

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №5, Том 8 / 2020, No 5, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-5-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN520.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Малышев И.В. Взаимосвязь адаптационных составляющих личности и проявлений эмоционального выгорания у учителей школ // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN520.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Malyshev I.V. (2020). The relationship between adaptive components of personality and manifestations of emotional burnout in school teachers. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN520.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

**Малышев Иван Викторович**

ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», Саратов, Россия

Доцент

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: [iv.999@list.ru](mailto:iv.999@list.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4191-6555>

РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=561228](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=561228)

## **Взаимосвязь адаптационных составляющих личности и проявлений эмоционального выгорания у учителей школ**

**Аннотация.** В статье анализируется проблема эмоционального выгорания во взаимосвязи с адаптационными составляющими личности у учителей школ. Представлены результаты эмпирического исследования характеристик личности, отражающих ее адаптивность у педагогов с разными проявлениями синдрома выгорания. Эмпирическое исследование выполнено на выборке учителей средних общеобразовательных школ города Саратова ( $n = 90$  в возрасте 23–62 лет). Использован диагностический инструментарий: для определения выраженности эмоционального выгорания (опросник В.В. Бойко) и изучения адаптационных составляющих личности (методика СМИЛ – стандартизированный многофакторный метод исследования личности). В процессе обработки статистических данных применен метод определения средних, параметрический метод (t-критерий Стьюдента) сравнения двух независимых выборок и корреляционный анализ К. Пирсона.

В результате количественно-качественного анализа данных у большинства учителей отмечается высокая степень выраженности синдрома выгорания (34 %), негативные изменения затрагивают личность и охватывают две–три фазы выгорания. Для других педагогов также высока вероятность развития эмоционального выгорания (28 %), здесь обнаружены начальные этапы формирования синдрома. При типологическом анализе на наличие статистически значимых различий в адаптационных характеристиках личности учителей школ в группах с высоким и низким эмоциональным выгоранием обнаружена зависимость между уровнем развития синдрома выгорания и индивидуальной, социально-психологической адаптацией личности. То есть способности личности учителя длительно противостоять рабочим стрессам и умения эффективно адаптироваться в разных условиях являются сдерживающими факторами в развитии синдрома выгорания. Полученные результаты, таким образом, говорят о явной взаимосвязи между данными явлениями, что также подтверждено корреляционным анализом. Так, наибольшее число связей выявлено между симптомами выгорания и следующими составляющими стрессоустойчивости и адаптивности личности: «индивидуалистичность»,

«оптимистичность» и «социальная интроверсия». То есть эти и другие характеристики личности имеют взаимосвязь с формированием симптомов выгорания у работников образования.

Для преодоления негативных изменений в личности эмоционально выгорающих специалистов целесообразно создание специальных психокоррекционных программ с использованием активных методов воздействия (например, социально-психологического тренинга включающего релаксационные техники). Только комплексное и планомерное решение проблемы позволит нивелировать негативное воздействие выгорания.

**Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания; учителя школ; адаптационные составляющие личности

## Введение

В настоящее время проблематика эмоционального выгорания, несмотря на свою научно-практическую разработанность не потеряла актуальность. Как и в 70-е–90-е годы 20-го столетия сегодня синдром выгорания охватывает значительную часть трудоспособного населения на разных этапах и условиях профессиональной социализации. Специалисты разных отраслей деятельности, как экстремальных, так и не связанных с особым риском для жизни, при определенных условиях социальной и профессиональной среды продолжают эмоционально выгорать. Общим для предпосылок выгорания у работников разных сфер деятельности, и что их собственно объединяет на пороге негативных изменений личности и дальнейшей деструкции, являются длительные рабочие стрессы, наличие многочисленных взаимодействий с окружающими, которые несут негативный оттенок и множество других более-менее значительных факторов. Сегодня исследования в области проблематики эмоционального выгорания затрагивает разные аспекты психических явлений и стороны профессиональной деятельности, в частности факторы, механизмы возникновения синдрома, сложности его прогнозирования и т. д.

