

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

2021, №3, Том 9 / 2021, No 3, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-3-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN321.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Верченко И.А. Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Verchenko I.A. (2021). Anxiety's influence to the professional burnout of the teachers. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN321.pdf> (in Russian)

Верченко Ирина Александровна

БУ ВО ХМАО — Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: irina_verchenko@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6979-3238>

Влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов

Аннотация. Статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме профессионального благополучия педагогов, а именно установление причинно-следственной связи — проявления высокого уровня профессионального выгорания педагога при наличии у него высокого уровня тревожности. В ходе исследования автором использовалась совокупность методов: анализ психолого-педагогической литературы, тестирование (опросник «Профессиональное выгорание», разработанный Н. Водопьяновой, Е. Старченковой и методика определения уровня тревожности, составленная Ч. Спилбергер, адаптированная Ю.Л. Ханиным). Для математической обработки полученных данных были использованы методы математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена; χ^2 -критерий Пирсона и t-критерий Стьюдента. В статье описываются результаты экспериментального исследования влияния тревожности на профессиональное выгорание педагогов.

Организационно данное исследование реализовывалась в рамках трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный. Цель констатирующего этапа эксперимента заключалась в исследовании уровня тревожности и уровня профессионального выгорания педагогов, а также применение соответствующих методов математической статистики. Этап формирующего эксперимента включал составление и реализацию программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на снижение уровня тревожности у педагогов. Данная программа может быть использована в практической деятельности педагога-психолога, а также при профессиональной подготовки обучающихся по направлению психолого-педагогическое образование. На контрольном этапе эксперимента испытуемые экспериментальной группы показали низкие результаты уровней тревожности и профессионального выгорания, что говорит об эффективности программы по снижению тревожности у педагогов.

В результате проведения программы коррекционно-развивающих занятий педагоги стали более успешными, понизили уровень тревожности, развили способности в установлении и поддержании психологического климата в коллективе.

Ключевые слова: выгорание; профессиональное выгорание; тревога; тревожность; эмоциональное истощение; деперсонализация; редукция профессиональных достижений

Введение

Выбор сферы деятельности и процесс накопления профессионального опыта можно предоставить в виде длительного процесса формирования личностных свойств специалиста. Овладевая теми или иными профессиональными качествами и навыками, улучшая их, индивид не только осваивает профессиональную модель поведения, но и косвенно модифицирует собственную уникальность.

Противоположностью становления профессионала становится негативное влияние деятельности, именно в профессиональной сфере, на индивида, появления психологической дезориентации профессионального типа личности.

В последние годы в России наиболее актуальным становится проблема исследования не только возникновения психологического стресса в различных профессиональных сферах, но и проявления профессионального выгорания специалистов. Проблема «профессионального выгорания» в отечественной психологии представлена в исследованиях Бойко В.В., Водопьяновой Н.Е., Гришиной Н.В., Осуховой Н.Г., Самоукиной Н.В. и др., за рубежом данный феномен исследуется Джексоном С., Зеером Э.Ф., Маслач К., Перлманом Б., Пайнсом А., Фрейденбергом Г., Хартманом Е. и др.

В данном исследовании выгорание в профессиональной сфере используется как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на влияние психологических травм [1]. Выгорание включает в себя совокупность эмоциональных состояний и поступков, воздействия которых влияет на интенсивность потенциальных возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность в течение определенного времени, физическом и психологическом здоровье в целом, а также на межличностные отношения сотрудников [2]. Синдром выгорания в профессиональной сфере — обратное воздействие на продолжительные психологические стрессы в интерперсональных отношениях работников.

Н.Е. Водопьянова и Е. Старченкова, выделяют следующие критерии профессионального выгорания: низкий уровень — у педагогов при возникновении трудностей ориентация идет на поддержку в социуме, на помощь со стороны коллег, они имеют низкий уровень социальной замкнутости и склонности к отстранению от социума; средний уровень — педагогам характерно снижение мотивации к профессиональной деятельности, нужда во взаимодействиях, повышенная раздражительность; высокий уровень — у педагогов наблюдается полное отсутствие мотивации к профессиональной деятельности и к жизни в целом, апатия, стремление к уединению, ощущение постоянного отсутствия сил [3].

