


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии
Кафедра генетической и клинической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

Д-р психол. наук, профессор

 Н. В. Козлова

« 10 » сентября 2020 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА


ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ
У МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ

по специальности 37.05.01 – Клиническая психология

Квашнина Анна Андреевна

Научный руководитель ВКР


Д-р психол. наук, профессор

 Н. В. Козлова

« 08 » сентября 2020 г.

Автор работы

студентка группы № 20403

 А. А. Квашнина

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретический обзор	7
1.1 Феномен профессионального выгорания в работах отечественных и зарубежных авторов.....	7
1.2 Особенности профессионального выгорания педагогов.....	13
1.3 Определение понятия качества жизни	17
Вывод по первой главе.....	24
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального выгорания и качества жизни у молодых педагогов.....	26
2.1 Описание выборки.....	26
2.2 Описание методов и методик исследования	29
2.3 Результаты исследования диагностики уровня эмоционального выгорания.....	31
2.4 Результаты исследования оценки уровня удовлетворённости качеством жизни.....	36
2.5 Результаты статистической обработки данных.....	37
Заключение.....	45
Список использованной литературы.....	48
Приложение 1.....	53
Приложение 2.....	54
Приложение 3.....	59
Приложение 4.....	61
Приложение 5.....	62

Введение

Под профессиональным выгоранием принято понимать «совокупность негативных факторов, связанных с работой, коллективом, семейной и профессиональной неустроенностью и неопределенностью» [11], а так же состояние физического, эмоционального и умственного истощения, которое проявляется в профессиях социальной сферы [44].

Иванова Л. А. в своей работе «Профессиональное выгорание педагога» говорит об исследованиях, которые подтверждают факт того, что профессия педагога является одной из тех, что наиболее подвержены эмоциональному выгоранию. Это может быть связано с тем, что в современных условиях деятельность преподавателя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность и необходимость быть всё время в форме [43].

Развитие синдрома профессионального выгорания является следствием повышенной активности сотрудника, которое сопровождается его полным поглощением работой и отказом от собственных интересов и нужд. После появления симптомов физического и эмоционального истощения, от которых не представляется возможным избавиться во время, отведённое для отдыха, развивается личная отстранённость, когда сотрудник не реагирует на окружающие его события ни положительно, ни отрицательно.

Описывая развитие данного симптома у педагогов, отмечается тот факт, что его перестают радовать или огорчать успехи или неудачи учеников, профессиональная и эмоциональная активность снижается, а так же снижается удовлетворение от процесса собственной деятельности.

Ещё одним признаком, описывающим данный синдром, будет являться потеря собственной эффективности или снижение самооценки в рамках профессионального выгорания [16].

В связи с реформами образовательного процесса, в современных условиях общество предъявляет педагогу особые требования, как в

личностном, так и в профессиональном плане. Необходимость эффективности начального этапа профессионального становления преподавателя вызвана целым рядом причин. Так к каждому педагогу, независимо от профессионального стажа, предъявляется требование высокого профессионализма. Исходя из этого, особенно важным является изучение феномена профессионального выгорания молодых специалистов в условиях работы в учреждении общеобразовательного режима трудовой деятельности.

Говоря о проблемах становления личности как профессионала нельзя забывать о проблеме качества жизни человека. На сегодняшний день данный феномен вызывает высокий интерес в научной среде. Качество жизни в профессиональной педагогической деятельности представляет комплекс взаимосвязи качественных и количественных показателей, которые включают в себя: жизненный потенциал человека, его профессиональные и психологические качества личности, результаты профессиональной педагогической деятельности и условия труда [37].

На сегодняшний день, одной из важнейших задач в образовательном процессе, является сохранение здоровья всех участников образовательного взаимодействия. В связи с высокой эмоциональной напряжённостью профессиональной деятельности педагога, ответственностью, которую на него возлагают, и огромным количеством профессиональных задач, которые стоят перед учителем, увеличивается риск развития синдрома эмоционального выгорания. Наиболее уязвимыми лицами данного феномена становятся молодые педагоги, которые только вступают в профессиональную деятельность.

Целью исследования является выявление взаимосвязи профессионального выгорания молодых педагогов с их качеством жизни.

Объект: профессиональное выгорание и качество жизни молодых педагогов.

Предмет: взаимосвязь профессионального выгорания молодых педагогов с их качеством жизни.

Задачи:

1. Изучить феномен профессионального выгорания, факторы и условия его формирования в зарубежной и отечественной психологии;
2. Изучить структуру качества жизни молодых педагогов;
3. Выявить и описать взаимосвязь профессионального выгорания и особенностей качества жизни у молодых педагогов.

Гипотеза представлена предположением о том, что низкий уровень показателей качества жизни может являться основанием для формирования эмоционального выгорания.

Теоретико-методологические основания исследования:

1. Основные положения теорий профессионального выгорания К. Маслач, Г. Селье и эмоционального сгорания у людей профессий типа человек-человек разработанные Б. Г. Ананьевым, В. В. Бойко, В. Е. Орлом, Н. Е. Водопьяновой и др.;
2. Исследования структуры качества жизни, разработанной Б. М. Генкиным, В. Н. Бобковым, А. И. Субетто и др.

Методы исследования:

1. Диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко);
2. Шкала субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппера (адаптирован Д. А. Леонтьевым, 2003 год);
3. Тест диспозиционного оптимизма М. Шейера и Ч. Карвера (адаптация Т. О. Гордеева, О. А. Сычѳв, Е. Н. Осин, 2010 год);
4. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н. Е. Водопьянова).

В исследовании приняли участие 39 молодых учителей города Томска и Томской области в возрасте от 20 до 37 лет с педагогическим стажем не более пяти лет.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что проблема профессионального выгорания во взаимосвязи с качеством жизни у молодых педагогов, которые находятся на этапе своего профессионального становления

и проходят этапы адаптации к деятельности, на сегодняшний день является мало изученной.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что выявление взаимосвязи эмоционального выгорания с качеством жизни молодых педагогов может помочь при оказании психологической помощи, где основным направлением психологического воздействия может быть работа с субъективной оценкой качества жизни.

Глава 1 Теоретический обзор

1.1 Феномен профессионального выгорания в работах отечественных и зарубежных авторов

На сегодняшний день, в психологии наблюдается некоторая путаница в терминологии для обозначения феномена выгорания. Исследователи данной области используют различные комбинации, определяющие данный феномен, такие как «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание» или «психическое выгорание». Анализируя данные понятия, становится ясно, что в большинстве выгорание понимают, как феномен, который имеет непосредственную связь с профессиональной деятельностью и представляет собой комплекс симптомов, негативно влияющих на эмоциональное состояние личности. А в свою очередь, данный комплекс симптомов включает в себя три компонента – эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. Феномен профессионального выгорания рассматривается как результат, вследствие которого возникают профессиональные проблемы [24].

Впервые термин «выгорание» в научной литературе появился в 1974 году, где автор – американский психиатр Х. Дж. Фрейденбергер представил данный термин в контексте концепции, которая характеризует психологическое состояние людей, специфика работы которых направлена на тесное взаимодействие с другими людьми. Ранее данное понятие характеризовалось как «сгорание» или «затухание» и упоминалось в работе с наркозависимыми людьми [35].

Наиболее подробно данная проблематика изучалась в социопсихологическом подходе. Была создана трёхкомпонентная модель, авторами которой являются – К. Маслач, С. Джексон, А. Пинс. Основной идеей данной модели является то, что из-за специфики профессиональной деятельности сферы услуг и образовательной сферы, специалисты вынуждены регулярно контактировать с другими людьми, что вызывает устойчивое эмоциональное

напряжение. А это, в свою очередь, вызывает соответствующие эмоциональные проявления (апатия, раздражение, отсутствие сочувствия и сопереживания и др.). К. Маслач говорила, что выгорание является следствием эмоционального истощения, вызванного на фоне стресса в процессе длительного общения с людьми [21].

Отмечается, что именно профессиональный стресс является одной из основных причин появления профессионального выгорания. И проявляется это в специфических реакциях организма физического и психологического уровня в условиях множественных тяжёлых ситуаций на рабочем месте. Профессиональный стресс возникает в результате неравенства требований, предъявляемых специалисту и его личностными возможностями.

Изучая проблему эмоционального выгорания Р. Шваб утверждал, что синдром выгорания возникает у профессионалов, которые вовлечены в длительный, тесный и эмоционально напряженный контакт с другими людьми [9].

Множество подходов в изучении профессионального выгорания опираются на теорию стресса, которая была выдвинута Г. Селье. Данная теория понимается как физиологический синдром вызванный изменениями в ответ на предъявляемые к организму требования. Г. Селье замечает, что реакция организма на стресс во многом является независимой от специфики самого стресса, в связи с этим автор сформулировал понятие общего адаптивного синдрома, который состоит из трёх фаз:

1. «реакция тревоги» - снижение сопротивления организма и первая реакция на стресс;
2. «сопротивление» - мобилизация ресурсов и повышение сопротивления;
3. «истощение» - снижение ресурсов физиологических и психологических защит организма [32].

Т. И. Ронгинская, опираясь на исследования Г. Селье, замечает возможность определения оптимального уровня стресса, который не наносит

вред человеческому организму, а способствует адаптации к меняющимся условиям окружающей среды. Но если воздействие стресса происходит длительное время и с большой силой, то это способствует перегрузке организма, что приводит к психологическим и физиологическим срывам разного рода [29].

Однозначного понимания феномена профессионального выгорания в современной психологии нет, однако выделяют несколько подходов, которые описывают данное явление.

Однофакторная модель эмоционального выгорания, авторами которой являются Пайнс и Аронсон. Они полагают, что длительное нахождение человека в стрессовой ситуации становится причиной эмоционального выгорания и характеризуется истощением человека на физическом, эмоциональном и когнитивном уровне. Из этого следует, что истощение является единственным фактором, вызывающим выгорание, а субъективные ощущения нарушения различных сфер жизни является следствием [22].

Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм предложили двухфакторную модель, согласно которой эмоциональное выгорание является результатом не только истощения, но и деперсонализации. Деперсонализация заключается в изменении межличностной сферы и взаимодействием с людьми, а истощение проявляется в ухудшение соматического здоровья [22].