Среди эмоционально выгорающих представителей стрессогенных профессий многие ученые, так же, как и в конце 20 века, особо выделяют педагогических работников. По мнению Н.Е. Водопьяновой и Е.Н. Старченковой профессиональная деятельность учителя связана с высоким риском развития синдрома выгорания. Профессия учителя относится к наиболее «выгораемой», вследствие специфики своей деятельности, в частности высокую ответственность, ежедневную психо-эмоциональную перегрузку, самоотверженную помощь и т. д. От развития адаптационных способностей педагогов зависит успешность их профессиональной адаптации, что влияет на процесс выгорания [1]. Т.В. Форманюк отмечает личностный, организационный и ролевой факторы, оказывающие существенное значение на «эмоциональное сгорание» педагогов [2]. Также, в исследованиях эмоционального выгорания рассматривается и социально-психологический аспект проблемы на примере воспитателей детских садов. Показана роль адаптационных составляющих личности, а именно социально-психологических факторов, которые препятствуют или напротив, активизируют формирование синдрома [3].

Сегодня исследования в области проблемы синдрома эмоционального выгорания личности невозможно представить без использования современных теоретико-методологических подходов в психологии. Социальная активность личности в контексте системно-диахронического подхода, как отмечает Р.М. Шамионов, влияет на развития субъекта, эффективность его социализации, сохраняя динамическое равновесия в группе, обществе [4]. Риск возникновения выгорания тем самым может быть нивелирован в силу позитивного влияния на адаптивность и стрессоустойчивость личности.

Применения новых теоретико-методологических подходов к проблеме эмоционального выгорания и связанных с ней явлений индивидуальной и социально-психологической адаптации позволило бы разработать более совершенные методы прогноза и профилактики синдрома. Так, в исследованиях социально-психологической адаптации В.В. Константинова применен системно-динамический и комплексный подход [5]. По мнению автора, адаптированность личности, то есть успешность ее адаптации, заключается в состоянии устойчивого динамического равновесия при взаимодействии с окружающими и социальной средой. Стремясь к состоянию социально-психологической адаптированности и активности, стабильности в различных условиях социальной реальности, личность способна более успешно преодолевать стрессы и негативные воздействия окружающей среды, в том числе профессиональной.

В другой работе В.В. Константинов и М.А. Гордеева, раскрыли эмпирическим путем социально-психологические, личностные и организационные факторы эмоционального выгорания на примере государственных служащих, а также рассмотрели условия, влияющие на риски возникновения эмоционального выгорания [6].

В настоящее время, интерес к проблеме выгорания не ослабевает и в работах зарубежных ученых. Так, И.П. Левицкая рассматривает эмоциональное выгорание у инспекторов органов государственного пожарного надзора как деструктивный феномен, возникающий под влиянием условий профессиональной среды. Кроме этого, исследователем проанализированы теоретические аспекты проблематики в работах ученых стран СНГ и ближнего зарубежья [7]. В тоже время ряд ученых акцентируют внимание на значении уровня творческой активности и адаптивности личности в развитии стрессового расстройства [8]. Американские и южно-корейские исследователи при возникновении эмоционального выгорания у полицейских выделяют такие стрессовые факторы как ролевой конфликт и неопределенность, которые создают определенный эмоциональный диссонанс и в дальнейшем усиливают синдром [9].

Для профилактики эмоционального выгорания, нивелирования негативного воздействия синдрома целесообразно применение различных техник и программ, в том числе направленных на повышение социально-психологических адаптационных составляющих личности [10]. Немаловажное значение в снижении рисков выгорания имеет создание необходимых условий для формирования мотивации профессионального развития выпускников вузов в процессе информатизации образования [11].

Анализ большинства работ ученых свидетельствует о существенном значении адаптационной составляющей личности в развитии синдрома выгорания. Исходя из этого, целью нашей работы является изучение на эмпирическом уровне взаимосвязи адаптационных составляющих личности и эмоционального выгорания у учителей школ.