На сегодняшний момент становится особенно значимой проблемам психологического здоровья учителей, это связано с повышением требований со стороны родителей к личности педагога, его ключевой фигуры в учебно-воспитательном процессе. В системе образования также произошли свои изменения по отношению к профессиональным требованиям учителя — нестандартные взгляды в профессиональной деятельности, инновации, системно-деятельностный подход, разнообразные активные и интерактивные формы организации учебного процесса.

Повышенная учебная нагрузка в профессиональной деятельности педагога способствует увеличению утомляемости, утратой способности к длительному умственному и физическому

напряжению, а также возникновению астенической реакции. Физические и психические напряжения в деятельности учителя обостряются повышенным уровнем тревожности.

Исследования проблемы тревожности анализируются как в отечественной психологии (Астапов В.М., Березин Ф.Б., Бороздина Л.В., Левитов Н.Д., Прихожан А.М., Сидоров К.Р. и др.), так и в зарубежной (Адлер А., Ранк О., Спилбергер Ч.Д., Фрейд З. и др.) [4].

В современном научном познании исследовательские работы по проблеме тревожности занимают одно из значимых мест. С одних позиций, это «значимый вопрос сегодняшнего мироздания», а с другой — это эмоциональное переживание, возникшее при создании специальных условий или ситуаций [5].

В концепции Ч.Д. Спилбергера, отслеживается отличительная особенность тревоги как состояния и тревожности как свойства личности. С позиции данного автора, данные психические проявления имеют вероятность исследования различий, а именно временными, текущими и постоянными особенностями [6].

Спилбергер Ч.Д. разводит данные понятия, а именно, тревога, по его мнению — ответ на имеющую опасность, истинную или представляемую, а тревожность — индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Деление тревожности на два вида, с точки зрения, И.П. Сидорова, на ситуативную и личностную стало основой исследования не только для теоретических положений, но и прочно вошло в практическую деятельность психолога [7].

Березин Б.Ф., выделяет следующие критерии тревожности: высокий уровень тревожности — у индивида наблюдается ярко выраженные вегетативные компоненты поведения, нарушения состояния при воздействии физических и психических факторов; оптимальный уровень тревожности — эти индивиды, в общем, безмятежны, невозмутимы, приспособлены к социуму, однако в условиях стресса, в незнакомых ситуациях и ситуациях публичности могут испытывать некоторое волнение; низкий уровень тревожности — индивиды, обладающие безмерной выдержкой [8].

Таким образом, на современном этапе развития психологии, большинство авторов считают, что тревога — реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность — индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях.

Цель данного исследования заключалась в изучении влияния тревожности на профессиональное выгорание педагогов. Нами была выдвинута гипотеза о том, что тревожность влияет на профессиональное выгорание, а именно: чем выше уровень тревожности, тем выше уровень профессионального выгорания педагогов, и наоборот. Для проверки данной гипотезы было проведено исследование, в котором приняли участие 40 педагогов, МАОУ «Белоярская средняя общеобразовательная школа № 1» п.г. Белый Яр, Сургутский район, Тюменской области.

Методы и процедура исследования

Организационно процесс эксперимента был разделён на 3 этапа — констатирующий, формирующий и контрольный (таблица 1).