В трёхфакторной модели, к вышеупомянутым симптомам добавляют редукцию профессиональных возможностей, что характеризуется негативным оцениванием своих достижений и в ограничении своих профессиональных обязанностей [22].

Б. Перлман и Е. А. Хартман являются представителями динамической модели профессионального выгорания, которое они определяют как процесс, имеющий свою временную динамику, а так же свои фазы и стадии развития. По мнению авторов, первая фаза требует от профессионала дополнительных усилий, в связи, с чем возникают противоречия в трудовой деятельности. Причиной данной ситуации может являться неоправданные ожидания

сотрудника относительно трудовой деятельности или же недостаточный уровень знаний самого специалиста. На второй стадии стрессовая ситуация усиливается и дальнейшее формирование эмоционального выгорания будет зависеть исключительно от самого человека и от его способности адекватно воспринимать рабочую обстановку и собственное поведение. На третьей стадии в поведенческие реакции внедряются физиологические механизмы, а уже на четвёртой стадии формируется устойчивое переживание психологического стресса в процессе эмоционального выгорания, что затрагивает все уровни организации личности [22].

Ещё одним представителем динамического подхода в изучении эмоционального выгорания является М. Буриш. Автор обращает внимание на то, что на начальном этапе формирования выгорания происходит большое количество эмоциональных вложений в деятельность в связи с установкой на выполнение профессиональных задач. Закономерно этому происходит снижение интереса к профессии, усталость, разочарование и прочее. Личностные особенности характера, эмоционально-волевой сферы являются основными факторами возникновения выгорания. М. Буриш выделяет три фазы формирования эмоционального выгорания и на первой из них человек проявляет высокий уровень активности в процесс трудовой деятельности, что приводит к ограничению социальных контактов, не связанных с работой и как следствие происходит истощение эмоциональных ресурсов. На второй стадии происходит сужение социальных контактов на рабочем месте, что приводит к эмоционально холодным отношениям внутри коллектива и по отношению к потребителям, качество выполняемых обязанностей становится безразличным. Третья стадия характеризуется возникновением депрессивных состояний, внутри коллектива возникают частые конфликты. На четвёртой стадии концентрация внимание снижается, мышление становится ригидным, чувство безразличия усиливается. На пятой стадии появляются психосоматические симптомы – частые головные боли, всевозможные формы зависимости и др. И завершает этот цикл, последняя стадия, которая несёт в себе устойчивые

негативные жизненные установки, человек чувствует себя беспомощным, находящимся в отчаянии [5].

В отечественной психологии, благодаря развитию теории стресса начали изучать и феномен эмоционального выгорания. Первые исследования феномена выгорания проводились в 20 веке А. С. Шафрановой, где объектами исследования были учителя. По результатам данных исследований были сделаны выводы о наличии индивидуальных и личностных особенностей, которые оказывают влияние на эффективность профессиональной деятельности и на психическую усталость в целом. Ко всему прочему, были выделены механизмы, которые являются пусковыми в формировании выгорания [6].

К таким механизмам относятся:

1. Постоянное ощущение, что любая рабочая ситуация является новой;
2. Индивидуальные особенности личности являются ключевыми в эффективности профессиональной деятельности;
3. Высокие требования в отношении своего профессионального становления;
4. Эмоционально-напряжённые отношения межличностных контактов;
5. Личная ответственность за результат своей деятельности, а так же за уровень образованности учащихся (на примере учителей);
6. Продление рабочего дня после его окончания, посредством пренебрежения границ между работой и домом [6].

М. М. Рубинштейн так же занимался изучением специфики деятельности учителей. Он отмечает, что профессиональная деятельность ведёт к нагрузке эмоциональной сферы и связано это с неоднозначной позицией педагога – требовательность и строгость должны комбинировать с чувством сопереживания, поэтому учитель находится перед постоянным выбором стратегии своего поведения. М. М. Рубинштейн говорит о том, что преподавательская деятельность возможна только при эмоциональной зрелости

личности. Однако условий, способных обеспечить сохранение психического здоровья и избегания эмоционального выгорания система образования и государство не может предоставить в полной мере [31].

В отечественной психологии первые исследования были направлены на изучение феномена выгорания в узких отраслях деятельности системы «человек-человек». Яркими представителями исследования в данной области являются Н. Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, Т. В. Форманюк, В. В. Бойко.

В литературе выделяют два подхода в рассмотрении проблемы эмоционального выгорания:

1. Выгорание возникает из-за деформации ценностно-смысловой сферы, что соответствует экзистенциальному подходу. Потеря смысла деятельности ведёт к неврозу. Помимо этого, авторы данного подхода обращают внимание и на положительные стороны феномена выгорания, так как появляется возможность для анализа своей деятельности, переосмысления себя как профессионала, что может способствовать изменению профессиональных взглядов и жизни в целом [6].

2. С позиции теории стресса феномен профессионального выгорания рассматривается как ответная реакция организма на длительное воздействие стресса на рабочем месте и в социуме. В данной ситуации все сферы социальной жизни человека находятся под угрозой воздействия [22].

Эмоциональное выгорание, как средство защиты психического благополучия личности, посредством отключения эмоций рассматривается, с этой точки зрения выгорание рассматривает В. В. Бойко. Отключение может быть как полным, так и частичным. Процесс эмоционального выгорания динамичный и развивается, проходя несколько этапов, которые соответствуют этапам развития стресса. Выгорание не несёт в себе положительных сторон и является исключительно дисфункциональным, приводит к разрушению профессиональной деятельности и оказывает негативное влияние на личностном развитии человека [6].

В попытке изучения источника, оказывающего влияние на возникновение феномена эмоционального выгорания, исследователи выделяют два фактора:

1. Внешние факторы. К ним относится: эмоциональное напряжение характера профессиональной деятельности; размытые границы организации деятельности в учреждении, отсутствие чёткого плана работы и постоянная необходимость работать сверхурочно; высокий уровень личной ответственности; требование постоянной эмпатии; конфликты с коллегами и руководителем;

2. Внутренние факторы. К этой группе факторов относится: эмоциональная ригидность; трудоголизм; повышенный уровень ответственности; нравственные дефекты личности [6].

Следует сказать, что специалисты, работающие в системе «человек-человек» несут ещё и юридическую ответственность, и нравственную по отношению к тем людям, кто является потребителем их деятельности. Особенно это отражается на профессии учителя, когда общество и государство навязывают педагогам наставническую и опекающую позицию. Особенности взаимодействия ученика и учителя могут оказывать значительную роль в формировании феномена профессионального выгорания [22].

1.2 Особенности профессионального выгорания педагогов

Роль учителя, как носителя культурных ценностей и знаний, становится особенно важной на сегодняшний день [38], поскольку одной из центральных фигур учебно-воспитательного процесса является педагог, играющий одну из ведущих ролей в процессе образования. В связи с этим, психологическое благополучие учителя является проблемой, изучение которой является актуальной задачей в современной психологии. Отсюда большое значение приобретает изучение феномена профессионального выгорания – то есть выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия [18].

Синдром профессионального выгорания у педагогов разделяют на несколько этапов его проявления. Первый этап проявляет себя в виде истощения – регулярное чувство усталости и перенапряжения, которое не отступает даже после отдыха, а и если и отступает, то в скором времени появляется вновь. Личная отстранённость от профессиональной деятельности – характерная особенность второго этапа. Как следствие происходит снижение самооценки и ощущение потери «Я» как профессионала, вера в себя утрачена, уровень удовлетворённости своей работой мал – это третий этап.

В своих работах В. Е. Орел анализирует особенности труда педагогов и выделяет факторы, которые вызывают эмоциональное выгорание:

1. Организационные факторы – условия трудового пространства (условия работы, выделение трудовых рамок и пространства), содержание рабочей программы и условия деятельности (количество работы и требуемая степень включённости);

2. Социально-психологические факторы – позиция педагога в отношении с учениками, взаимоотношения в рабочем коллективе;

3. Индивидуальные факторы – социально-демографические и личностные особенности (по мнению Бойко, профессиональный стаж и возраст является основной характеристикой данного фактора) [27].

Синдром профессионального выгорания включает в себя множество симптомов и признаков личностной деформации, нарушение функционирования в социальной сфере, в личной жизни и в профессиональной деятельности [9].

Хорошева О. И. в своей работе, посвящённой изучению формирования профессионального самосознания педагога, как способа профилактики эмоционального выгорания замечает, что современные авторы феномен эмоционального выгорания рассматривают как механизм психологической защиты, который может привести к неврозу. Феномен эмоционального выгорания имеет место тогда, когда у субъекта труда возникают негативные, отрицательные отношения к объекту своего труда, в то время как объективные

условия профессий типа «человек-человек» требуют положительного и внимательного отношения к нему [38].

Профессиональная деятельность педагогов несёт в себе высокий уровень коммуникативной напряженности. В деятельности учителя присутствует большое количество факторов, которые способствуют постоянному напряжению и приводят к развитию синдрома выгорания. Ситуации стресса в работе педагога разнообразны. Специфика трудовой деятельности предъявляет повышенные требования к профессиональным и личностным качествам учителя. От педагога требуют постоянной включенности в процесс, в связи с этим возникает высокая нагрузка на когнитивные процессы. Профессия педагога является социально значимой, поэтому со стороны социума, к личности педагога, предъявляются особые требования, это объясняется тем, что во многом от преподавателя зависит развитие мотивационной сферы ребёнка и его интереса к образовательному процессу и к обучаемому предмету в частности. Предъявляемые, на сегодняшний день, требования к учащимся способны привести к невротизации личности, что будет отражаться в агрессии ребёнка, поэтому от выбранного стиля взаимодействия будет зависеть здоровье и настроение всех участников учебного процесса [38].

Идеалистическое представление, как основной принцип целенаправленного воздействия общества на структуру развития личности человека, позволяет, создавая определенные условия организации образовательной среды, формировать те профессиональные качества, которые делают его успешным в осуществлении собственной практической деятельности и которые являются актуальными на определённом временном этапе. Это в полной мере относится к педагогу и реализации его педагогической деятельности. Педагогическая деятельность осуществляется только в определённых временных условиях. Педагог становится носителем нового качества, как единственного проявления природных, социальных и исторических свойств. Это, имеет тенденцию, проявляется через индивидуальный педагогический стиль деятельности, который, в свою очередь,

проявляется индивидуальной и своеобразной формой психологических приёмов, к которым прибегает человек в целях успешного урегулирования своей индивидуальной позиции с внешними условиями предлагаемой деятельности [8].

