

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

2019, №4, Том 7 / 2019, No 4, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-4-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Pisarevskaya M.A. (2019). Teacher's emotional burnout and psychological wellbeing. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (in Russian)

УДК 377

ГРНТИ 14

Писаревская Маргарита Анатольевна

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»

Новороссийский институт (филиал), Новороссийск, Россия

Помощник директора по воспитательной работе и связям с общественностью

ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»

Новороссийский филиал, Новороссийск, Россия

Доцент кафедры «Социально-гуманитарных и психолого-педагогических дисциплин»

Кандидат педагогических наук

E-mail: pimar2007@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=409008

Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие

Аннотация. В данной статье автор раскрывает проблему эмоционального выгорания педагога как проблему его профессиональной деформации и психологического здоровья. Автор отмечает распространение исследуемого феномена в среде профессионально-педагогического сообщества, чему способствует ряд причин. Большая эмоциональной напряженность профессиональной деятельности педагога, нестандартность педагогических ситуаций, ответственность и сложность профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». Несмотря на то, что интерес к изучению феномена эмоционально-профессионального выгорания педагогов в последние годы заметно вырос, открытым остается вопрос о взаимосвязи профессионального выгорания с таким феноменом как психологическое благополучие. Автор обращает внимание на то, что проблема психологического благополучия в последние десятилетия все чаще становится предметом научного исследования. Такое внимание вызвано острой необходимостью в понимании механизмов этого явления, как они участвуют в регуляции поведения учителя, как отражаются на отношениях с окружающими и в выборе личностью адекватных жизненных стратегий. В данной статье автор описывает результаты эмпирического исследования связи эмоционального выгорания педагога с его психологическим благополучием. Исследование проводилось в апреле–мае 2019 года на базе одной из общеобразовательных организаций г. Новороссийска. Для получения необходимой информации автором были подобраны соответствующие цели исследования методы. Для достоверности результатов использовались методы статистического анализа. Результаты исследования показали, что между исследуемыми переменными существуют значимые линейные отрицательные связи, а это означает, что при повышении уровня психологического благополучия личности происходит снижение показателей ее эмоционально-профессионального выгорания. Шкала «Индекс профессионального

(эмоционального) выгорания» связана с интегральным показателем психологического благополучия, а также такими его составляющими, как «Положительные отношения с другими», «Управление окружением», «Цель в жизни» и «Самопринятие». При этом автор отмечает, что такие компоненты профессионального выгорания как «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» коррелируют с наибольшим количеством показателей психологического благополучия, а «Редукция профессиональных достижений» – с наименьшим. Связи компонентов профессионального выгорания с таким параметром психологического благополучия, как «Личностный рост», в данном исследовании не обнаружено. Автором сделан вывод, что педагогические работники, имеющие проблемы с установлением и поддержанием гармоничных, позитивных межличностных контактов с большей вероятностью подвержены профессиональному выгоранию. Испытуемые с высоким уровнем эмоционального истощения характеризуются как несамостоятельные личности и неспособные противостоять социальному давлению. Автор отмечает, что педагоги, испытывающие сложности в организации повседневной деятельности, чувствуя себя неспособными улучшить складывающиеся жизненные обстоятельства, безрассудно относящиеся к предоставляемым возможностям и не владеющие умениями саморегуляции, более склонны к развитию синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание педагога; психологическое благополучие педагога; психологическое здоровье педагога; саморегуляция поведения педагога; оценка различных аспектов эмоционального выгорания педагога; оценка показателей психологического благополучия педагога; эмоциональное истощение педагога; деперсонализация педагога; редукция профессиональных достижений педагога; индекс профессионального (эмоционального) выгорания педагога; индекс психологического благополучия педагога

На современном этапе развития российского общества в условиях социально-экономической нестабильности, конкуренции на рынке труда, социальных стрессов, растут требования, предъявляемые к уровню профессионализма работников образовательной сферы. Однако далеко не каждый педагог может успешно адаптироваться и эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность, а потому возрастает вероятность развития неблагоприятных психических состояний. Одним из частых негативных проявлений у представителей педагогических профессий является феномен «эмоционального выгорания».

В обществе бурно происходят образовательные реформы, которые должны нести в себе не только большой развивающий и обучающий потенциал, но и сохранять здоровье всех участников образовательного процесса. Это возможно, если педагог профессионально компетентен, физически и психологически здоров, а также устойчив к развитию негативных профессионально-обусловленных состояний. На сегодняшний день последняя задача остается трудновыполнимой. В связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда учителя, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». При этом очень мало обращается внимания на действующие эффективные психолого-педагогические технологии, которые направлены на сохранение здоровья педагога, снижающие риск формирования синдрома «эмоционального выгорания» и появления кризиса профессии в целом.

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социально-экологических условиях, приобретает в настоящее время особую актуальность в антропологических науках. Повышенный интерес к человеку как к субъекту труда обратил внимание исследователей на

изменения, которые происходят с личностью в процессе выполнения профессиональной деятельности.

Применение здоровьесберегающих технологий достаточно популярное направление в инновационной образовательной деятельности. Но сохранность здоровья актуальна для обоих участников педагогического процесса, как для ученика, так и для учителя.

Эмоциональное выгорание – это не научный конструкт, а общее название последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса. В настоящее время оно удостоено диагностического статуса – в Международной классификации болезней зафиксировано под кодом 10:Z73 – проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью.

Общепризнано, что профессиональное выгорание является одной из серьезнейших проблем в сфере современной профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание – это психологический синдром истощения, цинизма, профессиональной неэффективности, вызванный длительной ответной реакцией на хронические эмоциональные и межличностные стрессовые факторы в профессиональной среде. Профессиональное выгорание отражает значительное рассогласование между работником и профессией, которое приводит к серьезным негативным последствиям, как для отдельных сотрудников, так и для организации в целом.

В науке нет единой точки зрения в понимании феномена выгорания (burnout). Первоначально под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности [1].