### Методы исследования

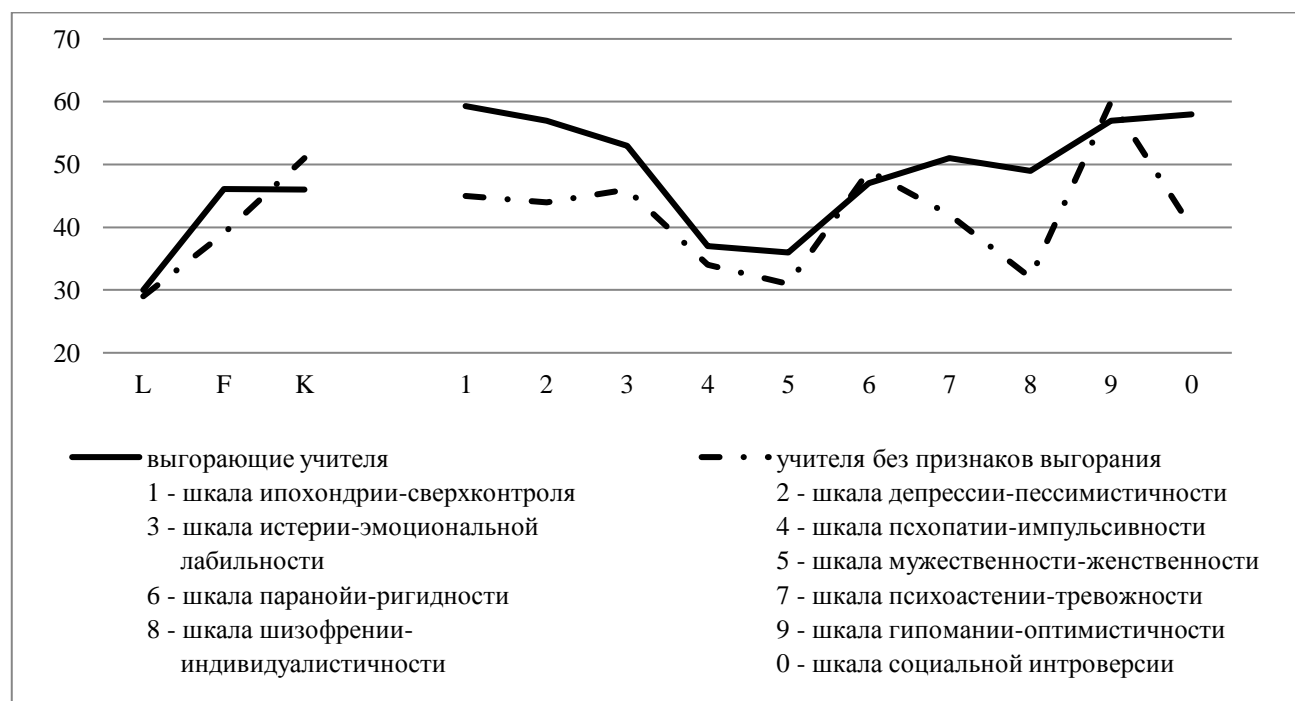
В качестве методики изучения эмоционального выгорания у учителей школ использован опросник В.В. Бойко. Методика в полной мере позволяет диагностировать эмоциональное выгорание на трех уровнях. Изучение характеристик личности, отражающих её адаптационные возможности, проводилось посредством методики СМИЛ (стандартизированный многофакторный метод исследования личности), который представляет собой адаптированный вариант теста ММРІ в адаптации Ф.Б. Березина, Л.Н. Собчик. Основные шкалы методики позволяют раскрыть все индивидуальные и социально-психологические адаптационные составляющие личности, ее проблемы и на психологическом и на клиническом уровне. Для оценки статистически значимых различий явлений адаптации и эмоционального выгорания

применен t-критерий Стьюдента. В качестве критерия анализа корреляционных взаимосвязей применен коэффициент корреляции К. Пирсона. Выборку исследования составили 90 учителей средних общеобразовательных школ города Саратова в возрасте от 23 до 62 лет.