Деятельность педагога реализуется в постоянной взаимосвязи с педагогическим коллективом, который оказывает существенное воздействие на характер этой деятельности, корректирует её и, в конечном счёте, во многом определяет конечный результат труда педагога. Только при наличии рефлексивных пространств, в которых учитель ощущает свою значимость и может открыто говорить о своих достижениях и проблемах, происходит его становление с точки зрения профессионала.

Основываясь на общепринятых человеческих ценностях, педагог строит особую систему отношений с обучающимися, признавая их индивидуальность, проявляет и осознаёт себя творческой личностью, направляет педагогическую деятельность на развитие уникальной сущности каждого ученика и развивает себя как личность и как профессионала.

Уровень рефлексивной саморегуляции педагога соответствует его профессиональному мастерству, и служит психологической основой его педагогического творчества [15].

Различают следующие уровни педагогической рефлексии:

1. Репродуктивный – педагог может изложить последовательность своих педагогических действий на бытовом языке, не применяя профессиональный сленг; способен оценить актуальность и сложность педагогических задач, а так же считает эту задачу легко разрешимой; поведение и интеллектуальный уровень обучающихся оценивает субъективно (нравится - не нравится);

2. Аналитический – педагог способен проанализировать свою педагогическую деятельность в соответствии с тем алгоритмом, который освоил на данный момент;

3. Прогностический – педагог имеет возможность самостоятельно вычленив и сформулировать педагогическую проблему, адекватно оценить её актуальность и сложность; способен выбрать методику для анализа педагогической задачи; использует для анализа педагогической и учебной деятельности общенаучные методы, например, системный подход. На основе проделанного анализа намечает пути, методы и средства педагогических воздействий;

4. Философско-конструктивный – педагог определяет социальные общепринятые конструкты в процессе своей профессиональной деятельности.

Работа в школе имеет множество особенностей, оказывающих влияние на личность педагога, которые способствует не только самореализации, но и несут в себе множество рисков к формированию профессионального выгорания.

1.3 Определение понятия качества жизни

Совокупность физического, умственного и социального благополучия, счастья, удовлетворения, удовольствия человека или группы людей формируется концепцией качества жизни [2].

Понятие качества жизни является междисциплинарной категорией в науке. Это понятие активно изучают в медицине, социологии, экономике, психологии и других дисциплинах, объектом изучения которых является человек. В психологии исследователи акцентировали своё внимание на когнитивной составляющей качества жизни [39] в социологии и экономике внимание уделялось уровню преступности, здравоохранению, образованию, качеству продуктов и т.д. [42]. В некоторых источниках определение качества жизни характеризуется неоднозначно и приобретает весьма метафорическое видение, так например, один из авторов описал качество жизни как смутную и эфирную сущность, о которой многие говорят, но не знают, что с ней делать [41], или сравнивают качество жизни с зонтом, под которым находятся множество характеристик и каждый сам решает на чем сделать акцент на данный промежуток времени [40].

На сегодняшний день, единого понимания в определении терминологии качества жизни нет. С одной стороны принято считать, что категория качества жизни включает в себя все процессы, связанные с жизнедеятельностью человека и общества в целом, с другой стороны охватывают только часть этих процессов. Зачастую, качество жизни отождествляют с близкими по определению категориями (уровень жизни, стиль жизни и др.), что создаёт проблемы в формулировке единого определения [34].

А. А Новик и Т. И Ионова предложили следующее определение: качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования больного, основанная на его субъективном восприятии [25].

Б. М. Генкин под качеством жизни понимает условия человеческого бытия, его материальное благополучие, доступность образования и медицины, развитая инфраструктура, межличностные отношения, свобода выражения гражданской и политической позиции [43].

Ссылаясь на учения В. Н. Бобкова, Д. А. Леонтьев в своей работе, посвящённой изучению психологии смысла, представляет качество жизни как уровень развития и степень удовлетворения потребностей. Качество жизни рассматривается как социально-экономическая категория со следующими особенностями:

1. Понятие качества жизни по сути своей имеет более многогранное понятие, нежели понятие уровня жизни;
2. Качество жизни состоит из двух составляющих: объективное (уровень жизни, социальное обеспечение, уровень занятости и др.) и субъективное (удовлетворённость работой и частной жизнью, эмоциональные контакты и др.) [20].

Отечественный учёный А. И. Субетто, говоря о качестве жизни, заявляет, что это система духовных, материальных, социо-культурных, демографических и экологических компонентов жизни. По мнению автора, качество жизни находится во взаимосвязи с качеством человека и является неделимой от

человеческих качеств [34].

В своих работах А. И. Субетто упоминает известных исследователей в рассматриваемой области (Б. В. Бойцов, Ю. В. Крянев, М. А. Кузнецов), которые предлагают следующую структуру качества жизни, что была разработана в парадигме системного подхода. Данный подход рассматривает проблему в четырех плоскостях, которые имеют непосредственную связь между собой: здоровье; качество образования; качество природной среды; духовная компонента [34].

В. Н. Бобков предложил идею о разделении качества жизни на уровни. Основной смысл этих разделений таков: при низком уровне качества жизни и авторитарном государстве, деятельность народа направлена на выживание. При высоком же уровне качества жизни заботы людей направлены на самореализацию, на культурное и нравственное развитие [3].

Современные исследования всероссийского центра уровня жизни для изучения качества жизни населения применяют методологический подход. Авторы полагают, что для формулировки более точного определения качества жизни необходимо чётко толковать понятия, которые используются в социальных стандартах [4].

1. Изучение качества жизни и уровня жизни посредством мониторинга социально-экономического положения населения:

- Представления о качестве жизни соответствует разнообразным способностям и удовлетворённым потребностям индивида и общества в целом;
- Уровень жизни соответствует представлению о материальной оценке ресурсов, которые обеспечивают качество жизни индивида и общества;
- Целостность определения экономической оценки, образованности личности и общества является характеризующим для оценки уровня и качества жизни.

К компонентам качества жизни относится [4]:

1) качество общества (личность, социальные группы, организации, сообщества);

- 2) качество труда (предоставление труда и трудовой системы);
- 3) качество социальной инфраструктуры (доступность образования, здравоохранения, транспорта, социальной защиты и др., а так же техническое состояние этих сфер предоставления услуг);
- 4) качество окружающей среды (климат и экология);
- 5) безопасность (борьба с преступностью, коррупцией);
- 6) удовлетворённость качеством жизни (субъективная оценка своего положения).

В любом обществе имеются ценностные представления о качестве жизни, социально желаемые стандарты, представления о достойной жизни, которые включают в себя систему нормы и идеала. В научной литературе разделяют эти стандарты на две группы: стандарты развития человека, общества, группы и стандарты ресурсов, которые необходимы для обеспечения жизни [4].

2. Обращение к международным стандартам:

- Для определения индикатора качества жизни вводится понятие индекса развития человеческого потенциала – это, своего рода, оценка состояния здоровья, уровня образованности, качества услуг. Индекс развития человеческого потенциала был разработан для многих стран, в том числе и России;

- Валовой внутренний продукт на душу населения;
- Индикатор распределения доходов населения.

3. Внутренние социальные стандарты для структурирования социума по достатку (прожиточный минимум, распределение социума на богатых и малоимущих).

Субъективное удовлетворение качеством своей жизни зачастую связывают с субъективным благополучием. Определение субъективного благополучия, которое упоминается в работах разных авторов, группируют в три категории:

1. Нормативное определение, при котором человек ощущает благополучие, в том случаи, если он обладает теми качествами, которые

являются социально приемлемыми; критериями благополучия в данной категории является система ценностей, принятая в данной культуре.

2. Определение, где благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными условиями и ожиданиями. Данное определение подразумевает благополучие как гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Определение понятия субъективного благополучия, связанного с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые по объективным причинам преобладают в жизни человека, либо по субъективным причинам человек склонен к ним [33].

Концепция качества жизни возникла на основе группы объективно измеряемых социальных показателей. Когда исследователи обнаружили, что такие показатели не связаны со счастьем или удовлетворенность жизнью, качество жизни стало представлять оценку, основанную на субъективных и объективных компонентах. Удовлетворенность жизнью, основывается на субъективной оценке индивида и представляет удовлетворенность жизнью глобально или в конкретных жизненных областях [12]. Субъективное же благополучие включает в себя не только удовлетворенность жизнью как таковую, но и эмоциональные и когнитивные процессы, а так же объективные условия, такие как здоровье, богатство и комфорт, потенциально влиять на субъективное благополучие, но не обязательно определять его, и, следовательно, они не являются фокусом оценки.

Учитывая, что потребности людей регулярно меняются и приобретают новые формы, оценить качественную и количественную сторону качества жизни весьма непросто. Ко всему прочему, некоторые характеристики качества жизни, такие как здоровье, удовлетворение духовных благ, безопасность и другие можно оценить лишь условно, поскольку каждая из данных категорий несет в себе субъективный характер. Поэтому найти относительную меру качества жизни на определенный момент возможно только с помощью системы

ориентирующих психологических индикаторов. Анализ научной литературы по проблеме качества жизни показывает, что многообразие определений основывается на двух категориях, противостоящим друг другу: объективные условия существования и субъективная оценка условий существования [26].

Возникновение стрессовых ситуаций под воздействием жизненных событий, таких, например, как потеря веры или смерть близкого человека, а также влияние хронических стрессов, например, длительный конфликт на работе или в семье, требуют особого внимания в исследовательской задаче. Люди, имеющие большое количество стрессов в повседневной жизни, более впечатлительны и в большей мере подвержены депрессии, тревоге, а так же имеют высокую неудовлетворенность жизнью.