Интерес к изучению феномена профессионального выгорания педагогов в последние годы заметно вырос. Тем самым, и зарубежные, и отечественные исследователи описывают в основном личностные и профессиональные детерминанты синдрома выгорания. В меньшей степени в отечественной науке изучены организационные и ролевые факторы, способствующие или препятствующие развитию синдрома профессионального выгорания. Наблюдается интегрирование наук в изучении данной проблемы. Она рассматривается с точки зрения педагогики, психологии, социологии, медицины.

Открытым остается вопрос о взаимосвязи профессионального выгорания с таким феноменом как психологическое благополучие.

Проблема психологического благополучия в последние десятилетия все чаще становится предметом научного исследования. Такое внимание вызвано острой необходимостью в понимании механизмов этого явления, как они участвуют в регуляции поведения учителя, как отражаются на отношениях с окружающими и в выборе личностью адекватных жизненных стратегий. На наш взгляд, проблема эмоционального выгорания педагогов непосредственно связана с проблемой их психологического благополучия.

В системе учитель-ученик происходит не только обмен знаниями и умениями, а также обмен эмоциями. Учитель постоянно вынужден реагировать эмоционально, давать обратную связь ученику. Эмоциональное участие в жизни своих учеников приводит к притуплению эмоциональных реакций, к эмоциональной сухости и равнодушию. Это отрицательно влияет на отношения в системе «учитель-ученик» и приводит к дегуманизации образовательного процесса. Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у молодых учителей. Умения саморегуляции становятся важными компонентами педагогической культуры [2].

Школьная практика показывает, что в работе учителя синдром эмоционального выгорания проявляется в:

- эмоциональной несдержанности, аффективном характере отрицательных эмоций;
- экономии положительных эмоций;
- потере личностно-ориентированного подхода в работе с учащимися;
- потере интереса к работе и личности ученика.

Таким образом, актуальность проблемы объясняется, с одной стороны, возросшими требованиями к личности педагога и его профессиональным качествам, а другой – недостаточной разработанностью проблемы связи профессионального выгорания с психологическим благополучием. Не мало важное значение имеет и профилактика эмоционального выгорания, которая должна начинаться в период профессионального обучения будущих педагогов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- принцип детерминизма, сформулированный в работах С.Л. Рубинштейна [3];
- принцип системного изучения личности и деятельности, нашедший отражение в работах А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, Б.Г. Ананьева, К.К. Платонова и др. [4; 5];
- субъектно-деятельностный подход к развитию личности (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.К. Платонов, А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушилинский и др.) [3–5];
- современные теоретические подходы и исследования эмоционального выгорания и психологического благополучия, сформулированные в работах В.В. Бойко, Н.В. Гришиной, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, Удовик, С. Maslach, А. Pines, Н.Г. Fredenberger, W. Schaufeli и др. [6–11].

Цель данного исследования – изучение и обоснование связи эмоционального выгорания педагога с его психологическим благополучием.

Для получения необходимой информации были подобраны следующие методы исследования:

1. Анкета, составленная автором для получения информации о социально-демографических и профессиональных характеристиках испытуемых.
2. Методика К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е. Водопьяновой – «Профессиональное выгорание» для оценивания различных аспектов эмоционального выгорания у респондентов.
3. Методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» (приложение 3) в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко для оценки показателей психологического благополучия испытуемых [13].
4. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программы SPSS (версия 21.0).

Исследование проводилось в апреле–мае 2019 года на базе одной из общеобразовательных организаций г. Новороссийска. В исследовании приняли участие 27 человек (100 % – женщины).

Средний возраст респондентов составил 36 лет (от 22 до 54 лет). Полное высшее образование имеют 84 %. Средняя продолжительность работы в организации 8,6 лет (от 1 года

до 30 лет). Анализ представленных данных позволяет заключить, что рассматриваемая выборка в целом репрезентативна, т. е. достаточно полно отражает признаки генеральной совокупности.

Респондентам была предоставлена возможность заполнить анкету и выполнить психологические методики в электронном виде, что позволило провести автоматический подсчет результатов по шкалам.

После обработки тестов и расчетов показателей по шкалам, для выбора адекватных методов статистического анализа была выполнена проверка соответствия формы распределения оценок нормальному показателю, для чего были построены гистограммы (рисунки 1–11).

Методика методики К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой «Профессиональное выгорание» разработана для диагностики трех факторов модели синдрома профессионального (эмоционального) выгорания и представляет собой опросник, включающий в себя шкалы:

1. Эмоциональное истощение.
2. Деперсонализация.
3. Редукция профессиональных достижений.
4. Индекс профессионального (эмоционального) выгорания.