### Результаты исследования

Результаты, полученные в ходе изучения степени развития синдрома эмоционального выгорания у учителей школ свидетельствуют о его высоких значениях у 34 % испытуемых от общего числа обследованных. В этом случае присутствуют более значительные изменения в личности педагогов, которые говорят о расширении выгорания на несколько фаз («резистенция», «напряжение» или «истощение»), то есть учителя эмоционально сгорают. Для 28 % испытуемых характерны начальные этапы формирования синдрома. То есть у 62 % испытуемых от общего числа обследованных присутствует разная степень проявлений эмоционального выгорания. У других учителей (38 %) показатели, отражающие синдром выгорания выражены незначительно или отсутствуют.

На следующем этапе исследования изучались адаптационные составляющие личности учителей с явными проявлениями выгорания и без заметных изменений. Получены усредненные личностные профили испытуемых, которые показывают наличие различий по нескольким базовым шкалам методики (см. рисунок).



**Рисунок.** Усредненный профиль характеристик личности выгорающих и без признаков выгорания учителей школ (составлено автором)

С целью подтверждения результатов был проведен типологический анализ характеристик личности, отражающих адаптационные возможности учителей в группах с высоким и низким эмоциональным выгоранием. Исходя из предварительного анализа данных, заметны изменения в характеристиках личности. Для подтверждения достоверности полученных результатов проведен статистический анализ с использованием параметрического метода сравнения двух независимых выборок (t-критерий Стьюдента). Получены аналогичные статистически значимые различия. Так, выявлены следующие значимые различия по показателям (шкалам) профиля личности, характеризующего ее адаптивные способности:

шкала «ипохондрии-невротического сверхконтроля» ( $t = 2,2$ ;  $p < 0,05$ ), «депрессии-пессимистичности» ( $t = 3,8$ ;  $p < 0,01$ ), «психастении-тревожности» ( $t = 2,5$ ;  $p < 0,01$ ), «шизофрении-индивидуалистичности» ( $t = -2,1$ ;  $p < 0,05$ ) и «социальной интроверсии» ( $t = 4,9$ ;  $p < 0,01$ ). Далее проведен корреляционный анализ по методу К. Пирсона с психологической интерпретацией результатов.

### Обсуждение

Из полученных результатов типологического анализа следует, что для учителей с проявлением выгорания характерна склонность к колебаниям настроения, к опасениям, мнительность, настороженность. Отмечается конформность установок, недостаточная коммуникабельность. Они характеризуются избеганием вовлеченности в деятельность окружающих, избегают неудач во многих сферах жизни. Заметен уход от проблем в мир внутренних переживаний, иногда стремление избегать сверхответственных видов деятельности. Также, проявляется потребность в ограничении контактов и избегании конфликтов, в стабильных условиях, в поддержке, в ощущении уверенности. При дезадаптации и эмоциональном перенапряжении у выгорающих учителей возможно ухудшение самочувствия, повышенная мнительность с излишней сосредоточенности на своем здоровье и ограничением активности. Необходима поддержка в стрессе, которая заключается в поощрении, в объяснение ситуации. Благодаря этому снижается ощущение угрозы и настороженность, возникшая в связи с чувством страха перед неопределенностью.

В рамках профессиональной и социальной адаптации, целесообразна деятельность, не связанная с вовлечением в большие эмоциональные контакты, что ограничивает возможности работы выгорающим в педагогической или социальной сфере. Для нормального эмоционального комфорта необходима достаточно стабильная ситуация, отсутствие слишком серьезной ответственности, которая должна быть возложена на вышестоящих лиц. В целом, устойчивость к стрессам и адаптационные возможности выгорающих учителей значительно снижены.

Не выгорающие работники характеризуются тенденцией к раскованному, свободному самоутверждению, поведение мотивировано внутренней убежденностью и собственными взглядами на проблемы. Характеризуются также повышенным настроением, эмоциональной насыщенностью переживаний, общительностью, проявляющейся в широком спектре знакомств и быстрой переключаемости; недостаточно серьезное отношение к проблемам, отрицание трудностей, легкое к ним отношение, быстрота в принятии решений, поверхностность суждений, склонность к широким обобщениям. Стиль мышления преимущественно аналитический, оригинальный и творческий. Отмечается склонность к широким обобщениям. Характерна потребность добиться своего безотлагательно, в сохранении собственной индивидуальности и независимости.

