояние, характеризующееся ощущением беспокойства, страха и напряжения. Это может быть вызвано различными факторами, такими как стресс, беспокойство, неопределенность, социальные факторы, физические проблемы. Тревожность может проявляться в различных формах, таких как мышечное напряжение, учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головная боль и т.д. Она может иметь как краткосрочные, так и долгосрочные последствия для физического и психического здоровья человека.

Эмоциональное выгорание (burnout) является актуальной проблемой современного общества. Оно чаще встречается у женщин, так как они сталкиваются с необходимостью балансирования между семейной жизнью и работой, а также из-за низкой самооценки и недостатка мотивации. Женщины часто стремятся к достижению высоких результатов в работе и личной жизни, но не всегда имеют достаточно ресурсов для этого. Они могут чувствовать себя перегруженными и неспособными справиться со всеми задачами одновременно.

Мужчины учителя в меньшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, также формирование симптомов эмоционального выгорания у них происходит медленнее и в меньшей степени, чем у женщин. Данный тезис требует дальнейшего подтверждения, так как в исследуемой совокупности у всех мужчин не большой преподавательский стаж, что может быть причиной того, что эмоциональное выгорание у них еще не сформировалось.

Основным симптомом эмоционального выгорания мужчин является эмоциональная отстранённость, выражающаяся в приглушенности, притупленности собственных эмоций. Среди негативных факторов, влияющих на эмоциональное выгорание женщин, мы выделили следующие: склонность к чувству вины, тревожность, робость, озабоченность. Присутствует тенденция испытывать затруднения в связи с проявляющейся во всем эмоциональностью. Мужчины в целом менее эмоциональны, чем женщины. Женщины «выгорают» в основном за счёт высокой степени эмоциональной привязанности к ученикам, они больше им сопереживают, с ними взаимодействуют, потому у них быстрее развивается эмоциональное выгорание.

Все исследуемые мужчины преподают сравнительно не долго, их педагогический стаж до 5 лет преподавания. В то время как большая часть исследуемых женщин (75%) имеет стаж свыше 10 лет преподавания. А те женщины, которые имеют педагогический стаж также до 5 лет, имеют, как и мужчины, низкие показатели эмоционального выгорания.

Мы выявили еще одну интересную закономерность, наибольшие показатели профессионального выгорания показали учителя начальных классов, русского языка и математики. Большинство исследуемых мужчин являются преподавателями физкультуры, ОБЖ, физики и труда. Женщины, которые преподают эти же дисциплины, то же, как и мужчины показали сравнительно низкие результаты профессионального выгорания.

Нами была выявлена прямая корреляция между уровнем профессионального выгорания, тревожности, профессионального стресса, психологического напряжения. У учителей с высоким показателем профессионального стресса фиксируется высокий уровень профессионального стресса, тревожности и психологического напряжения. У женщин данные показатели повышены чаще, чем у мужчин.

Особенности эмоционального выгорания у женщин связаны с такими личностными качествами, как некоторая эмоциональная нестабильность женщин, критичность, склонность к излишней строгости в оценке окружающих, недовольство собой, что предполагает развитие синдрома эмоционального выгорания. Но такие качества как независимость и практичность помогают сдерживать развитие синдрома.

Особенности эмоционального выгорания у мужчин связаны с такими личностными качествами как самостоятельность, независимость, уверенность в себе и своих силах, что препятствует развитию эмоционального выгорания. Однако эмоциональная нестабильность указывает на наличие у них низкой толерантности по отношению к фрустрации, раздражительности и утомляемости.

Особенности эмоционального выгорания мужчин и женщин учителей связаны не только с гендерными различиями, но и с предметом, который они преподают и стажем преподавания. Поэтому в дальнейшем было бы интересно изучить влияние именно этих факторов на развитие эмоционального выгорания у учителей. Чтобы избежать выгорания, учителям необходимо управлять своими эмоциями и стрессом, выделять время для отдыха и расслабления. Также важно следить за своим физическим и психическим здоровьем, чтобы сохранять энергию и эффективность на работе.

Данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при разработке рекомендаций по профилактике синдрома.