Таблица 1

Схема организации экспериментального исследования

Этапы Содержание	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Контрольный эксперимент
1. Цель	Исследование уровня тревожности и уровня профессионального выгорания педагогов	Программа, направленная на снижение уровня тревожности у педагогов	Оценка уровня тревожности и уровня профессионального выгорания педагогов в результате формирующего эксперимента
2. Количество испытуемых	40 испытуемых	- ЭГ*: 20 испытуемых - КГ**: 20 испытуемых	- ЭГ: 20 испытуемых - КГ: 20 испытуемых
3. Способы исследования и формирования	- Опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьянова, Е. Старченкова) - Методика определения уровня тревожности (Ч. Спилбергер, адаптированная Ю.Л. Ханиным)	Программа, направленная на снижение уровня тревожности у педагогов	- Опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьянова, Е. Старченкова) - Методика определения уровня тревожности (Ч. Спилбергер, адаптированная Ю.Л. Ханиным)
4. Методы обработки данных	- Коэффициент ранговой корреляции Спирмена	χ^2 -критерий Пирсона.	- вычисление среднеарифметической величины - t-критерий Стьюдента

Примечание: ЭГ* — экспериментальная группа; КГ** — контрольная группа. Составлено автором

С целью изучения уровня тревожности, использовалась методика определения уровня тревожности (Ч. Спилбергер, адаптированная Ю.Л. Ханиным) [9]. Тревожность у педагогов анализировались по следующим критериям: высокий, средний и низкий уровень тревожности.

Для изучения профессионального выгорания педагогов нами была применен опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьянова, Е. Старченкова) [10]. Уровень сформированности профессионального выгорания у педагогов анализировался по следующим критериям:

- «Эмоциональное истощение» проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, потери отношения и положительных эмоций к социуму, состоянии «чрезмерности» педагогической деятельности, в общем недовольство по отношению к жизни.

- «Деперсонализация» проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях — в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

- «Редукция профессиональных достижений» характерен уровень удовлетворенности учителем собой в личностном и профессионалом плане. Низкие результаты данного критерия характеризуются отрицательной оценкой своей профессиональной деятельности и результативности, как следствие, снижение интереса к профессии в целом, увеличение отрицательного отношения к профессиональным обязанностям, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

С целью выявления взаимосвязи между уровнем тревожности и уровнем профессионального выгорания педагогов был применён метод математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена [11].

Проверка эффективности программы коррекционно-развивающих занятий осуществлялась через образование экспериментальной и контрольной групп с разным уровнем тревожности испытуемых. Для достоверности различий уровня тревожности в контрольной и экспериментальной групп нами применялся χ^2 -критерий Пирсона [11].

Для достоверности различий до и после проведения программы коррекционных занятий в экспериментальной и контрольной группе применялся t-критерий Стьюдента [11].

Результаты и их обсуждение

Для исследования уровня тревожности педагогов использовалась методика определения уровня тревожности (Ч. Спилбергер, адаптированная Ю.Л. Ханиным). В результате исследования тревожности педагогов, нами были получены следующие результаты, представленные на рисунке 1.

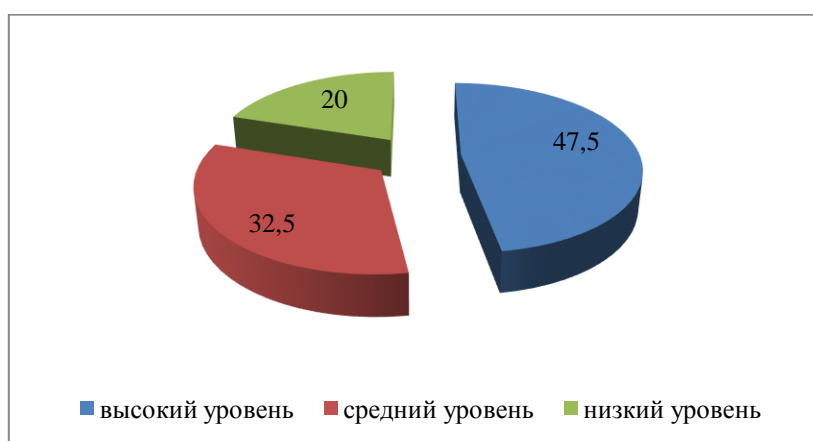


Рисунок 1. Показатели уровня тревожности у педагогов (%) (составлено автором)

Результаты, показанные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что низкий уровень тревожности имеет большая часть испытуемых 20 %. Низкий уровень тревожности свойственен педагогам обладающих безмерной выдержкой, невосприимчивость к не комфортности является некой защитой и компенсацией, данные индивиды не допускают неприятный опыт в сознание, неадекватность к реальности является следствием в результате эмоционального дискомфорта.