Для изучения взаимосвязей симптомов эмоционального выгорания личности, и характеристик адаптации учителей с разным проявлением выгорания проводился корреляционный анализ. Так, симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» фазы эмоционального выгорания «напряжение» имеет положительную корреляцию с такими составляющими личности, как «индивидуалистичность» ( $r = 0,552$ ;  $p < 0,01$ ), «оптимистичность» ( $r = 0,376$ ;  $p < 0,01$ ). То есть, развитие тревожной напряженности у выгорающих учителей может быть связано с недостаточной социальной активностью, пессимистичностью, погруженностью в мир внутренних переживаний, некоторой субъективностью оценок и суждений, своеобразием поведенческих проявлений в сложных ситуациях при взаимодействии с учащимися и их родителями. В целом, все эти личностные

составляющие у выгорающих специалистов создают трудности социальной адаптации и тем самым включают механизм выгорания. Выгорающая личность в этих условиях характеризуется бегством и избеганием нарастающих проблем. Преобладает общая тенденция в личности, которая выражается в мотивации избегания неуспеха над стремлением к достижению цели и существовании взаимосвязи с симптомами внутреннего напряжения. Собственно в этот момент и начинают проявляться первые признаки выгорания.

Общий (суммарный) показатель фазы напряжение имеет положительную взаимосвязь с такими характеристиками личности как «индивидуалистичность» ( $r = 0,473$ ;  $p < 0,01$ ) и «оптимистичность» ( $r = 0,297$ ;  $p < 0,05$ ). Обнаруженные здесь корреляционные плеяды показывают, что уже на уровне формирующейся фазы «напряжения» запускающим механизмом выгорания, связанным с внутренним тревожным напряжением являются многие перечисленные ранее составляющие личности.

Следующие симптомы фазы эмоционального выгорания «резистенция», а именно «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» ( $r = 0,284$ ;  $p < 0,05$ ) и «эмоционально-нравственная дезориентация» ( $r = 0,290$ ;  $p < 0,05$ ) имеют положительную корреляцию с личностной шкалой «социальная интроверсия». Можно сказать, что при нарастании стрессов, невозможности с ними справиться, неизбежной дезориентацией личности педагога и неадекватности его эмоционального реагирования возникают трудности при взаимодействии с окружающими. То есть, сопротивление негативному воздействию стрессам влияет на сферу контактов. Вместо самораскрытия личности, происходит отрыв ее от реальности, уход в свой внутренний мир от повседневности и забот, от общения с окружающими.

Симптом выгорания «расширение сферы экономии эмоций» положительно коррелирует со шкалой «женственность» ( $r = 0,247$ ;  $p < 0,05$ ) и отрицательно со шкалой «индивидуалистичность» ( $r = -0,330$ ;  $p < 0,01$ ). Для выгорающего педагога характерно стремление найти опору в более надежном человеке, присутствует мягкость, сентиментальность, избирательность в контактах, и в тоже время – субъективизм в оценке людей и явлений. Симптом «редукция профессиональных обязанностей» отрицательно связан с личностными характеристиками, выраженными в шкале «индивидуалистичность» ( $r = -0,283$ ;  $p < 0,05$ ), также эта шкала отрицательно коррелирует с общим суммарным показателем «резистенции» ( $r = -0,271$ ;  $p < 0,05$ ).

Отрицательно взаимосвязан со шкалой индивидуалистичности и симптом «эмоциональный дефицит» фазы эмоционального выгорания «истощение» ( $r = -0,359$ ;  $p < 0,01$ ). Можно сказать, что сочетание некоторой осторожности и самоконтроля в поступках с умением продемонстрировать свою деятельность, раскрыть свои личностные качества перед окружающими, позволяет лучше адаптироваться в социальной и профессиональной среде и противостоять длительным стрессам. Напротив, у эмоционально выгорающих учителей отсутствие гибкости мышления, субъективизм в суждениях и оценках, своеобразие в поведенческих проявлениях усложняет профессиональное общение, ускоряет развитие негативных процессов эмоционального выгорания.