Список используемой литературы

1. Агапова М. В. Социально-психологические аспекты социального выгорания и самоактуализация личности: дис. канд. психол. наук / Агапова М.В. Ярославль, 2004.
2. Аминов Н. А. Синдром эмоционального сгорания / Н.А. Аминов // Российская энциклопедия социальной работы / Под ред. А.М. Панова, Е.И. Холстовой: В 2-х т. Т.2. М. : Ин-т соц. работы, 1997. 406 с.
3. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции / Н. Аракелов., Н. Шишкова // Вестник МГУ. 2019. № 2. С. 18-20.
4. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей / Л.А. Базалева, А.А. Смирнова // European Social Science Journal. 2014. Т. 1. № 2 (41). С. 378-384.
5. Барсукова Е. В., Гуссейнова Э. Г. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма / Е. В. Барсукова., Э. Г. Гуссейнова // Современная педагогика. 2020. №12. С. 70-77.
6. Бахтин М. М., Гиппенрейтер Ю. Б., Джеймс У. Психология личности / М. : АСТ Астрель, 2019. 690 с.
7. Безносков С. П. Профессиональная деформация и воспитание личности / С.П. Безносков. СПб. : Питер, 2009. 367 с.
8. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
9. Борисова М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М.В. Борисова, Н.П. Анисимова // Ярославский педагогический вестник. 201. Т.2 № 2. С. 212-215.
10. Бочарова Ю. Ю. Профессиональное сознание как фактор профилактики эмоционального выгорания специалиста социальной сферы / Ю.Ю. Бочарова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. Т.1. №3. С. 47-52.

11. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. 2-е изд., пер. СПб. : Питер, 2016. 336 с.
12. Волобаев В. М. Групповая мультимодальная психотерапия синдрома эмоционального выгорания / В.М. Волобаев // Сибирский вестник психиатрии и наркологии : научно-практический рецензируемый журнал. 2008. № 3. С. 81-84.
13. Горбат Т. В. Выраженность синдрома эмоционального выгорания у пациентов со стрессиндуцированной гипертензией/ Т.В. Горбат // Здоровоохранение. 2009. № 2. С. 35-38.
14. Горбунова М. Ю. Эмоциональный труд работников помогающих профессий / М.Ю. Горбунова // Проблемы гуманитарных наук: история и современность: Альманах. Вып. 4. Саратов : Саратовский государственный социально-экономический университет, 2008. С.101-107.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. М. : АСТ; АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.
16. Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени / М. Грабе. СПб. : Речь, 2008. 96 с.
17. Гринь Е. И. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности / Е.И. Гринь // Российский психологический журнал. 2008. Т. 5. № 3. С. 84-86.
18. Иванова С. П. Психокоррекция эмоционального выгорания как составная часть психологического обеспечения подготовки психологов для МЧС России / С.П. Иванова // Вестник психотерапии. 2009. № 31. С. 120-126.
19. Игумнова Г. В. Эмоциональное выгорание как фактор конфликтности специалиста / Г.В. Игумнова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2013. № 10-3. С. 484-486.

20. Карандашев В. Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. М. : Речь, 2019. 580 с.
21. Климов Е. А. Введение в психологию труда: учебник / Е.А. Климов. 2-е издание, переработанное и дополненное. Москва : Изд-во Московского университета : Академия, 2004. 336 с.
22. Коджаспиров А. Ю. Профессиональное выгорание психологов-консультантов телефона доверия. Специфика, профилактика, возможности коррекции / А.Ю. Коджаспиров // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ.
23. Коржова Е. Ю. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. СПб. : Питер. 2020. 544 с.
24. Кравченко Н. В. Эмоциональное выгорание как детерминанта личностных ценностей и ментального нездоровья учителя / Н.В. Кравченко, Т.С. Анисимова // Научно-методический журнал «Концепт». 2016. № 3. С. 51–55.
25. Кулакова С. В. Специфика проявлений синдрома профессионального выгорания у практикующих психологов / С.В. Кулакова // Психология и право. 2015. Том. 5. № 1. С. 80–89.
26. Леонова А. С. Эмоциональное выгорание педагогов средней и высшей школы: сравнительный анализ / А.С. Леонова // Развитие общественных наук российскими студентами. 2017. №2. С.32-35.
27. Литвинцева Н. А. Женская психология: сборник тестов / Сост. Н. А. Литвинцева. М. : Интел-Синтез, 1994. 318 с.
28. Лозинская Е. И. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВИ): Методические рекомендации / Е.И. Лозинская, Н.Б. Лутова, В.Д. Вид. СПб. : НИПНИ им. Бехтерева, 2007.
29. Малышев И. В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с