Средний уровень тревожности имеют 32,5 % испытуемых. Это педагоги, в общем, безмятежны, невозмутимы, приспособлены к социуму, однако в условиях стресса, в незнакомых ситуациях и ситуациях публичности могут испытывать некоторое волнение.

Высоким уровнем тревожности обладают 47,5 % испытуемых. У педагогов с высоким уровнем тревожности наблюдается ярко выраженные вегетативные компоненты поведения, нарушения состояния при воздействии физических и психических факторов. Показатель тревожности при таком уровне имеет конфликтность в самооценке, а именно наблюдаются противоречия между завышенными притязаниями и отсутствием уверенности в себе.

Итак, исходя из выше изложенных данных, можно заключить следующее, что у педагогов преобладает высокий уровень тревожности.

Для изучения профессионального выгорания педагогов нами был использован опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьянова, Е. Старченкова). В результате исследования профессионального выгорания педагогов, нами были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.

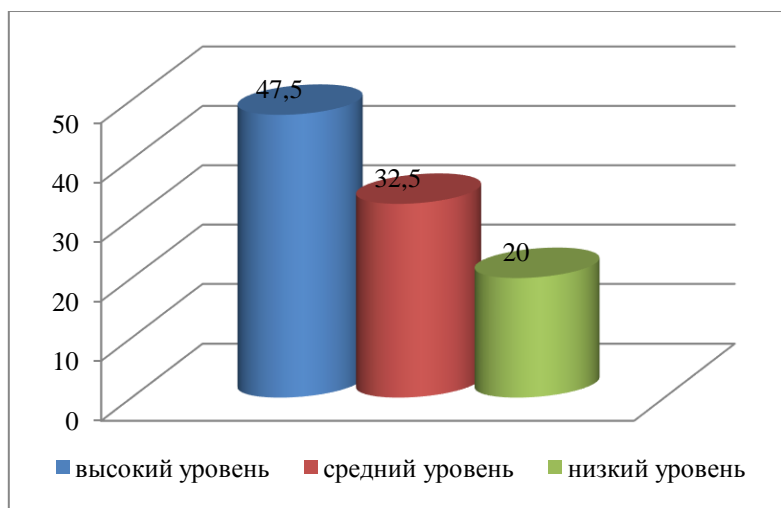


Рисунок 2. Показатели уровня профессионального выгорания педагогов (%) (составлено автором)

Результаты на рисунок 2 говорят о том, что 47,5 % испытуемых имеет высокий уровень профессионального выгорания, а именно у педагогов наблюдается полное отсутствие мотивации к профессиональной деятельности и к жизни в целом, апатия, стремление к уединению, ощущение постоянного отсутствия сил.

Часть испытуемых 32,5 % продемонстрировали средний уровень профессионального выгорания, это проявляется в том, что педагогам характерно снижение мотивации к профессиональной деятельности, нужда во взаимодействиях, повышенная раздражительность.

Меньшая часть испытуемых 20 % имеют низкий уровень профессионального выгорания. Это означает, что у педагогов при возникновении трудностей ориентация идет на поддержку в социуме, на помощь со стороны коллег, они имеют низкий уровень социальной замкнутости и склонности к отстранению от социума.

На основе полученных результатов можно сделать вывод, что большая часть педагогов имеет высокий уровень профессионального выгорания.