Измерение аффективных компонент качества жизни обычно дополняется измерением счастья. Ощущение счастья в противовес несчастью в этом случае рассматривается как баланс между положительными и отрицательными эмоциями. Среди многочисленных определений счастья одно из самых лаконичных и классических, в своём понимании предлагает толковый словарь В. Даля. Счастье определяется как «желанная насущная жизнь». В определении «желанный» отражено личностно привлекательное, субъективно значимое и высоко оцениваемое качество индивидуальной жизни. В соответствии данного понимания, желанная жизнь определяется как достойная, должная, совершенная, которая приносит удовлетворение [30]. Стремление человека к достижению счастья как значимой для личности реальности, с психологической точки зрения выступает, прежде всего, в виде конкретных жизненных целей и идеалов, направляющих активность субъекта. Возможность реализовать свои идеалы, цели, личные желания и тем самым привести в соответствие, желаемое и насущное, лежит в основе счастливой жизни [1].

Исследуя качество жизни, выявляется особая значимость для психического здоровья субъективная оценка удовлетворённости качеством жизни, проявляющаяся в восприятии и отношении личности к изменениям в жизни, определяющая душевное и моральное удовлетворение собственной

жизнью [30].

Субъективно удовлетворительное качество жизни является важным условием, необходимыми для реализации педагогических задач и гарантирующими психическую безопасность и благополучие учащихся. Особенности труда учителя являются интенсивная нагрузка, циклическая работа, концентрация внимания на одной и той же задаче в течение длительного периода времени, необходимость включённого общения с коллегами, учащимися и родителями. Педагоги являются не защищёнными, их профессиональная деятельность и их интеллектуальный потенциал не считается их собственностью. Важное качество, которое требует особого внимания, является подавляющее число женщин в профессии. Ситуация расширенного рабочего дня провоцирует эмоциональное разделение между рабочими требованиями и потребностями семьи, что вызывает чувство вины и приводит к возникновению психологических проблем [19].

Интегральной характеристикой, которая является объединяющей физическое, социальное и психологическое функционирование человека, является качество жизни. Всемирная организация здравоохранения определяет качество жизни как индивидуальное соотношение человеком своего положения в жизни общества, в контексте его культуры и системы ценностей с целями данного индивида, его планами, возможностями и степенью неустройства. Педагоги как социальная группа представляют интерес в аспекте их качества жизни, так как наряду с родителями и другими значимыми для ребенка взрослыми являются образцом для развития субъективных представлений о качественной жизни [19].

Психологическим индикатором качества жизни является степень удовлетворенности разными сферами жизни и положительная согласованность с психической адекватностью личности. Качество жизни – это целостная характеристика физического, психологического и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии. Одним из главных показателей качества жизни является индивидуальное

переживание человека относительно социальной обстановки вокруг него. Чувствует ли он себя здоровым, способным свободно пользоваться различными социальными и техническими достижениями, испытывает ли он положительные или отрицательные эмоции в жизненных ситуациях, все это является показателем субъективного отношения к качеству собственной жизни [30].

Вывод по первой главе

Проанализировав литературу по теме эмоционального выгорания и качества жизни можно сделать следующие выводы:

1. На сегодняшний день не существует единого определения феномена эмоционального выгорания, но многие исследователи сходятся во мнении, что выгорание – это ответная реакция организма на длительное стрессовое воздействие со стороны. А так же характеризующим для проявления данного феномена являются профессии, которые находятся в постоянном контакте с другими людьми.

2. На развитие эмоционального выгорания влияют не только условия профессиональной деятельности, но и индивидуально-личностные особенности.

3. Понятие качества жизни имеет объективный взгляд, которому соответствуют какие-либо социальные стандарты и достижение благополучия, которое является приемлемым в данной культуре. А так же субъективное определение качества жизни, которое принято связывать с превосходством положительных эмоций над отрицательными.

4. Удовлетворённость качеством жизни является важным условием для осуществления педагогических задач и является гарантирующим психологической безопасности педагога и всех участников образовательного процесса. Стресс, возникающий в условиях нарушения восприятия целостности физической, психологической и социальной составляющей функционирования человека, может привести к эмоциональному выгоранию.

В следующей главе, по средствам соответствующих психологических методик и статистических методов обработки данных будет изучаться взаимосвязь эмоционального выгорания и качества жизни молодых педагогов.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального выгорания и качества жизни у молодых педагогов.

2.1 Описание выборки

Теоретико-методологическим основанием данного исследования являются:

1) основные положения изучения эмоционального выгорания К. Маслач, которая, вместе с коллегами, говорила об устойчивом эмоциональном напряжении, являющимся специфичным для специалистов, которые регулярно контактируют с людьми в рамках своей профессиональной деятельности;

2) изучение эмоционального выгорания с точки зрения учений о стрессе, понятие общего адаптивного синдрома в работах Г. Селье, а так же в учениях его последователей – Т. И. Рогинской, А. С. Шафрановой;

3) описание феномена эмоционального выгорания с точки зрения однофакторной (А. Пайнс, И. Аронсон), двухфакторной и трехфакторной (Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксм), а так же динамической (Б. Перлман, Е. А. Хартман, М. Буриш) модели;

4) учения В. В. Бойко о механизмах профессионального выгорания, подходах в рассмотрении данной проблематики, и факторов;

5) изучение специфики деятельности учителей в работах М. М. Рубинштейна, Н. Е. Водопьяновой, О. И. Хорошевой, а так же изучение феномена выгорания в отраслях деятельности системы «человек-человек» (Т. Г. Неруш, В. Е. Орёл, Т. И. Ронгинская и др.);

6) исследования структуры качества жизни и разграничение с понятиями уровня жизни, стиля жизни и др. в работах А. И. Субетто, А. А. Новика, Б. М. Генкина, Е. Ю. Рубановой, А. А. Новик и др.;

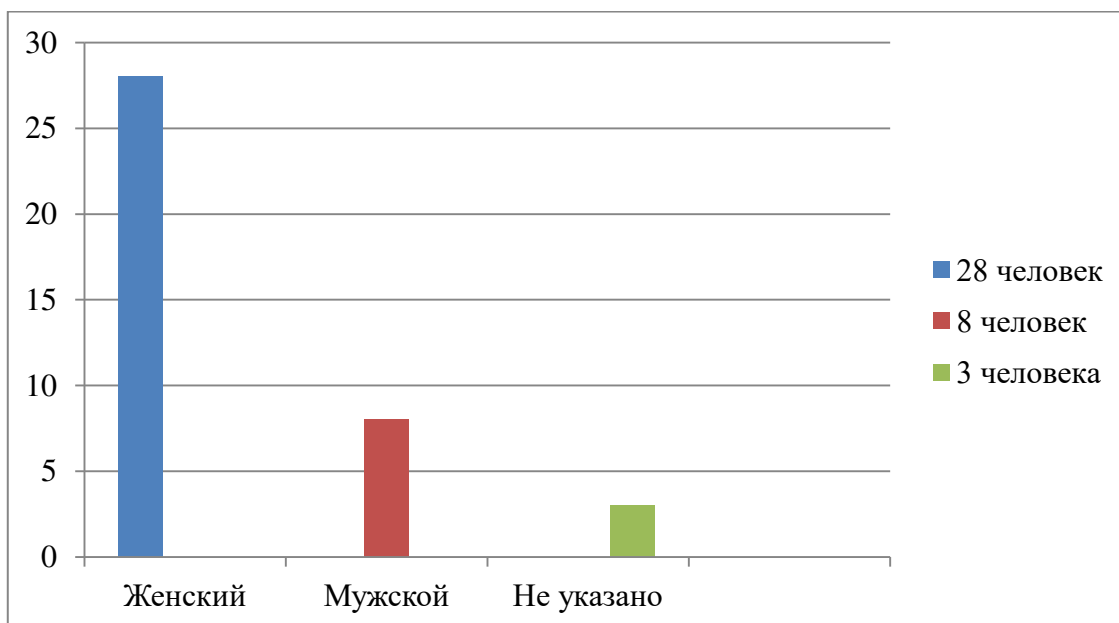
7) представления о качестве жизни в работах Д. А. Леонтьева, посвящённых изучению психологии смысла;

8) структурный подход в изучении качества жизни, изучением которого занимались Б. В. Бойцов, Ю. В. Крянев, М. А. Кузнецов;

9) изучения понятия качества жизни с точки зрения социальных стандартов (В. Н. Бобков) и субъективного представления о качестве жизни (В. И. Слободчиков).

В исследовании взаимосвязи профессионального выгорания и качества жизни у молодых педагогов приняли участие 39 учителей школ, гимназий, лицеев и кадетских корпусов города Томска, Томского района и Томской области с педагогическим стажем работы не более пяти лет. Анкетирование проводилось в период с 27 по 29 октября 2019 года в рамках VI Слёта молодых учителей Томской области в селе Калтай Томского района Томской области.

Рисунок 1 Распределение по половому признаку



Анализируя данные представленной диаграммы (Рисунок 1), можно сделать вывод о том, что в исследование приняли участие в подавляющем большинстве женщины – 28 человека, мужчин было 8 человек. А так же были те, кто предпочёл не указывать свою половую принадлежность, ими оказались 3 человека.

В анкетировании приняли участие респонденты в возрасте от 20 до 37 лет (Таблица 1).

Таблица 1 Распределение по возрасту

Возраст		
20 лет	3	8 %
21 год	2	5 %
22 года	2	5 %
23 года	4	10 %
24 года	5	13 %
25 лет	2	5 %
26 лет	4	10 %
27 лет	6	15 %
28 лет	1	3 %
29 лет	2	5 %
30 лет	5	13 %
33 года	2	5 %
37 лет	1	3 %

Характеризуя респондентов по педагогическому стажу, было принято решение разделить их на несколько групп, а именно, тех, кто находится на этапе вхождения в профессию, чей педагогический стаж не превышает одного года. Тех людей, которые преподают от одного года до трёх лет включительно, и те педагоги, которые близки к завершению этапа адаптации к профессиональной деятельности, а именно учителя с педагогическим стажем от четырёх до пяти лет.

При распределении педагогов по педагогическому стажу (Таблица 2) мы можем наблюдать, что из 100 % опрошенных, 41 % оказались те педагоги, которые работают в общеобразовательном учреждении не более трёх лет. 28 % опрошенных учителей только входят в профессию, их педагогический стаж не превышает одного года. И 31 % - это педагоги, которые преподают от четырёх до пяти лет и которые близки к завершению всех этапов адаптации к профессиональной деятельности. В дальнейшем планируется сравнение этих трёх групп при помощи статистической обработки данных с использованием критерия Краскала-Уоллиса для независимых выборок.