Помимо этого суммарный показатель «резистенции» имеет положительную связь со шкалой «социальной интроверсии» ( $r = 0,383$ ;  $p < 0,01$ ). Данная взаимосвязь говорит о склонности к ограничению социальных взаимодействий пассивности, пессимистичности эмоционально выгорающих педагогов. У работников образования могут быть сложности в установлении межличностных контактов, и направленность на поддержание контактов только с близкими и знакомыми. Также, отмечается пассивность личностной позиции и большая обращенность переживаний во внутрь себя, чем во вне. В ситуациях стресса характерна

заторможенность, уход от нежелательных контактов, бегство от нежелательных проблем, отстраненность.

Шкала «невротического сверхконтроля» положительно связана с симптомом «личностная отстраненность (деперсонализация)» ( $r = 0,265$ ;  $p < 0,05$ ). Не исключено, что при усилении синдрома, возможны проблемы с адаптацией, чувства дискомфорта, большие трудности в принятии себя и близких, что оказывает негативное разрушающее действие на личность и приводит к личной отстраненности и деперсонализации.

Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» коррелирует сразу с такими личностными шкалами как «тревожность» ( $r = 0,259$ ;  $p < 0,05$ ) и «оптимистичность» ( $r = 0,251$ ;  $p < 0,05$ ). Для выгорающих учителей характерна тревожность, нерешительность в принятии решений, большие сомнения в правильности выбора решения, мнительность, неуверенность в себе, избегание неуспеха, зависимость от мнения большинства людей.

### Заключение

В процессе диагностики эмоционального выгорания у более 60 % учителей школ отмечено разное проявление синдрома, что говорит о негативном состоянии адаптационных возможностей личности работников образования.

Об этом свидетельствуют результаты типологического и корреляционного анализа. В целом адаптационные возможности личности и показатели стрессоустойчивости эмоционально выгорающих учителей значительно снижены в отличие от специалистов без признаков выгорания. В соответствии с результатами корреляционного анализа видно, что практически все основные составляющие адаптивных возможностей личности и характеристик эмоционального выгорания у учителей задействованы. Наибольшее число связей выявлено между симптомами выгорания и следующими составляющими стрессоустойчивости и адаптивности личности: «индивидуалистичность», «оптимистичность» и «социальная интроверсия». То есть эти и другие характеристики имеют взаимосвязь с формированием симптомов выгорания у работников. В корреляционном анализе, прослеживается явная взаимосвязь эмоционального выгорания и адаптивных возможностей личности у учителей школ. Об этом говорят и представленные ранее результаты типологического анализа показателей адаптации личности у педагогов с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания личности. При анализе результатов исследования адаптивности личности учителей с признаками эмоционального выгорания и не имеющих его симптомов отмечено, что у выгорающих отмечен недостаточный уровень резистентности к стрессам и адаптационных возможностей по сравнению с работниками без признаков синдрома.