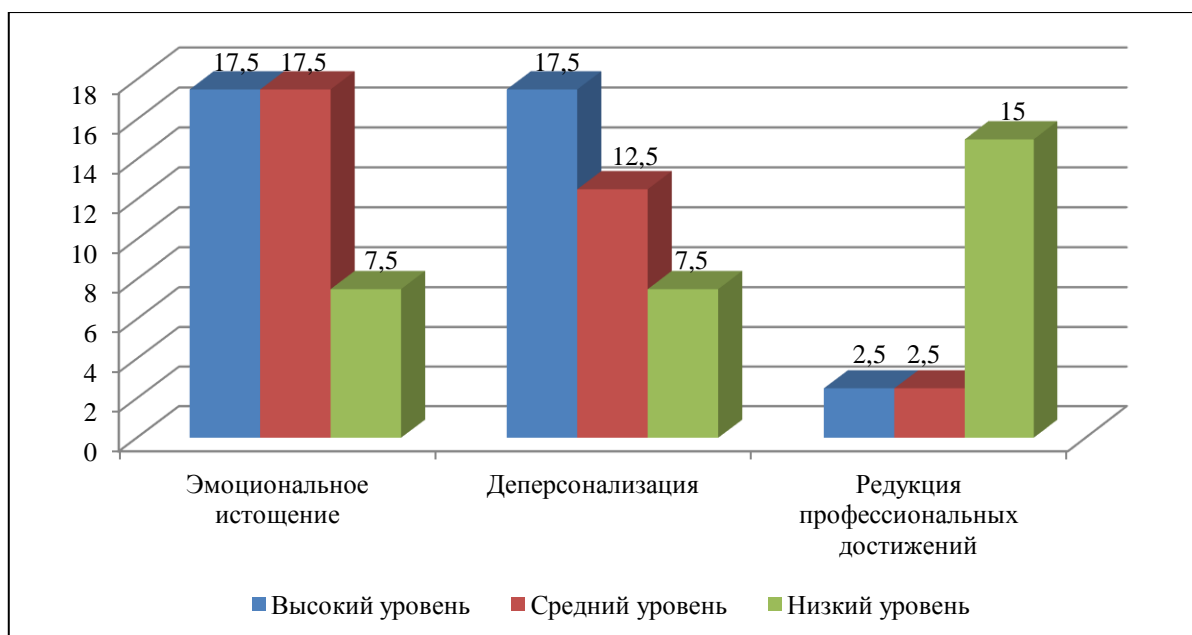


Рисунок 3. Критерии профессионального выгорания педагогов (%) (составлено автором)

Далее мы провели исследование уровня сформированности профессионального выгорания у педагогов по следующим критериям: «эмоциональное истощение»; «деперсонализация»; «редукция профессиональных достижений».

В соответствии с уровнем выгорания мы разделили выборку на соответствующие группы для проведения сравнительного анализа в зависимости от степени выраженности профессионального выгорания специалистов (рисунок 3).

В результате исследования (рисунок 3) у педагогов преобладает высокий (17,5 %) и средний (17,5 %) уровень эмоционального истощения, высокий (17,5 %) и средний (12,5 %) уровень деперсонализации, низкий (15 %) уровень редукции профессиональных достижений, что свидетельствует о наличии у них профессионального выгорания.

С целью выявления взаимосвязи между уровнем тревожности и уровнем профессионального выгорания педагогов был применён метод математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Проанализировав особенности тревожности и у профессионального выгорания педагогов, мы получили следующие результаты (таблица 3).

Таблица 3

**Взаимосвязь показателей тревожности
и профессионального выгорания (n = 40; по Спирмену)**

Уровень тревожности	Уровень профессионального выгорания		
	эмоциональное истощение	деперсонализация	редукция профессиональных достижений
Высокий	0,654*	0,522*	-
Средний	0,722*	-	-
Низкий	-	-	0,655*

Примечание: * $p \leq 0,001$. Составлено автором

Анализ данных, представленных в таблице 3, показывает, что чем выше уровень тревожности педагогов, тем более высокий уровень эмоционального истощения ($r = 0,654$; $p \leq 0,001$), деперсонализации ($r = 0,522$; $p \leq 0,001$) и низкий уровень редукции профессиональных достижений ($r = 0,655$; $p \leq 0,001$) им характерен.