Таблица 2 Распределение по педагогическому стажу

Педагогический стаж		
Не более одного года	11 человек	28 %
От года до трёх лет	16 человек	41 %
От четырёх лет до пяти	12 человек	31 %
Всего респондентов	39 человек	100 %

2.2 Описание методов и методик исследования

Для изучения взаимосвязи профессионального выгорания и качества жизни молодых педагогов были использованы следующие методики:

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания личности, автором которой является В. В Бойко [28]. Данная методика позволяет выявить ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить фазу развития стресса. Методика состоит из 84 вопросов, которые в свою очередь группируются в 12 шкал. А шкалы формируются в три фактора, которые соответствуют трём стадиям эмоционального выгорания, выявленными В. В. Бойко. Автор выделяет три стадии развития выгорания, каждая из которых проявляется в четырёх симптомах:

- Фаза «Напряжения»: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия;
- Фаза «Резистенция»: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей;
- Фаза «Истощение»: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость. психосоматические и психовегетативные нарушения.

При обработке результатов будет извлечено 16 показателей, а именно: 12 результатов шкал, 3 показателя по фазе и один общий показатель.

Показатель выраженности каждого симптома варьирует от 0 до 30 баллов, где 9 и менее баллов означает, что симптом не сложился, 10-15 баллов говорит о складывающемся симптоме и 16 и более баллов свидетельствует о сложившемся симптоме. Симптомы с показателями от 20 баллов и более являются доминирующими.

Для получения результата по факторам необходимо сложить показатель всех четырёх субшкал, соответственно показатели по каждому фактору могут варьировать от 0 до 120 баллов. Фаза с наибольшим баллом будет считаться ведущей во всём синдроме.

2. Тест диспозиционного оптимизма М. Шейера и Ч. Карвера в адаптации Т.О Гордеевой, О. А. Сычевым, Е. Н. Осиным, 2010год [13]. Данная методика позволяет изучить проблематику оптимизма, психологического благополучия личности, преодоление стресса, роль саморегуляции в деятельности и другие компоненты личности.

Методика состоит из 12 суждений, где респондентам предлагают ответить на каждое из них одним из предложенных ответов. Всего вариантов ответа пять: не согласен; скорее не согласен; ни да, ни нет; скорее согласен; полностью согласен. Опросник содержит в себе прямые суждения или субшкала позитивных ожиданий, «обратные» утверждения или субшкала негативных ожиданий и утверждения-наполнители, которые не учитываются при обработке результатов.

3. Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни [8]. Данная методика содержит 36 вопросов, которые относятся к удовлетворённости в следующих категориях жизни человека: работа, здоровье, личные достижения, внутренняя и социальная поддержка, оптимистичность, физический и психологический дискомфорт, а так же общее настроение. Методика способствует выявлению сфер жизни, которые вызывают наибольший дискомфорт.

При заполнении методики испытуемому предлагается оценить утверждение в диапазоне от 1 до 10 баллов, где ответы 1-4 склоняются к

утверждениям слева, а вопросы от 6 до 10 склоняются к вопросам справа. Ответы, вызывающие затруднения, оцениваются пятью баллами, то есть нейтрально.

Опросник состоит из 9 субшкал, каждая из которых содержит в себе по четыре вопроса, оценки по субшкалам соответствуют понятию удовлетворённости жизни, где минимальное значение для каждой субшкалы может быть равно четырём баллам, а максимальная сорока баллам.

4. Шкала субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппера, адаптированная Д. А. Леонтьевым в 2003 году. Данная шкала измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Респонденту предлагается четыре утверждения, каждый из которых он должен оценить по семибальной шкале. При обработке результатов обращается внимание на наличие прямых и обратных утверждений.

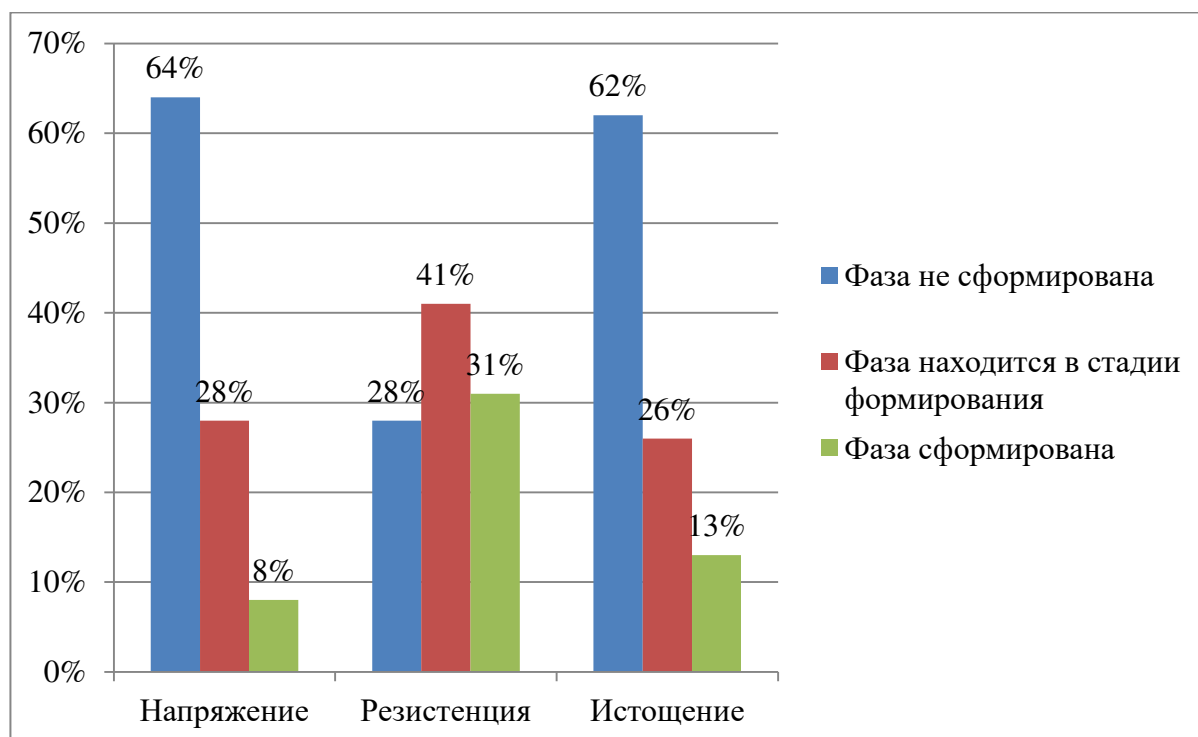
Для статистической обработки полученных данных использовалась программа IBM SPSS Statistics 22.0. Для выявления взаимосвязи эмоционального выгорания и качества жизни молодых педагогов будет использоваться корреляционный анализ Спирмена. Для сравнения трёх групп педагогов по педагогическому стажу будет использоваться критерий Краскала-Уоллиса для независимых выборок.

2.3 Результаты исследования диагностики уровня эмоционального выгорания

По результатам исследования эмоционального выгорания молодых педагогов на рисунке 2 мы наглядно можем наблюдать сформированность каждой фазы эмоционального выгорания. Отметим, что основной процент по количеству сформировавшегося выгорания наблюдается на фазе резистенции – это 31 %. Однако 41 % из всех опрошенных находится в стадии формирования данной фазы. Данный показатель может свидетельствовать о высоком уровне формирования различных психологических защит и о высокой

сопротивляемости в отношении факторов-раздражителей. Низкая удовлетворённость собой и высокий уровень тревожности наблюдается у 8 % опрошенных, данному показателю соответствует фаза напряжения. Истощение эмоционального фона и ресурсов психики выявлено у 13 % опрошенных.

Рисунок 2 Сформированность фаз эмоционального выгорания



По результатам исследования у 28 % педагогов ни одна из фаз не является сформированной, однако тенденция к формированию имеется, потому что как минимум один из симптомов находится в стадии формирования. Только 3 % не имеет ни одного симптома на стадии формирования, а у 8 % один или два таких симптома были выявлены. Среди всех опрошенных учителей 38 % имеют более трёх сформировавшихся симптомов, что позволяет сделать вывод о психоэмоциональном напряжении одной третьей части молодых педагогов, которые приняли участие в исследовании и чей педагогический стаж не превышает пяти лет.

При анализе фазы напряжения можно отметить, что наибольший процент опрошенных педагогов переживает какие-либо психотравмирующие обстоятельства – это 31 %, а 23 % переживают стадию формирования данного

симптома. В стадии формирования симптома тревоги и депрессии находится 31 % опрошенных учителей и у 15 % этот симптом сформирован. Однако из общей картины (Таблица 3) мы видим, что у наибольшего процента молодых педагогов, принявших участие в исследовании, ни один из симптомов не сформирован. Процент симптома переживания психотравмирующих обстоятельств составляет 46 %; симптом неудовлетворённости собой – 77 %; Симптом формирования тревоги и депрессии в фазе напряжения составляет 54 %; а рекордное количество процентов фазы выгорания приходится на симптом «загнанность в клетку» - 90 %, что свидетельствует о том, что молодые специалисты, несмотря на все сложности профессиональной деятельности, способны находить ресурсы для эмоциональной и психологической разгрузки, не находятся в безысходном положении и способны к поиску путей выхода из сложных жизненных ситуаций.

Таблица 3 Сформированность симптомов фазы напряжения

Симптом	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
Переживание психотравмирующих обстоятельств	18 человек (46%)	9 человек (23%)	12 человек (31%)
Неудовлетворённость собой	30 человек (77%)	8 человек (20%)	1 человек (3%)
«Загнанность в клетку»	35 человек (90%)	3 человека (8%)	1 человек (3%)
Тревога и депрессия	21 человек (54%)	12 человек (31%)	6 человек (15%)
Фаза напряжения	25 человек (64%)	11 человек (28%)	3 человека (8%)

Неудовлетворённость собой как симптом, находящийся в стадии формирования эмоционального выгорания наблюдается у 20 % опрошенных, а ощущение загнанности в клетку присутствует у 8 % учителей.