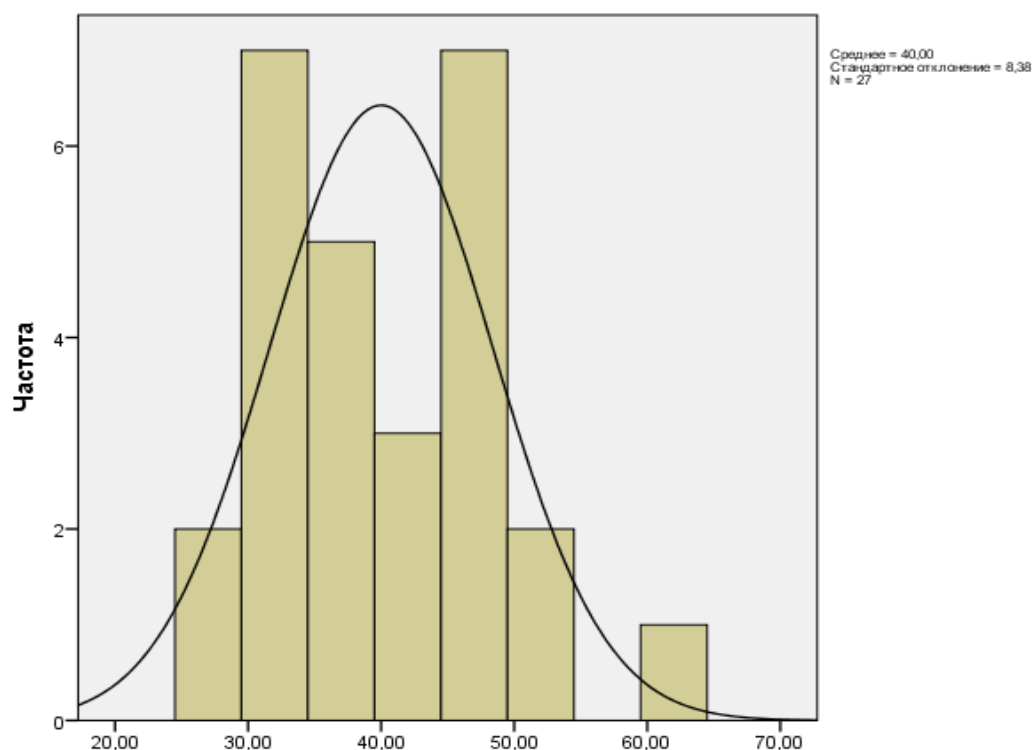


Рисунок 1. Распределение оценок по шкале «Индекс профессионального (эмоционального) выгорания» по результатам использования методики К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой – «Профессиональное выгорание» (составлено/разработано автором)

Индекс профессионального (эмоционального) выгорания (рис. 1) – интегральный показатель профессионального выгорания, представляет собой сумму баллов по трем факторам модели.

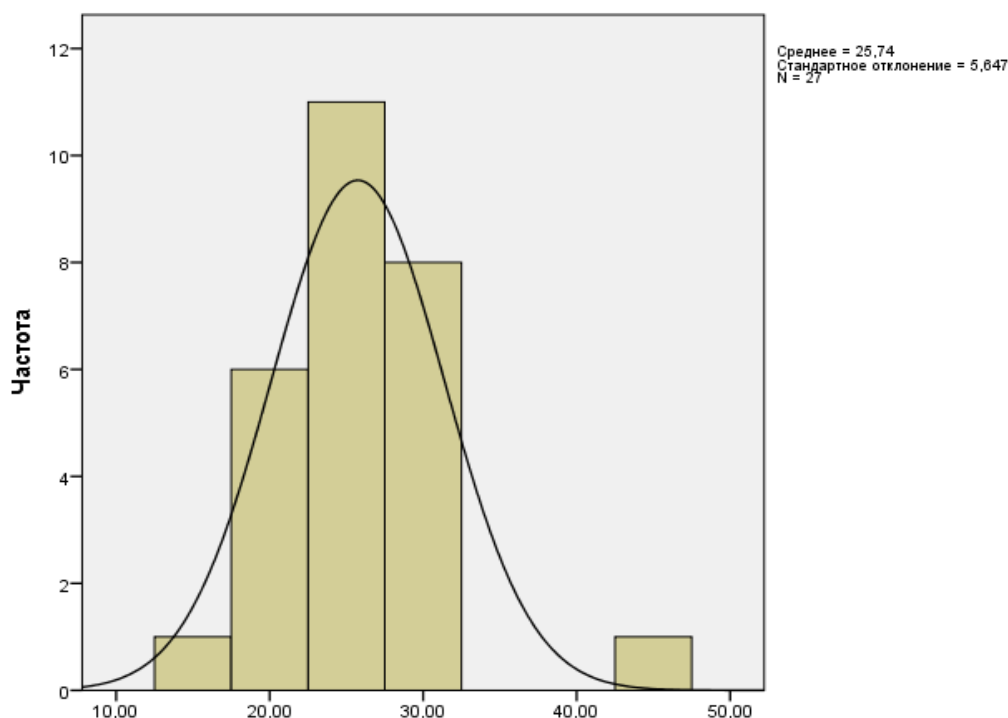


Рисунок 2. Распределение оценок по шкале «Эмоциональное истощение» по результатам использования методики К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой – «Профессиональное выгорание» (составлено/разработано автором)

Эмоциональное истощение (рис. 2) рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

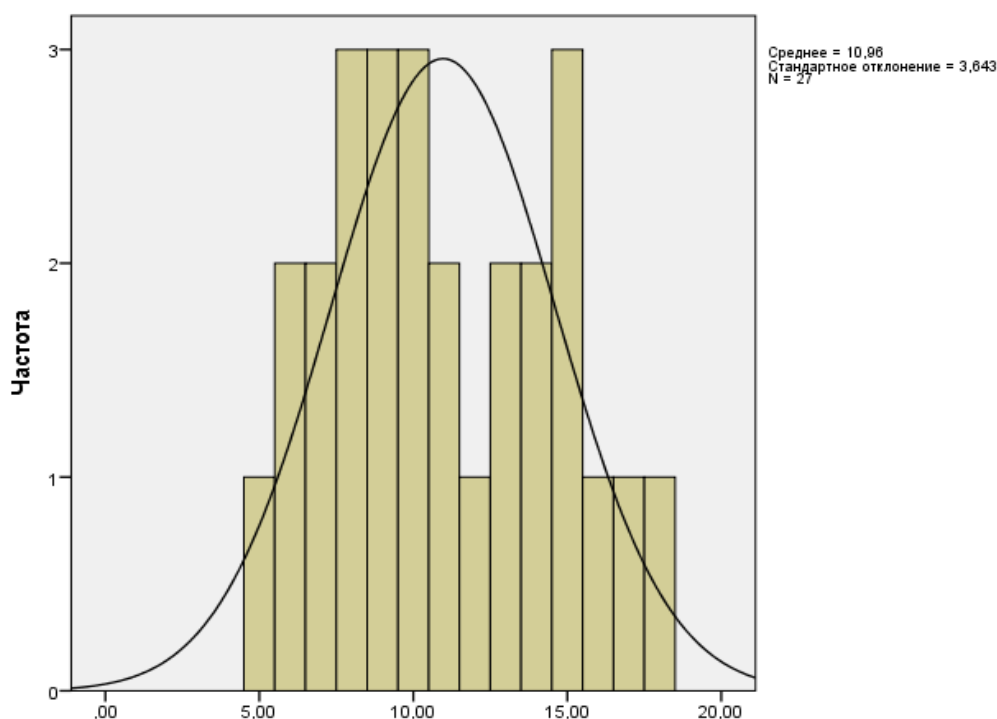


Рисунок 3. Распределение оценок по шкале «Деперсонализация» по результатам использования методики К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой – «Профессиональное выгорание» (составлено/разработано автором)

Деперсонализация (рис. 3) сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к окружающим.