Таким образом, для подтверждения гипотезы исследовательской работы была предложена коррекционно-развивающая программа, которая содержала цикл занятий по снижению тревожности педагогов [12–15].

Для составления и реализации программы мы выделили экспериментальную и контрольную группы по следующему принципу: в состав каждой группы вошли испытуемые, как с высоким, так и со средним и низким уровнем тревожности. Это было сделано, с целью проверить эффективность влияния программы коррекционных занятий, направленной на снижение уровня тревожности педагогов (таблица 4).

Таблица 4

**Характеристика уровня тревожности
в экспериментальной и контрольной группах (n = 40)**

Уровень тревожности	Экспериментальная группа (группа X)	Контрольная группа (группа Y)	χ^2 -критерий Пирсона
Высокий	10	9	0,132
Средний	6	7	0,231
Низкий	4	4	0,311

Составлено автором

Различия между экспериментальной и контрольной группами, относительно данных об уровнях тревожности, полученных на констатирующем этапе эксперимента являются не достоверными, не значимыми.

Поэтому дальнейшим этапом работы стало составление и реализация программы коррекционно-развивающих занятий, направленной на понижение уровня тревожности у педагогов. Программа коррекционно-развивающих занятий осуществлялась с испытуемыми, которые вошли в экспериментальную группу (группа X).

Коррекционно-развивающая программа состояла из 32 занятий. Данная программа организационно включала в себя три раздела:

- вводный раздел состоит из установления доверительных отношений между членами группы, создания безопасной психологической среды, определение и включение правил работы группы в рамках коррекционно-развивающих занятий;
- основной — в созданных условиях происходит мобилизация личностных ресурсов и интенсивная работа по снижению тревожности педагогов;
- заключительный раздел, включает рефлексию, активизацию, полученных умений и навыков для реализации в жизненных условиях.

Особенности формы работы в группе на коррекционно-развивающих занятиях — целенаправленная групповая динамика, то есть поддержание, со стороны ведущего программы, постоянства в интенсивности взаимоотношений и взаимодействий между педагогами.

Заключительным этапом нашей исследовательской работы является проведение контрольного эксперимента, цель которого — проследить те изменения, которые произошли после проведения программы по понижению тревожности у педагогов. Для достижения этой цели мы использовали те же психодиагностические методы, что и в констатирующем эксперименте.

Контрольный эксперимент реализовывался через полгода после проведения формирующего эксперимента для определения эффективности программы по снижению тревожности у педагогов.

Для математического подтверждения достоверности полученных различий был применен метод статистической обработки данных t-критерий Стьюдента (таблицы 5 и 6).

На первом этапе контрольного эксперимента мы провели повторную диагностику уровня тревожности. В результате проведенной исследовательской работы были получены следующие показатели, характеризующие уровень тревожности педагогов в экспериментальной и контрольной выборке (таблица 5).

Таблица 5

Показатели уровня тревожности у испытуемых экспериментальной и контрольной группы, до (1 серия) и после (2 серия) коррекционно-развивающей программы (n = 40)

Группы испытуемых	Уровни тревожности	Количество испытуемых		t-критерий Стьюдента
		1 серия	2 серия	
Экспериментальная группа	Высокий	10	5	3,122**
	Средний	6	5	2,911**
	Низкий	4	10	3,632**
Контрольная группа	Высокий	9	7	0,111*
	Средний	7	7	0,122*
	Низкий	4	8	0,321*

Примечание: ** $p \leq 0,001$, * $p \geq 0,05$. Составлено автором

Как видно из данных, представленных в таблице 5, в контрольной группе после эксперимента произошли незначительные изменения показателей, характеризующих высокий ($t = 0,111$; $p \geq 0,05$), низкий ($t = 0,321$; $p \geq 0,05$) и средний уровень ($t = 0,122$; $p \geq 0,05$) тревожности, что говорит о незначимости и не достоверности исследования. Возможно, эти небольшие изменения связаны с влиянием на данную группу испытуемых социальных факторов, которые не поддаются контролю экспериментатора.