При анализе фазы резистенции были выявлены достаточно высокие показатели сформированности каждого симптома. Наименьший процент сформированности приходится на симптом эмоционально-нравственной

дезориентации – 26 %. Сфера экономии эмоций и симптом редукции профессиональных обязанностей имеет одинаковый процент выраженности на нашей выборке – это 31 % на каждой стадии. На стадии формирования симптома, так же имеется одинаково высокий показатель – 36 %. У 44 % молодых педагогов, которые приняли участие в исследовании, наблюдается сформированный симптом фазы резистенции. Он отвечает за эмоциональное реагирование, и в данном случае оно характеризуется как неадекватное. Это говорит о экономии эмоций в процессе межличностного общения с учениками, коллегами по работе, а так же это может сказываться в формировании социальных контактов вне рабочего места. К тому же, подобная эмоциональная отстранённость в рабочей обстановке может восприниматься как проявление неуважения и безразличия к деятельности внутри образовательной системы.

Приблизительно треть опрошенных учителей не имеют сформированных симптомов фазы резистенции профессионального выгорания, наглядно это видно в таблице 4.

Таблица 4 Сформированность симптомов фазы резистенции

Симптом	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	11 человек (28%)	11 человек (28%)	17 человек (44%)
Эмоционально-нравственная дезориентация	20 человек (52%)	9 человек (23%)	10 человек (26%)
Расширение сферы экономии эмоций	13 человек (34%)	14 человек (36%)	12 человек (31%)
Редукция профессиональных обязанностей	13 человек (34%)	14 человек (36%)	12 человек (31%)
Фаза резистенции	11 человек (28%)	16 человек (41%)	12 человек (31%)

Результаты распределения данных методики определения уровня эмоционального выгорания молодых педагогов по уровню сформированности симптомов эмоционального выгорания на фазе истощения представлены в таблице 5.

Таблица 5 Сформированность симптомов фазы истощения

Симптом	Не сформирован	Находится в стадии формирования	Сформирован
Эмоциональный дефицит	19 человек (48%)	13 человек (34%)	7 человек (18%)
Эмоциональная отстранённость	21 человек (54%)	12 человек (31%)	6 человек (15%)
Личностная отстранённость (деперсонализация)	26 человек (67%)	6 человек (15%)	7 человек (18%)
Психосоматические и психовегетативные нарушения	23 человека (59%)	8 человек (20%)	8 человек (20%)
Фаза истощения	24 человека (62%)	10 человек (26%)	5 человек (13%)

При анализе данных можно определить, что на фазе истощения наибольший процент значимости для эмоционального выгорания на нашей выборке имеет симптом психосоматических и психовегетативных нарушений, где процент его сформированности равен 20, а стадии формирования данного симптома находится так же 20%. В процессе формирования стадии эмоционального дефицита находится 34 % и у 18 % данная стадия уже сформирована. Это означает, что педагог осознано, понимает, что эффективность сочувствия и сопереживания снижается. Это может выражаться в грубости педагога, его раздражительности, частой невозможностью контролировать эмоции, что может привести к эмоциональным срывам.

При анализе изучения профессионального выгорания у молодых педагогов с педагогическим стажем работы не более пяти лет, можно сделать

вывод о том, что наиболее выраженными являются те симптомы, которые отвечают за эмоциональное реагирование и переживание психотравмирующих обстоятельств.

2.4 Результаты исследования оценки уровня удовлетворённости качеством жизни

По результатам исследования оценки уровня удовлетворённости качеством жизни молодых педагогов со стажем работы не превышающего пяти лет (Таблица 6) мы видим, что общий уровень удовлетворённости качеством жизни, который именуется, как индекс качества жизни и является средним показателем всех аспектов данной методики, в основном имеет средний уровень – 56 %. У 31 % педагогов наблюдается высокий показатель индекса качества жизни, а 13 % учителей имеет низкий уровень. Высокий показатель свидетельствует о выраженной оптимистичности и активной жизненной позиции, а в свою очередь, низкий показатель часто встречается у людей, которые переживают эмоциональное выгорание.

Таблица 6 Уровень удовлетворённости качеством жизни педагогов

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Карьера	5 человек (13%)	17 человек (44%)	17 человек (44%)
Личные достижения и устремления	12 человек (31%)	9 человек (23%)	18 человек (46%)
Здоровье	16 человек (41%)	10 человек (26%)	13 человек (34%)
Общение с друзьями	10 человек (26%)	14 человек (36%)	15 человек (38%)
Поддержка	6 человек (15%)	19 человек (48%)	14 человек (36%)
Оптимистичность	3 человека (8%)	15 человек (38%)	21 человек (54%)
Напряжённость	11 человек (28%)	13 человек (34%)	15 человек (58%)
Самоконтроль	13 человек (34%)	19 человек (48%)	7 человек (18%)
Негативные эмоции	8 человек (20%)	13 человек (34%)	18 человек (46%)
Индекс качества жизни	5 человек (13%)	22 человека (56%)	12 человек (31%)

Большинство опрошенных людей низко оценили сферу здоровья – 41 %. Низкий показатель самоконтроля имеется у 31 %, среди всех учителей,

участвующих в исследовании. Педагоги, сомневающиеся или те, кто не верит в себя, в свои личные достижения и устремления – 31 %. А 28 % имеют низкий показатель уровня напряжённости, однако в соответствии с методикой это говорит, наоборот, о её наличии, а вот у 58 % напряжённости нет. Отсутствие негативных эмоций (46 %) и оптимистичность (54 %) наблюдается у большинства педагогов. Высокому уровню удовлетворённостью карьерой соответствует 44 %, так же 44 % имеют средний показатель, и 13 % - это люди, которые не удовлетворены своей работой.

2.5 Результаты статистической обработки данных

Обработанные данные по методике, диагностирующей уровень эмоционального выгорания личности, автором которой является В. В. Бойко, показывает следующие описательные статистики, представленные в таблице 7.

Таблица 7 Описательные статистики по результатам методики диагностики эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко)

	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Фаза напряжения	28,87	25,00	8	18,952	0	67
Переживание психотравмирующих обстоятельств	10,67	10,00	0	8,199	0	25
Неудовлетворённость собой	5,44	5,00	0	5,098	0	23
«Загнанность в клетку»	3,56	1,00	0	5,195	0	26
Тревога и депрессия	9,08	7,00	0а	7,256	0	28
Фаза резистенции	50,05	51,00	52	21,954	9	90
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	13,87	15,00	25	8,125	0	27
Эмоционально-нравственная дезориентация	11,62	9,00	10	7,379	2	30
Расширение сферы экономии эмоций	12,44	11,00	3	8,287	0	28
Редукция профессиональных обязанностей	12,13	12,00	2	7,627	0	25
Фаза истощения	35,49	29,00	29	22,632	3	97

Эмоциональный дефицит	9,36	10,00	0	7,597	0	28
Эмоциональная отстранённость	9,90	8,00	8	6,455	8	28
Личностная отстранённость	6,69	5,00	0	7,699	0	25
Психосоматические и психовегетативные нарушения	9,54	8,00	5	8,338	0	30

Примечание 1: а. Существует несколько модальных значений. Показано наименьшее значение.

Данные по методике оценки уровня удовлетворённости качеством жизни в адаптации Н. Е. Водопьяновой представлены в таблице 8.

Таблица 8 Описательные статистики по результатам методики оценки уровня удовлетворённости качеством жизни (Н. Е. Водопьянова)

	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	Минимум	Максимум
Карьера	29,33	28,00	27а	5,891	11	40
Личные достижения	29,36	30,00	28а	5,914	20	40
Здоровье	27,51	27,00	21	6,719	15	40
Общение с друзьями	30,59	31,00	30	6,471	11	40
Поддержка	27,56	27,00	23а	6,056	13	40
Оптимистичность	27,62	27,00	25	4,854	19	40
Напряжённость	26,72	26,00	23	7,581	10	40
Самоконтроль	24,46	26,00	26	4,968	13	33
Негативные эмоции	26,13	27,00	28	5,974	13	40
Индекс качества жизни	27,562	27,900	24,9а	4,7932	18,6	39,0

Примечание 2: а. Существует несколько модальных значений. Показано наименьшее значение.

Данные описательной статистики по методикам диагностики диспозиционного оптимизма в адаптации Т. О. Гордеевой, О. А. Сычёва, Е. Н. Осина и шкала субъективного счастья в адаптации Д. А. Леонтьева представлены в таблице 9.

Таблица 9 Описательные статистики по результатам теста диспозиционного оптимизма (Т. О. Гордеева, О. А. Сычѳв, Е. Н. Осин) и шкала счастья (Д. А. Леонтьев)

	Среднее значение	Медиана	Мода	Среднее отклонение	Минимум	Максимум
Шкала счастья	20,64	20,00	20	3,453	14	28
Тест диспозиционного оптимизма	24,64	26,00	18a	5,815	12	32

Примечание 3: а. Существует несколько модальных значений. Показано наименьшее.

Ранее, для сравнения по педагогическому стажу, все опрошенные были разделены на три группы – те, кто находится на этапе вхождения в профессию, люди которые имеют педагогический стаж не более трёх лет, и те, кто находится на этапе завершения адаптации к профессиональной деятельности. И для сравнения этих трёх групп был выбран критерий Краскала-Уоллиса. При проверке всех шкал при уровне значимости $p \leq 0,05$ различий не наблюдалось ни по одной из шкал. Так, например, при диагностике эмоционального выгорания на фазе напряжения $p=0,313$, резистенции $p=0,522$, истощения $p=0,861$. При сравнении симптомов на каждой фазе статистически достоверных различий так же не наблюдается. При сравнении качества жизни значимость индекса качества жизни равна $p=0,578$.

На следующем этапе анализа и интерпретации полученных данных был проведѳн корреляционный анализ между симптомами эмоционального выгорания молодых педагогов и их качества жизни. В таблице 10 представлены показатели качества жизни, которые имеют статистически значимые корреляции с эмоциональным выгоранием.