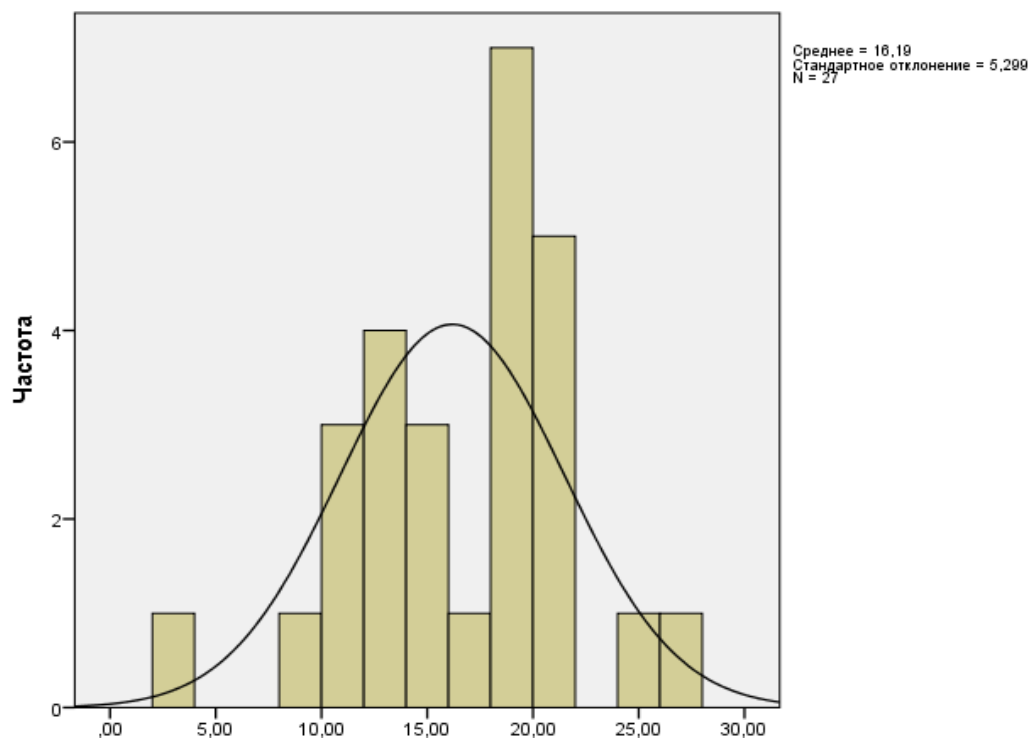


Рисунок 4. Распределение оценок по шкале «Редукция профессиональных достижений» по результатам использования методики К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой – «Профессиональное выгорание» (составлено/разработано автором)

Редукция профессиональных достижений (рис. 4) может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Оценка показателей психологического благополучия личности осуществлялась при помощи методики К. Рифф – «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко.

Методика разработана для диагностики актуального благополучия человека на данном жизненном этапе и представляет собой опросник, включающий в себя такие шкалы:

1. Положительные отношения с другими.
2. Автономия.
3. Управление окружением.
4. Личностный рост.
5. Цель в жизни.
6. Самопринятие.

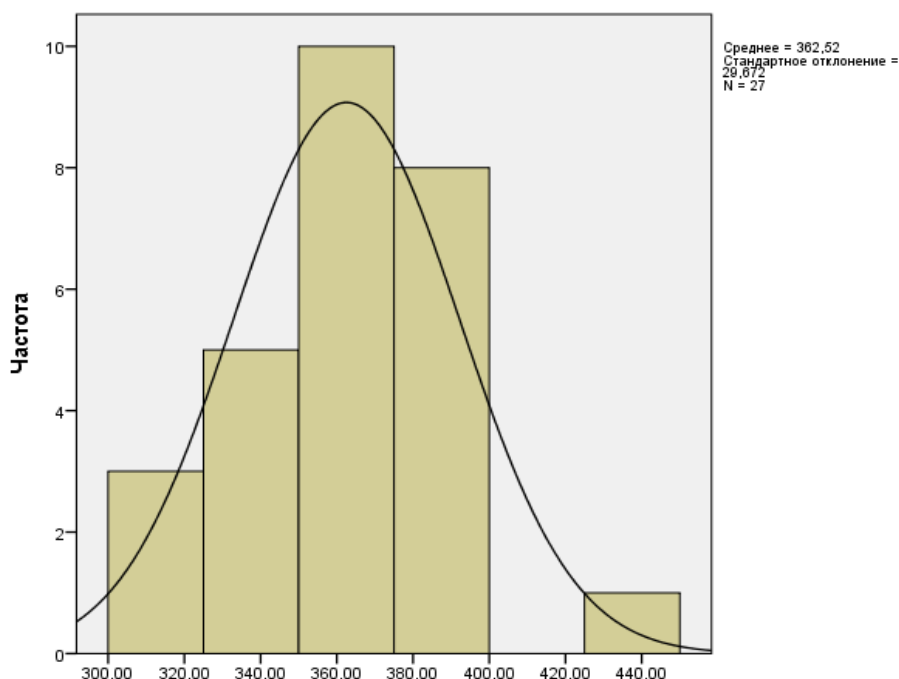


Рисунок 5. Распределение оценок по шкале «Индекс психологического благополучия» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Индекс психологического благополучия (рис. 5) – интегральный показатель психологического благополучия личности, представляет собой сумму баллов по шести показателям (шкалам).