Однако в экспериментальной группе после проведения программы коррекционных занятий количество испытуемых с уровнем тревожности, соответствующему низкому ($t = 3,632$; $p \leq 0,001$) и среднему ($t = 2,911$; $p \leq 0,001$), значительно увеличилось, высокому ($t = 3,122$; $p \leq 0,001$) — уменьшилось, что говорит о значимости и достоверности исследования. Низкий уровень тревожности необходим для понижения профессионального выгорания педагогов.

В «группе X» после воздействия программы коррекционных занятий также произошли значительные изменения относительно высокого уровня тревожности. Количество испытуемых с низким и средним уровнем тревожности увеличилось.

Полученные данные и проведенный статистический анализ показателей, разрешают нам сделать вывод о том, что изменения параметров, характеризующих уровень тревожности в экспериментальной группе, в которой реализовывалась программа коррекционных занятий, наиболее эффективны, чем в контрольной группе, в которой не проводилось данной программы.

На втором этапе контрольного эксперимента нам необходимо проследить динамику уровня профессионального выгорания педагогов до и после проведения программы коррекционных занятий в экспериментальной и контрольной группе, для того, чтобы доказать влияние тревожности на профессиональное выгорание педагогов.

Результаты повторной диагностики в экспериментальной и контрольной выборке по профессиональному выгоранию представлены в таблице 6.

Как видно из данных, представленных в таблице 6, в контрольной группе после эксперимента произошли незначительные изменения показателей, характеризующих высокий ($t = 0,211$; $p \geq 0,05$), низкий ($t = 0,143$; $p \geq 0,05$) и средний уровень ($t = 0,232$; $p \geq 0,05$) профессионального выгорания. Возможно, эти небольшие изменения связаны с влиянием на данную группу испытуемых социальных факторов, которые не поддаются контролю экспериментатора.

Таблица 6

Показатели уровня профессионального выгорания у испытуемых экспериментальной и контрольной группы, до (1 серия) и после (2 серия) коррекционно-развивающей программы (n = 40)

Группы испытуемых	Уровни профессионального выгорания	Количество испытуемых		t-критерий Стьюдент
		1 серия	2 серия	
Экспериментальная группа	Высокий	10	3	3,832**
	Средний	6	9	3,111 **
	Низкий	4	8	4,612 **
Контрольная группа	Высокий	9	9	0,211 *
	Средний	7	7	0,232 *
	Низкий	4	4	0,143 *

Примечание: * $p \geq 0,05$, ** $p \leq 0,001$. Составлено автором

Однако в экспериментальной группе после проведения программы коррекционных занятий количество испытуемых с уровнем профессионального выгорания, соответствующему низкому ($t = 4,612$; $p \leq 0,001$) и среднему ($t = 3,111$; $p \leq 0,001$) значительно увеличилось, высокому ($t = 3,832$; $p \leq 0,001$) — уменьшилось. Низкий уровень профессионального выгорания необходим для понижения профессионального выгорания педагогов.

Полученные данные и проведенный статистический анализ результатов, позволяют нам сделать вывод о том, что изменения параметров, характеризующих уровень профессионального выгорания в экспериментальной группе, в которой реализовывалась программа коррекционных занятий, наиболее эффективны, чем в контрольной группе, в которой не проводилось данной программы.

Следовательно, полученные данные могут свидетельствовать об эффективности проведенного комплекса психолого-педагогических мероприятий.

Заключение

Таким образом, в ходе эксперимента были выявлено, что тревожность влияет на профессиональное выгорание, а именно: чем выше уровень тревожности, тем выше уровень профессионального выгорания педагогов; чем ниже уровень тревожности, тем ниже уровень профессионального выгорания педагогов.