Таблица 10 Результаты корреляционного анализа удовлетворѳнности качеством жизни с симптомами эмоционального выгорания молодых педагогов (коэффициент корреляции Спирмена)

	К	ЛД	З	ОСД	П	О	Н	С	НЭ	ИКЖ
Н	-,504**	-,416**	-,534**	-,379*	-,524**		-,673**	-,470**	-,521**	-,620**
С 1			-,376*		-,318*		-,544**		-,470**	-,410**
С 2		-,361*	-,320*	-,331*	-,477**		-,401*	-,343*		-,426**
С 3	-,468**	-,347*	-,369*	-,506**	-,461**		-,406*		-,330*	-,485**
С 4	-,417**	-,436**	-,453**		-,346*		-,505**	-,475**	-,448**	-,515**

Р	-,349*				-,388*			-,336*	-,423**	-,384*
С 5					-,401*				-,382*	
С 6										
С 7								-,324*		
С 8	-,353*						-,512**		-,371*	-,386*
И	-,406*		-,387*		-,441**		-,441**	-,390*	-,584**	-,462**
С 9									-,355*	
С 10										
С 11	-,493**	-,434**	-,448**	-,322*	-,457**		-,570**	-,453**	-,542**	-,534**
С 12	-,446**		-,482**		-,409**		-,511**	-,463**	-,506**	-,462**

Примечание 4: **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя); *. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Примечание 5: Н – Фаза напряжения; С1 – Переживание психотравмирующих обстоятельств; С2 – Неудовлетворённость собой; С3 – «Загнанность в клетку»; С4 – Тревога и депрессия; Р – Фаза резистенции; С5 – Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; С6 – Эмоционально-нравственная дезориентация, С7 – Расширение сферы экономии эмоций; С8 – Редукция профессиональных обязанностей; И – Фаза истощения; С9 – Эмоциональный дефицит; С10 – Эмоциональная отстранённость; С11 – Личностная отстранённость; С12 – Психосоматические и психовегетативные нарушения; К – Карьера; ЛД – Личные достижения; З – Здоровье; ОСД – Общение с друзьями; П – Поддержка; О – Оптимистичность; Н – Напряжённость; С – Самоконтроль; НЭ – Негативные эмоции; ИКЖ – Индекс качества жизни.

Следует отметить, что корреляционный анализ выявил исключительно отрицательные взаимосвязи между симптомами и фазами эмоционального выгорания, и удовлетворённостью качеством жизни молодых педагогов на различных компонентах жизни. Наибольшее количество корреляционных связей с эмоциональным выгоранием наблюдается на стадии негативных эмоций, поддержки, а так же на общем показателе индекса качества жизни. Так же наглядно видно, что на стадии оптимистичности ни на одной из фаз и стадий эмоционального выгорания не наблюдается значимости корреляции. На стадии эмоционально-нравственной дезориентации и эмоциональной отстранённости так же не наблюдается значимых корреляций с уровнем удовлетворённости качеством жизни. Стадия расширения сферы экономии эмоций является значимой ($p \leq 0,01$) со стадией самоконтроля, а стадия эмоционального дефицита является значимой ($p \leq 0,01$) со стадией проявления негативных эмоций, что свидетельствует о том, что при потере контроля над

эмоциями высок уровень их подавления и экономии. На стадии личностной отстранённости каждый из показателей качества жизни является значимым ($p \leq 0,05$), за исключением показателя общения с друзьями, где $p \leq 0,01$ и показателя отстранённости, как уже упоминалось ранее, где значимости корреляционной обнаружено не было ни на одной из стадий. Это говорит о том, что в тот момент, когда у человека снижаются показатели удовлетворённости качеством жизни, его личностная отстранённость возрастает, и наоборот. Стадия тревога и депрессия, и «загнанность в клетку» является корреляционно значимыми по отношению к показателям качества жизни, за исключением общения с друзьями в первом случае и самоконтроля во втором.

На фазе напряжения была обнаружена отрицательная корреляционная значимость на высоком уровне со всеми аспектами качества жизни, за исключением аспекта, отвечающего за общение с друзьями, там значимость ниже ($p \leq 0,01$). Индекс качества жизни показывает отрицательные корреляционно значимые показатели по отношению к каждой фазе эмоционального выгорания и к большинству симптомов, а именно стадия переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия, редукция профессиональных обязанностей, личностная отстранённость, психосоматические и психовегетативные нарушения. Что свидетельствует об отрицательной взаимосвязи качества жизни с вышеперечисленными симптомами, то есть при низком индексе качества жизни повышается уровень эмоционального выгорания на отдельных её симптомах.

Также были выявлены отрицательные корреляционные связи на тех аспектах качества жизни, которые отвечают за карьеру в частности и профессиональный рост. Каждая из фаз эмоционального выгорания является статистически значимой, по отношению к профессиональной деятельности, что непосредственно позволяет сделать вывод о том, что при неудовлетворённости профессиональной деятельности у молодых педагогов высок уровень возникновения эмоционального выгорания, а в случае, когда профессиональная

деятельность удовлетворяет специалиста, его подверженность эмоциональному истощению снижается.

Выраженное доминирование негативных эмоций в жизни молодых педагогов и отсутствие поддержки со стороны окружающих являются наиболее значимыми аспектами качества жизни, которые оказывают непосредственное влияние на формирование эмоционального выгорания и способствует развитию чрезмерного переживания, тревожности и склонности к депрессии, ощущению загнанности, неадекватному эмоциональному реагированию, отстранённости от образовательных процессов, а так же возможности развития функциональных нарушений организма.

На следующем этапе был проведён корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции Спирмена между показателями, полученными в результате диагностики молодых педагогов по методикам диагностики уровня эмоционального выгорания личности, тест диспозиционного оптимизма и шкалой счастья.

Полученные данные представлены в таблице 11. Наглядно можно заметить, что все корреляционно значимые показатели имеют отрицательную взаимосвязь, как и в случаи с показателями диагностики уровня качества жизни молодых педагогов. В таблице представлены результаты, которые имеют корреляционную значимость.

Таблица 11 Результаты корреляционного анализа диагностики уровня эмоционального выгорания молодых педагогов, уровня диспозиционного оптимизма и шкалой счастья (коэффициент корреляции Спирмена)

	Шкала счастья	Тест диспозиционного оптимизма
Напряжение	-,446**	-,381*
Переживание психотравмирующих обстоятельств	-,331*	-,362*
Неудовлетворённость собой	-,334*	
«Загнанность в клетку»		-,318*
Тревога и депрессия	-,475**	
Резистенции		

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование		
Эмоционально-нравственная дезориентация		
Расширение сферы экономии эмоций		
Редукция профессиональных обязанностей	-,405*	
Истощение		-,332*
Эмоциональный дефицит		
Эмоциональная отстранённость		
Личностная отстранённость	-,362*	-,412**
Психосоматические и психовегетативные нарушения		-,325*

Примечание 6: **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Корреляционный анализ позволил выявить отрицательную взаимосвязь между диспозиционным оптимизмом и шкалой счастья по отношению к эмоциональному выгоранию. Наглядно видно, что переживание психотравмирующих обстоятельств, личностная отстранённость, различного рода физиологические нарушения взаимосвязаны с оптимизмом, психологическим благополучием личности, преодолением стресса и других компонентов личности, которые являются характеризующими для диагностики диспозиционного оптимизма.

На фазе напряжения наблюдается корреляционная отрицательная взаимосвязь по двум вышеперечисленным методикам, являющимся субъективными по отношению к определению качества жизни. Это является свидетельством о том, что субъективное определение себя как счастливого человека, а так же умение справляться со стрессовыми ситуациями, оптимистический настрой, по отношению к обстоятельствам жизни, психологическое благополучие являются показателями личности, у которой не было диагностировано эмоционального выгорания. И, соответственно,

наоборот низкий уровень психологического благополучия и оптимизма является характерным при наличии эмоционального выгорания личности.

Полученные результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что существуют достоверные обратные корреляционные связи между эмоциональным выгоранием молодых педагогов и их качества жизни. А так же субъективное восприятие жизни, неумение справиться со стрессовой ситуацией способствует формированию симптомов эмоционального выгорания.

Заключение

В рамках данной выпускной квалификационной работы была поставлена цель: выявить взаимосвязь эмоционального выгорания и качества жизни молодых педагогов. В соответствии с целью были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить феномен профессионального выгорания, факторы и условия его формирования в зарубежной и отечественной психологии;
2. Изучить структуру качества жизни молодых педагогов;
3. Выявить и описать взаимосвязь профессионального выгорания и особенностей качества жизни у молодых педагогов.

Современные социально-экономические условия жизни и профессиональной деятельности делают проблему профессионального выгорания одной из актуальных в психологии, на сегодняшний день. Одной из основных причин этого является личностная неудовлетворённость индивида своими профессиональными достижениями и возможностями, а так же снижение внутренних ресурсов и развитие психосоматических заболеваний, которые способствуют формированию безразличия педагога в отношении профессиональной деятельности и ко всем участникам образовательного процесса.

В процессе теоретического анализа зарубежных и отечественных источников на тему синдрома эмоционального выгорания были проанализированы работы Н. Е. Водопьяновой, А. К. Марковой, Г. Селье, Т. И. Ронгинской, В. В. Бойко, В. Е. Орла, О. И. Хорошевой и других авторов. При анализе данных работ мы выяснили, что не существует единого определения данного феномена, были изучены факторы и условия, которые являются характерными для формирования эмоционального выгорания.

А так же были проанализированы труды А. И. Субетто, Б. М. Генкина, В. Н. Бобкова, Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Рубановой и других авторов, которые занимались изучением понятия качества жизни. Анализ данных работ способствовал изучению понятия качества жизни, его структуры и влияния

субъективного определения качества жизни на образовательный процесс и всех участников этого процесса.

В рамках VI Слёта молодых учителей Томской области в селе Калтай Томского района Томской области в период с 27 по 29 октября 2019 года было проведено исследование на выявление взаимосвязи эмоционального выгорания и качества жизни молодых педагогов, чей педагогический стаж не превышает пяти лет. В исследовании приняли участие 39 учителей в возрасте от 20 до 37 лет.