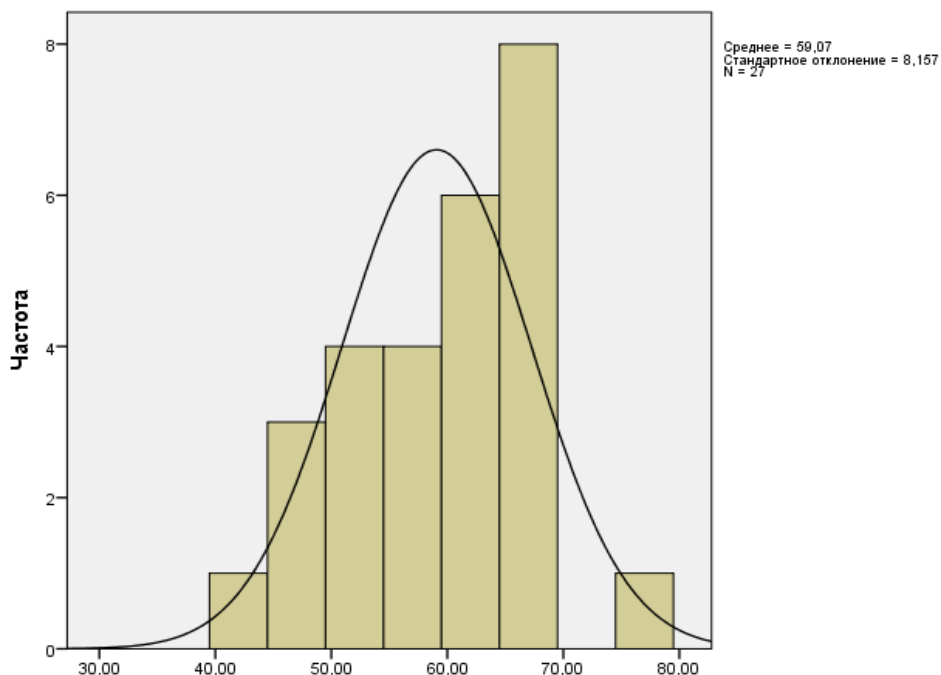


Рисунок 6. Распределение оценок по шкале «Положительные отношения с другими» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Положительные отношения с другими» (рис. 6) показывает степень удовлетворительности отношениями с окружающими людьми, уровень их доверительности и открытости.

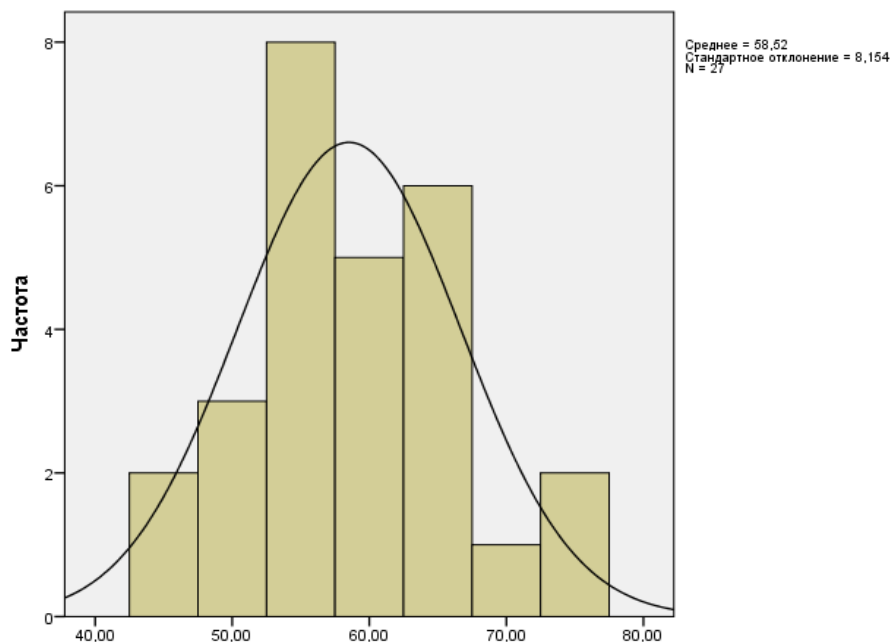


Рисунок 7. Распределение оценок по шкале «Автономия» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Автономия» (рис. 7) характеризует самостоятельность респондентов, способность противостоять социальному давлению.

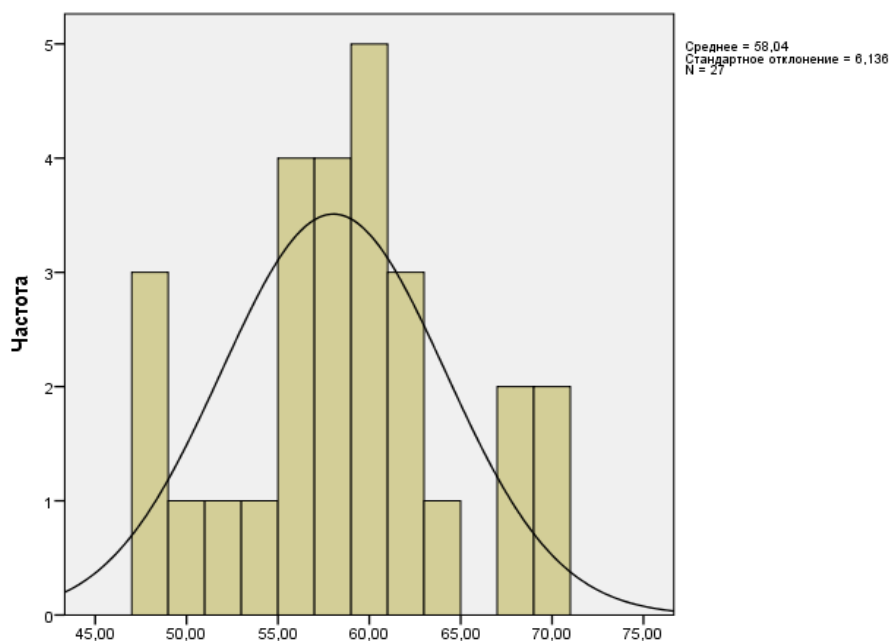


Рисунок 8. Распределение оценок по шкале «Управление окружением» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Управление окружением» (рис. 8) демонстрирует наличие у респондентов власти и компетенций в управлении окружением, способности улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