Для профилактики и коррекции тревожности у педагогов нами была составлена программа по снижению уровня тревожности. На контрольном этапе эксперимента полученные данные могут свидетельствовать об эффективности проведенного комплекса психолого-педагогических мероприятий.

Итак, исходя из выше изложенного, правомерно заявить о подтверждении гипотезы, выдвинутой в начале исследовательской работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / В.В. Бойко. — М.: Филин, 2006. — 469 с.
2. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. — М.: Ин-т психологии РАН, 2005 (Ярославль : ООП ЯрПК), 2005. — 300 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Т.С. Никифорова. — СПб.: СПб ГУ, 2009. — 498 с.
4. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях / Яроцкий А.И., Космолинский Ф.П., Попов А.К.; под общ. редакцией А.И. Яроцкого, И.А. Криволапчука. — Гродно: Изд-во Гродненского ун-та им. Я. Купала, 2001. — 492 с.
5. Астапова В.М. Тревога и тревожность: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. — М.: ПЕР СЭ, 2017. — 240 с.
6. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. — М.: ФиС, 1983. — С. 15–17.
7. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестник удмуртского университета. — 2013. — № 2. — С. 48–51.
8. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога / Ф.Б. Березин. — 2001 // Психические состояния. — СПб.: ПИТЕР, 2001. — С. 219–229.
9. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. Дерманова И.Б. — СПб.: Речь, 2002. — 171 с.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова — СПб.: Речь, 2013. — 398 с.
11. Ермолаева О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаева. — М.: ФЛИНТА, 2019. — 336 с.
12. Алмазова Е.Ю. Как предотвратить стрессы и профессиональное выгорание? / Е.Ю. Алмазова // Школа управления образовательным учреждением. — 2015. — № 8. — С. 34–35.
13. Зимирева, М.Э. Повышение стрессоустойчивости педагогов / М.Э. Зимирева // Дошкольная педагогика. — 2012. — № 9. — С. 58–61.
14. Куцеева Е.Л. Как победить профессиональный стресс в педагогической деятельности учителя? / Е.Л. Куцеева // Начальная школа. — 2015. — № 3. — С. 9–14.
15. Петрова В.В. Влияние эмоционального сопереживания на формирование педагогических способностей / В.В. Петрова // Психология и школа. — 2012. — № 2. — С. 37–40.

Verchenko Irina Alexandrovna
Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia
E-mail: irina_verchenko@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6979-3238>

Anxiety's influence to the professional burnout of the teachers

Abstract. The article is devoted to the burning issue of today — professional well-being of the teachers, causal relationship's establishment — demonstration of high level of professional burnout of a teacher in case of high level of anxiety. In the research the author used a set of methods of investigation: content-analysis of scientific literature, test («Professional Burnout» by N. Vodop'yanova, E. Starchenkova and a method of establishment of anxiety's level by Ch. Spielberg adopted by Y.L. Hanin). In order to calculate the data some methods of mathematic statistics were used: index of rang correlation by Spierman; χ^2 -Pierson's criteria and t-criteria by Student.

The results of experimental research of anxiety's influence to the professional burnout of the teachers are presented in the article.

The process of organization of the investigation was realized through three stages: stating, forming, control ones. The aim of stating stage of the experiment was to investigate the level of anxiety of the teachers and level of their professional burnout, the methods of mathematic statistics were applied. The stage of forming experiment contained planning and realization of the program of correction and development-training activities, aimed at reduction of teachers' anxiety's level. The program may be used in practical activity of a pedagogue-psychologist, in professional training of bachelors of psycho-pedagogical education. While the control stage of the experiment the respondents demonstrated low indicators of anxiety's level of professional burnout. It confirms the effectiveness of the program devoted to the reduction of teachers' anxiety's level.

As a result of the program of correction and development-training activities, aimed at reduction of teachers' anxiety's level the teachers became more successful, reduced anxiety's level, developed the abilities to establish and keep psychological climate in the teaching staff.

Keywords: burnout; professional burnout; anxiety; emotional exhaustion; depersonalization; reduction of professional achievements