высоким и низким эмоциональным выгоранием / И.В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Издательство: Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. 2011. Том: 11. № 3. С. 83-87.

30. Марийчук Е. О. Социально-психологические факторы профессионального выгорания молодых специалистов педагогических профессий / Е.О. Марийчук // «Психологическая наука и образование» 2016. Т.8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-obuslovlennost-professionalnogo-vygoraniya-molodyh-spetsialistov-psihologov-i-pedagogov> (дата обращения: 19.05.2023).

31. Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия / Е.А. Мишкина // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 10. С. 96–100.

32. Мэй Р. Смысл тревоги. М .: Институт общегуманитарных исследований, 2021. 416 с.

33. Мяснищева Ю. Н. Профессиональное «выгорание» как фактор стимулирующий конфликтное поведение банковских специалистов / Ю.Н. Мяснищева // Омский научный вестник. 2008. № 6-74. С. 80-83.

34. Орёл В. Е. Особенности проявления психического выгорания в когнитивной сфере / В.Е. Орел // Социальный психолог. 2003. Вып. 2 (6). С.61-68.

35. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 330 с.

36. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 31. С. 90-101.

37. Рачин А. П. Депрессивные и тревожные расстройства / А.П. Рачин. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. 379 с.

38. Ревина Н. Е. Психосоматические аспекты развития синдрома эмоционального выгорания / Н.Е. Ревина // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2012. № 66. С. 94-96.
39. Рогинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская / Психологический журнал. 2007. Т. 28.- № 3. С. 40-44.
40. Рукавишников А. А. Опросник психического выгорания для учителей : руководство / А.А. Рукавишников. Ярославль: Научно-производственный центр «Психодиагностика», 2001. 14 с.
41. Сафукова Н. Н. Проявление синдрома эмоционального выгорания у специалистов системы человек-человек с различным трудовым стажем / Н.Н. Сафукова, Л.А. Белозерова // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2013. № 4. С. 423-426.
42. Силкина А. А. Синдром «эмоционального выгорания» среди врачей различных специальностей в России и за рубежом / А.А. Силкина, М.К. Саношкова, Е.С. Сергеева // Всероссийская научно-практическая конференция студентов и молодых учёных с международным участием «YSRP-2014».
43. Солодкова Т. И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» / Т.И. Солодкова // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2011. №2. С. 55-57.
44. Старченкова Е. С. Психологические факторы профессионального «выгорания» / Е.С. Старченкова Автореф. дис... канд.психол. наук. – СПб., 2002. 19 с.
45. Тихонова Ю. Г. Специфика эмоционального выгорания в управленческой деятельности: дис. ...канд. психол. наук / Ю.Г. Тихонова. Ярославль, 2011.

46. Филина С. В. Использование саморегуляции для предотвращения синдрома «профессионального выгорания» у специалистов социальной сферы / С.В. Филина // Социальная психология - XXI век: в 2 т. Ярославль, 1999. Т.2. С. 362-364.

47. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. №6. 1994. С. 57-64.

48. Хасанова О. В. Жизненные ценности и эмоциональное выгорание (психометрические аспекты) [Текст] / О.В. Хасанова // Научно-методический журнал «Концепт». 2018. № 7 (июль). С. 101–106.

49. Хеллэм Р. Консультирование по проблемам тревожности / Ричард Хеллэм. М.: ПЕР СЭ, Институт консультирования и системных решений, 2021. 191 с.

50. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе / СПб. : Питер, 2019. 304 с.