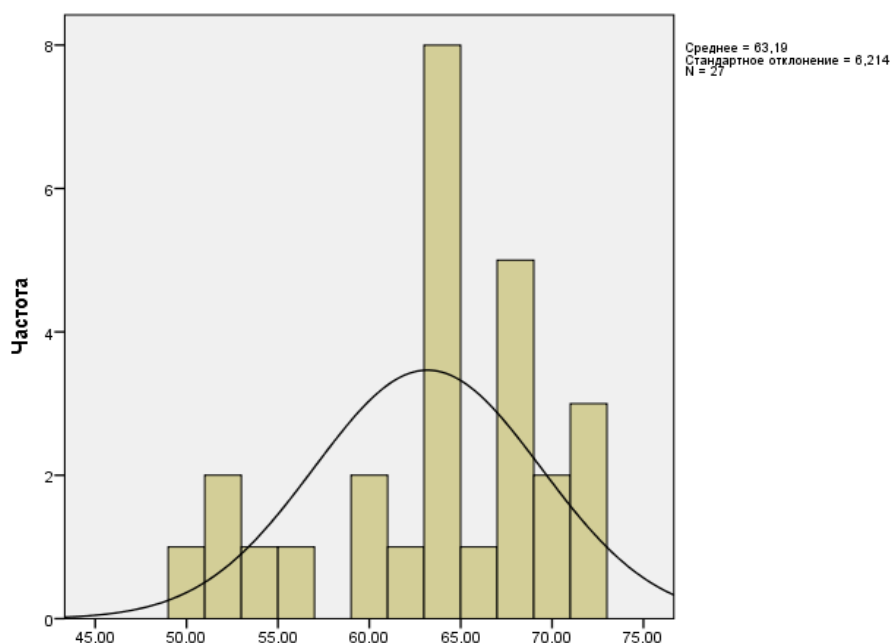


Рисунок 9. Распределение оценок по шкале «Личностный рост» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Личностный рост» (рис. 9) характеризует наличие у респондентов желания непрерывающегося развития, открытости новому опыту, реализации своего потенциала.

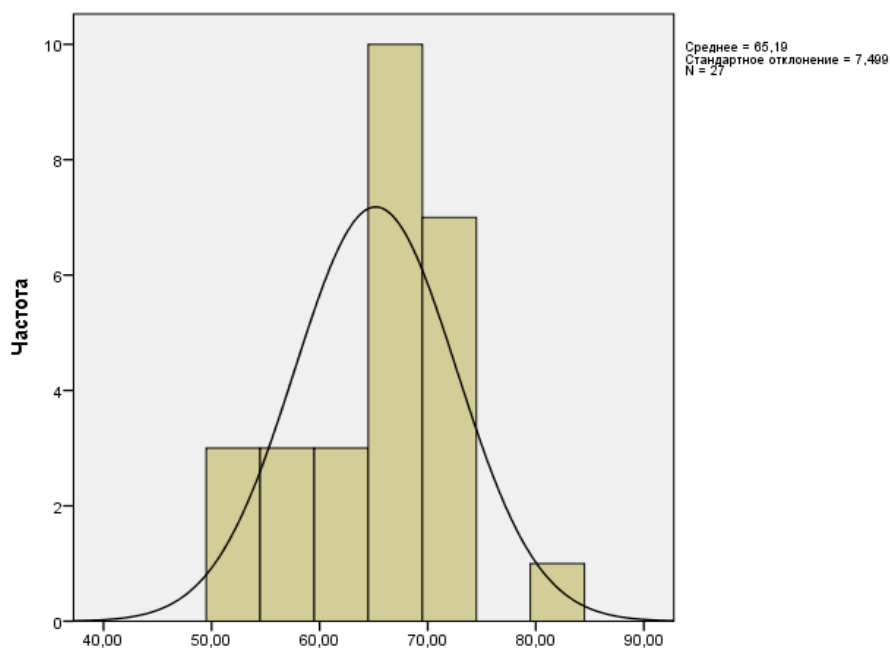


Рисунок 10. Распределение оценок по шкале «Цель в жизни» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Цель в жизни» (рис. 10) показывает наличие цели и смысла в жизни респондентов.

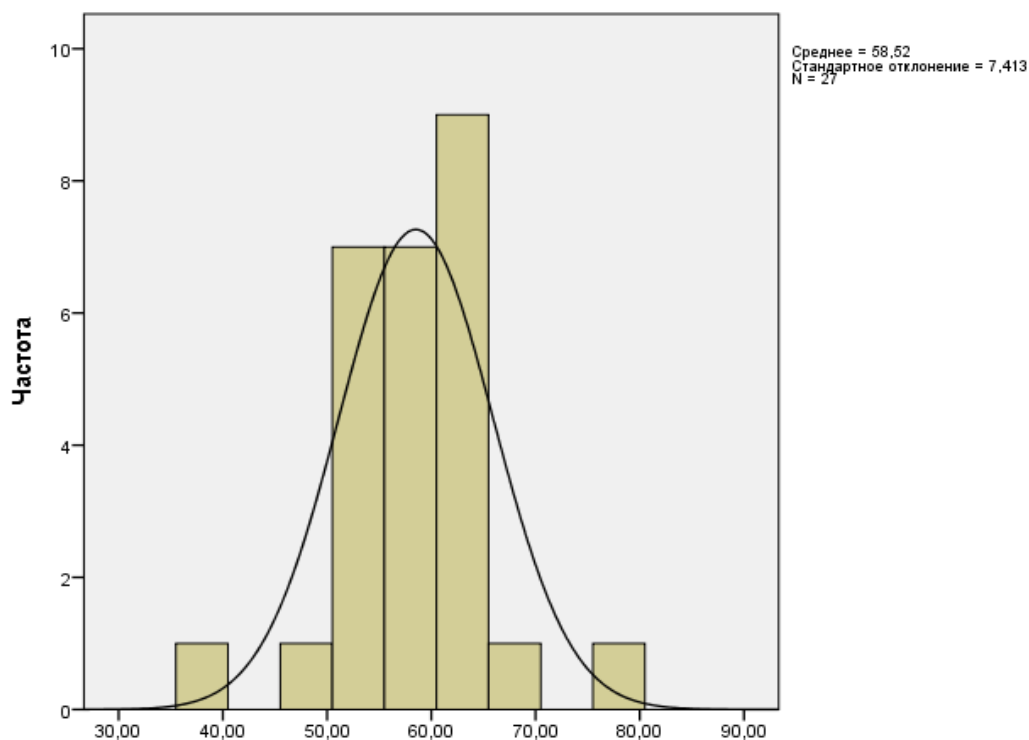


Рисунок 11. Распределение оценок по шкале «Самопринятие» по результатам методики К. Рифф «Шкала психологического благополучия», адаптированной Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (составлено/разработано автором)

Шкала «Самопринятие» (рис. 11) показывает, в какой мере респонденты положительно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивают свое прошлое.