Для решения возникающих проблем необходимо создание соответствующих психокоррекционных программ с целью повышения адаптационных составляющих личности работников, выработки позитивных копинг-стрессовых стратегий и оптимальных путей преодоления длительных рабочих стрессов, то есть профилактики синдрома выгорания у педагогов. Так, программа социально-психологического тренинга, которая включает несколько базовых направлений позволяет повысить стрессоустойчивости личности, нормализовать психоэмоциональное состояние, выработать конструктивные стратегии поведения в стрессе и конфликтных ситуациях и т. д.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. С.29–30.
2. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии 1994. №6. С. 57–73.
3. Малышев И.В. Взаимосвязь адаптационной готовности личности и эмоционального выгорания у представителей стрессогенных профессий // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2016. – № 8 (64). – С. 123–132. – URL: <http://journals.org/index.php/sisp/article/view/9343/pdf> (дата обращения: 10.09.2020).
4. Шамионов Р.М. Социальная активность личности и группы: определение, структура и механизмы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15. № 4. С. 379–394.
5. Константинов В.В. Системно-динамический подход к социально-психологической адаптации мигрантов // Человеческий капитал. 2018. № 4 (112). С. 49–62.
6. Гордеева М.А., Константинов В.В. Взаимосвязь индивидуальных, социально-психологических характеристик личности и особенностей эмоционального выгорания у государственных служащих // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2014. № 9. С. 245–251.
7. Левицкая И.П. Факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания у инспекторов органов государственного пожарного надзора МЧС республики Беларусь // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. 2013. № 3 (78). С. 112–118.
8. Фруцкая И.В., Андреева И.Н. Взаимосвязь посттравматического стрессового расстройства с творческой активностью, жизнестойкостью и нервно-психической адаптацией // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. 2017. № 7. С. 117–121.
9. Kwak H., McNeeley S., Kim S.-H. Emotional Labor, Role Characteristics, and Police Officer Burnout in South Korea: The Mediating Effect of Emotional Dissonance // Police Quarterly 21(2) (2018), pp. 223–249.
10. Гриценко, В.В., Константинов В.В. Тренинг оптимизации процесса социально-психологической адаптации вынужденных мигрантов. Учебно-методическое пособие. Балашов: Изд-во «Николаев», 2004. – 56 с.
11. Галаев, С.В. Мотивация профессионального развития будущих педагогов-психологов в условиях информатизации образования // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. – 2008. – Т. 8, вып 2. – С. 72–76.



**Malyshev Ivan Viktorovich**

Saratov state university, Saratov, Russia

E-mail: [iv.999@list.ru](mailto:iv.999@list.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4191-6555>

РИИЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=561228](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=561228)

## **The relationship between adaptive components of personality and manifestations of emotional burnout in school teachers**

**Abstract.** The article analyzes the problem of emotional burnout in relation with the adaptive components of the personality of school teachers. The article presents the results of an empirical study of personality characteristics, reflecting its adaptability among teachers with different manifestations of burnout syndrome. An empirical study was carried out on a sample of teachers from secondary schools in the city of Saratov (n = 90 at the age of 23–62). Were used the following diagnostic tools: to determine the severity of emotional burnout (questionnaire by V. V. Boyko) and to study the adaptive components of a personality (SMIL technique – a standardized multifactorial method for personality research). In the process of processing statistical data, the method for determining the mean, the parametric method (t – Student's test) for comparing two independent samples and K. Pearson's correlation analysis were used.

As a result of quantitative and qualitative analysis of the data it was discovered that the majority of teachers have a high level of emotional burnout syndrome (34 %), negative changes affect the personality and cover two or three phases of burnout. For other teachers, the probability of developing emotional burnout is also high (28 %), here the initial stages of the formation of the syndrome were found. A typological analysis for the presence of statistically significant differences in the adaptation characteristics of the personality of school teachers in groups with high and low emotional burnout revealed a relationship between the level of development of burnout syndrome and individual, socio-psychological adaptation of the personality. That is, the ability of the teacher's personality to withstand work stresses for a long time and the ability to effectively adapt to different conditions are the limiting factors in the development of burnout syndrome. The results obtained, therefore, indicate a clear relationship between these phenomena, which is also confirmed by correlation analysis. Thus, the greatest number of connections was found between the symptoms of burnout and the following components of stress resistance and adaptability of a personality: “individualism”, “optimism” and “social introversion”. That is, these and other personality characteristics are interrelated with the formation of burnout symptoms of educators.

To overcome negative changes of the personality of emotionally burned out specialists, it is advisable to create special psychocorrectional programs using active methods of influence (for example, socio-psychological training including relaxation techniques). Only a comprehensive and systematic solution to the problem will help to neutralize the negative impact of burnout.

**Keywords:** burnout syndrome; school teachers; adaptive components of personality