На гистограммах можно увидеть, что распределение эмпирических данных не всегда близко к нормальному распределению. Поэтому для каждого показателя определены описательные статистики: средние значения, стандартные отклонения, дисперсии, коэффициенты асимметрии и эксцесса (табл. 1) и рассчитан критерий Шапиро-Уилка (табл. 2), который рекомендуется использовать для оценки формы распределения на небольших выборках (до 60 наблюдений).

Таблица 1

Описательные статистики для показателей методик

| Показатель | Размах | Минимум | Максимум | Среднее | Стандартное отклонение | Дисперсия | Асимметрия | Эксцесс |
|--|--------------|--------------|--------------|----------------|------------------------|---------------|--------------|---------------|
| Методика «Профессиональное выгорание» | | | | | | | | |
| Эмоциональное истощение | 28,00 | 15,00 | 43,00 | 25,7407 | 5,64728 | 31,892 | 0,806 | 2,102 |
| Деперсонализация | 13,00 | 5,00 | 18,00 | 10,9630 | 3,64250 | 13,268 | 0,244 | -0,991 |
| Редукция профессиональных достижений | 24,00 | 3,00 | 27,00 | 16,1852 | 5,29904 | 28,080 | -0,375 | 0,259 |
| Индекс профессионального (эмоционального) выгорания | 33,00 | 27,00 | 60,00 | 40,0000 | 8,38038 | 70,231 | 0,377 | -0,419 |

| Показатель | Размах | Минимум | Максимум | Среднее | Стандартное отклонение | Дисперсия | Асимметрия | Эксцесс |
|---|---------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Методика «Шкала психологического благополучия» | | | | | | | | |
| Положительные отношения с другими | 33,00 | 42,00 | 75,00 | 59,0741 | 8,15676 | 66,533 | -0,413 | -0,496 |
| Автономия | 32,00 | 45,00 | 77,00 | 58,5185 | 8,15414 | 66,490 | 0,440 | -0,093 |
| Управление окружением | 22,00 | 48,00 | 70,00 | 58,0370 | 6,13616 | 37,652 | 0,141 | -0,251 |
| Личностный рост | 22,00 | 50,00 | 72,00 | 63,1852 | 6,21436 | 38,618 | -0,733 | -0,268 |
| Цель в жизни | 31,00 | 52,00 | 83,00 | 65,1852 | 7,49891 | 56,234 | -0,100 | -0,014 |
| Самопринятие | 40,00 | 38,00 | 78,00 | 58,5185 | 7,41293 | 54,952 | -0,276 | 2,447 |
| Индекс психологического благополучия | 133,00 | 310,00 | 443,00 | 362,5185 | 29,67176 | 880,413 | 0,432 | 0,665 |

Составлено/разработано автором

Как показано в таблице 1, значения асимметрии и эксцесса не всегда близки к нулю, что указывает на отклонение формы распределения данных некоторых шкал от теоретической нормали.

Результаты расчета критерия Шапиро-Уилка для более точной оценки формы распределения приведены в таблице 2.

Таблица 2
Результаты расчета критерия Шапиро-Уилка для показателей методик

| Показатели | Критерий нормальности Шапиро-Уилка | | |
|--|------------------------------------|--------------|---|
| | статистика | значимость | вывод |
| Методика «Профессиональное выгорание» | | | |
| Эмоциональное истощение | 0,942 | 0,136 | распределение нормальное |
| Деперсонализация | 0,961 | 0,388 | распределение нормальное |
| Редукция профессиональных достижений | 0,975 | 0,724 | распределение нормальное |
| Индекс профессионального (эмоционального) выгорания | 0,967 | 0,514 | распределение нормальное |
| Методика «Шкала психологического благополучия» | | | |
| Положительные отношения с другими | 0,951 | 0,224 | распределение нормальное |
| Автономия | 0,968 | 0,538 | распределение нормальное |
| Управление окружением | 0,950 | 0,216 | распределение нормальное |
| Личностный рост | 0,917 | 0,034 | распределение отличается от нормального |
| Цель в жизни | 0,951 | 0,222 | распределение нормальное |
| Самопринятие | 0,945 | 0,164 | распределение нормальное |
| Индекс психологического благополучия | 0,963 | 0,439 | распределение нормальное |

Составлено/разработано автором

Как видно из таблицы 2, значение критерия Шапиро-Уилка для всех шкал (кроме одной) указывает на низкую значимость отличия эмпирического распределения от нормального. Следовательно, для более корректного анализа целесообразно применение методов параметрической статистики. Для оценки связи компонентов профессионального выгорания респондентов с показателями психологического благополучия, использовался коэффициент корреляции Пирсона.

Результаты корреляционного анализа связей между компонентами профессионального выгорания респондентов и показателями, характеризующими уровень их психологического благополучия, приведены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа связей между компонентами профессионального выгорания респондентов и показателями, характеризующими уровень их психологического благополучия

| Показатели психологического благополучия | Компоненты эмоционального выгорания | | | |
|---|-------------------------------------|------------------|--------------------------------------|---|
| | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Редукция профессиональных достижений | Индекс профессионального (эмоционального) выгорания |
| Положительные отношения с другими | -0,275 | -0,386* | -0,601** | -0,555** |
| Автономия | -0,418* | -0,362 | 0,147 | -0,271 |
| Управление окружением | -0,406* | -0,274 | -0,220 | -0,403* |
| Личностный рост | -0,013 | -0,275 | -0,369 | -0,275 |
| Цель в жизни | -0,317 | -0,466* | -0,294 | -0,464* |
| Самопринятие | -0,499** | -0,448* | -0,152 | -0,487* |
| Индекс психологического благополучия | -0,482* | -0,549** | -0,360 | -0,607** |

** – для уровня значимости $p \leq 0,01$; * – для $p \leq 0,05$ (составлено/разработано автором)

Анализ корреляционных связей, приведённых в таблице 3 свидетельствует о следующем.

1. Между исследуемыми переменными существуют значимые линейные отрицательные связи. Это говорит о том, что при повышении уровня психологического благополучия личности происходит снижение показателей ее профессионального выгорания.

2. Рассчитанные величины коэффициентов корреляции попадают в диапазон 0,386–0,607, что говорит о наличии умеренной и, в некоторых случаях, заметной связи между показателями (по шкале Чеддока).

3. Из анализа данных таблицы 3, видно, что переменная «Индекс профессионального (эмоционального) выгорания» связана с интегральным показателем психологического благополучия, а также такими его составляющими, как «Положительные отношения с другими», «Управление окружением», «Цель в жизни» и «Самопринятие».

При этом следует отметить, что такие компоненты профессионального выгорания как «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация» коррелируют с наибольшим количеством показателей психологического благополучия, а «Редукция профессиональных достижений» – с наименьшим.

4. Связи компонентов профессионального выгорания с таким параметром психологического благополучия, как «Личностный рост», в данном исследовании не обнаружено.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают выдвинутое предположение о наличии связи эмоционального выгорания педагога с уровнем его психологического благополучия.

Можно сделать вывод, что педагогические работники, имеющие проблемы с установлением и поддержанием гармоничных, позитивных межличностных контактов с большей вероятностью подвержены профессиональному выгоранию. Для таких педагогов характерны ограниченное количество доверительных отношений с окружающими; неспособность быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других; нежелание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Кроме того, испытуемые с высоким уровнем эмоционального истощения характеризуются как несамостоятельные

личности и неспособные противостоять социальному давлению. Умения саморегуляции становятся важными компонентами педагогической культуры [14].

Можно сказать, что педагоги, испытывающие сложности в организации повседневной деятельности, чувствующие себя неспособными улучшить складывающиеся жизненные обстоятельства, безрассудно относящиеся к предоставляемым возможностям и не владеющие умениями саморегуляции, более склонны к развитию синдрома профессионального выгорания, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Herbert J. Freudenberger [en]. Staff burn-out // Journal of Social Issues [en]. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165.
2. Абраменко А.С. Эмоциональное выгорание педагога как аспект его педагогической культуры / А.С. Абраменко, М.А. Писаревская // Материалы XX Международной научно-практической конференции «Наука и знание: инновационные подходы к решению практических профессиональных задач по формированию конкурентоспособных специалистов». – Новороссийск, Новороссийский институт (филиал) Московского гуманитарно-экономического университета, 2018. С. 10–12.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999.
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1. / Б.Г. Ананьев // под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова; сост. В.П. Лисенкова, 1980.
5. Леонтьев А.А. Предисловие // Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. / А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – М.: Смысл, 2005.
6. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб, 2009.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2008.
8. Гришина Н.В. Помогающие отношения: Профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Н.В. Гришина. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007. – С. 143–156.
9. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2012. – №1. – С. 90–101.
10. Удовик С. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С. Удовик, А. Молокоедов, И. Слободчиков. – М: «Левъ», 2018.
11. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed. J.W. Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
12. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – №3. – 2005. – С. 95–121.
13. Писаревская М.А. Формирование у будущих учителей культуры вопроисопологания / М.А. Писаревская // Диссертация на соискание степени кандидата педагогических наук. – Майкоп, 2004.

Pisarevskaya Margarita Anatol'evna

Moscow university for the humanities and economics
Novorossiysk institute (branch), Novorossiysk, Russia
Pyatigorsk state university
Novorossiysk branch, Novorossiysk, Russia
E-mail: pimar2007@yandex.ru

Teacher's emotional burnout and psychological wellbeing

Abstract. In this article, the author breaks down the problem of the teacher's emotional burnout as a problem of their professional deformation and psychological health. The author points out the spread of the phenomenon under study among the professional-pedagogical community, which is facilitated by several reasons. The author draws attention to the fact that the problem of psychological well-being in recent decades is increasingly becoming the subject of scientific research. In this article, the author describes the results of an empirical study of the relationship of a teacher's emotional burnout with their psychological well-being. The study was conducted from April to May of 2019 based on one of the public schools of Novorossiysk.

The results of the study showed that there are significant linear negative connections between the studied variables, it means that with a rise of the level of psychological well-being of a person, the indicators of its emotional-professional burnout decreases. The scale Index of Professional (emotional) Burnout is associated with an integral indicator of psychological well-being, as well as its components such as Positive Relationships With Others, Management Of The Environment, Purpose In Life And Self-Acceptance. At the same time, the author points out that such components of professional burnout as Emotional Exhaustion and Depersonalization correlate with the greatest number of indicators of psychological well-being, and Reduction of professional achievements – with the least. The connection of components of professional burnout with such a parameter of psychological well-being as personal growth was not found in this study. The author concludes that teachers who have problems with establishing and maintaining harmonious, positive interpersonal relationships are more likely to burnout. Subjects with a high level of emotional exhaustion are characterized as self-reliant individuals and unable to confront social pressure. The author notes that teachers who are experiencing difficulties in organizing everyday activities, who feel incapable of improving life circumstances, who are reckless about the opportunities offered and do not have self-regulation skills, are more likely to develop professional burnout syndrome.

Keywords: emotional burnout of a teacher; psychological well-being of a teacher; psychological health of a teacher; self-regulation of a teacher's behavior; assessment of various aspects of a teacher's emotional burnout; assessment of a teacher's psychological well-being; emotional exhaustion of a teacher; depersonalization of a teacher; reduction of a teacher's professional achievements; index of a teacher's professional (emotional) burnout; index the psychological well-being of the teacher