На основе методологических данных было проведено исследование по выявлению взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и качеством жизни молодых педагогов. В результате исследования диагностики эмоционального выгорания удалось выявить, что наибольший процент сформированности принадлежит фазе резистенции – 31 %, а у 41 % из числа всех опрошенных данная фаза находится в стадии формирования. Фаза напряжения сформирована у 8 % и у 28 % находится на этапе формирования. Фаза истощения сформирована у 13 % среди опрошенных учителей, а 26 % - это те, которые находятся на этапе формирования данной фазы. Наиболее уязвимыми оказались люди, которые переживают какие-либо психотравмирующие обстоятельства – 31 %. Педагоги, которым свойственно неадекватное эмоциональное реагирование – таких 44 %. А так же 20 % учителей, которые имеют психосоматические и (или) психовегетативные нарушения.

Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни показала, что низкий индекс качества жизни наблюдается у 13 % среди всех опрошенных. И наиболее уязвимыми являются те аспекты жизни, которые отвечают за физическое и психологическое здоровье, так как у 41 % педагогов данный аспект находится на низком уровне, и 34 % людей не могут контролировать проявление своих эмоций.

По результатам корреляционного анализа была обнаружена отрицательная статистически значимая взаимосвязь между симптомами эмоционального выгорания и различными категориями жизни человека, а так

же общим показателем индекса качества жизни. А так же обнаружена обратная взаимосвязь эмоционального выгорания с диспозиционным оптимизмом и определением счастья. Соответственно, можно сделать вывод о том, что чем выше уровень качества жизни у педагогов, тем вероятнее им удастся избежать синдрома эмоционального выгорания. Однако следует отметить, что наиболее значимыми являются показатели, отвечающие за оптимистичность и негативные эмоции, что является ключевым в субъективном представлении о качестве жизни. Таким образом, можно считать, что выдвинутая нами гипотеза подтверждается.

А так же было проведено статистическое сравнение трёх групп испытуемых, которые были разделены по педагогическому стажу на тех, кто находится на начальном этапе вхождения в профессию, тех, кто работает не более трёх лет и те, кто находится на этапе завершения адаптации к образовательному процессу. При проверке всех шкал статистически значимых различий обнаружено не было, а значит можно сделать вывод о том, что педагогический стаж не является показателем сформированности эмоционального выгорания.

Список использованной литературы

1. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Под ред. А. А. Бодалева. – М: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 384 с.
2. Ашмарин Б. А., Завьялов Л. К., Курамшин Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999 – 352 с.
3. Бобков В. Н. Потребительские бюджеты. Уровень жизни населения регионов России / В. Н. Бобков. – 2007. – № 7. С. 24-26.
4. Бобков В. Н. О подходах к исследованиям социальных структур современного общества / В. Н. Бобков // Уровень жизни населения регионов России. – 2008. – Ноябрь. – дек. С. 3-14.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М. : Наука, 1996. – 154 с.
6. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
7. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других : учебное пособие / В. В. Бойко. – М.: Наука, 2003. – 154 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : учебное пособие / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2005. – 421 с.
9. Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 338 с.
10. Водопьянова Н. Е, Старченкова Е. С. Роль ресурсно-инвестиционного копинга в развитии индивидуальной стресс-резистентности // Вестн. С.-Петербур. ун-та. Сер. 12 – 2009 – Вып.3. – С. 13-22.
11. Гасюк В. А., Верна В. В. Кадровые технологии борьбы с профессиональным выгоранием // Современные технологии управления персоналом: сб. науч. тр. Преподавателей, аспирантов, соискателей, магистрантов и студентов. Симферополь: Аэтерна, 2016. С.159–162.

12. Головчиц Л. А. Дошкольная сурдопедагогика: Воспитание и обучение дошкольников с нарушениями слуха: Учеб. пособие для вузов. М.: Владос, 2001. – 303 с.
13. Гордеева Т. О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 131-177.
14. Гордеева, Т. О., Сычев, О. А., Осин, Е. Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT). Психологическая диагностика, 2010. С. 36-64.
15. Демина, А. Д. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения : учебное пособие / А. Д. Демина. – М.: Просвещение, 2006. – 236 с.
16. Дорохова Т. С. Влияние эмоционального выгорания на профессиональную самореализацию социальных педагогов // Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы: сборник научных трудов VI Международных социально-педагогических чтений им. Б. И. Лившица. Ч.1. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, ин-т социал. образования, 2014. С. 196–202.
17. Зеленова И. В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов / И. В. Зеленова и [др.] // Школьный психолог. – 2005. – № 13. – С. 2-22.
18. Крылова, А. А. Психологические проблемы самореализации личности : учебное пособие / А. А. Крылова. – СПб.: Изд. С-П ун-та, 2003. – 240 с.
19. Куприянова И. Е., Дашиева Б. А., Карауш И. С. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) // Вестник ТГПУ. 2013. №11 (139). С. 87-93.
20. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М: Смысл, 2003. – 487 с.

21. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. - М.: Наука, 1996. - 308 с.
22. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) / Л. М. Митина. - М., 1994. – 215 с.
23. Неруш Т. Г. Проблема профессионального выгорания : история и современные тенденции // Психология и экономика. 2011. Т. 4, № 1. С. 92-97.
24. Неруш Т. Г. Профессиональное выгорание как форма профессиональных деструкций // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2012. Т. 12. С. 83-86.
25. Новик А. А., Ионова Т. И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине: Учеб. Пос. / Под ред. Ю. Л. Шевченко. - М.: РАЕН, 2012. 528 с.
26. Обухов, А. Исторически обусловленные модификации образа мира // Развитие личности. – 2003. – №4. – С. 51-68.
27. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль: ЯрГУ, 1999. С. 29-40.
28. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. Пос. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 2006. 664 с.
29. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. - М.: Наука, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85-95.
30. Рубанова Е. Ю. Теоретические аспекты качества жизни в контексте психологии здоровья // Ученые заметки ТОГУ. 2014. Т. 5, № 3. С. 108-115.
31. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2006. - 713 с.
32. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 425 с.
33. Слободчиков В. И. Психология развития человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М: Школа-Пресс, 2000. – 416 с.

34. Субетто А. И. Управление качеством и выживаемость человека // Стандарты и качество. – 2011. – № 1,2,3. – С. 39-48.
35. Ушаков К. М. Управление школьной организацией: организационные и человеческие ресурсы / К. М. Ушаков. – М., 2005. – 148 с.
36. Усманова М. Н., Бафаев М. М., Остонов Ш. Ш. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога / М. Н. Усманова, М. М. Бафаев, Ш. Ш. Остонов // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. – №10. – С. 23-32.
37. Фомин М. В. Технологии качества жизни и постиндустриальная эпоха // Вопросы философии. - 2016. - № 3. - С. 139-146.
38. Хорошева О. И. Формирование профессионального самосознания педагога как способ профилактики эмоционального выгорания : учебное пособие / О. И. Хорошева – М.: МГО Профсоюза образования, 2015. С. 22-33.
39. Abbey A., Andrews F. Modeling the Psychological Determinants of Life Quality // Social Indicators Research, 1985, vol. 16, pp. 1-34.
40. Landolt M, Buechel E, Latal B. Predictors of parental quality of life after child open heart surgery: a 6-month prospective study. J Pediatr. 2011; 158(1) : 37-43.
41. Mazer P, Gischler SJ, Koot HM, et al. Impact of a child with congenital anomalies on parents (ICCAP) questionnaire: a psychometric analysis. Health Qual Life Outcomes. 2008; 6(102) : 102-110
42. Power T.W. The Economic Value of the Quality of Life. Boulder, CO, 1980.
43. Генкин Б. М. Методы повышения производительности и оплаты труда : монография / Б. М. Генкин. — М. : Норма : ИНФРА-М, 2018. – 160 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967802/> (дата обращения: 05.12.2019).
44. Иванова Л. А. Профессиональное выгорание педагога // Молодой ученый. – 2016. – №1. – С. 709-711. – URL <https://moluch.ru/archive/105/24868/> (дата обращения: 09.10.2019).

45. Щетинина Н. А. Профессиональное выгорание специалиста: причины, последствия, пути решения // Молодой ученый. – 2019. – №9. – С. 178-181. – URL <https://moluch.ru/archive/247/56838/> (дата обращения: 09.10.2019).

Приложение 1

Анкетные данные.

1. Даете ли вы свое согласие на прохождение исследования в рамках дипломной работы?

1) Да

2) Нет

2. Пол

1) Женский

2) Мужской

3. Возраст _____

4. Педагогический стаж _____

5. Место работы (укажите населённый пункт и учреждение) _____

Приложение 2

Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко)

Инструкция:

Прочитайте суждения и ответьте «да» (+) или «нет» (-). Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться. _____
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры. _____
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место). _____
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее). _____
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого. _____
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров. _____
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался. _____
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие). _____
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг. _____
10. Моя работа притупляет эмоции. _____
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе. _____
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой. _____
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения. _____
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения. _____
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность _____

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь. _____
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты. _____
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. _____
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше. _____
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено. _____
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение. _____
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров. _____
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей. _____
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение. _____
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций. _____
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами. _____
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной. _____
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п. _____
29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания. _____
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла". _____
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе. _____
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются

конфликты). _____

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу. _____

34. Я очень переживаю за свою работу. _____

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности. _____

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль. _____

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем. _____

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям. _____

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе. _____

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние. _____

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно. _____

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на "хороших" и "плохих". _____

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми. _____

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела. _____

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении. _____

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души. _____

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого. _____

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия. _____

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки. _____
50. Успехи в работе вдохновляют меня. _____
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной). _____
52. Я потерял покой из-за работы. _____
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов). _____
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу. _____
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции. _____
56. Я часто работаю через силу. _____
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь. _____
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «не трать нервы, береги здоровье». _____
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством - как все надоело, никого бы не видеть и не слышать. _____
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание. _____
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный. _____
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. _____
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив. _____
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы. _____
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной. _____
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание. _____
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами. _____

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился. _____
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют. _____
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций. _____
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня. _____
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства. _____
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко. _____
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств. _____
75. Моя карьера сложилась удачно. _____
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой. _____
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать. _____
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах. _____
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями. _____
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил. _____
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе. _____
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство. _____
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции. _____
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье. _____

Приложение 3

Шкала субъективного счастья

Инструкция:

Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл, выбрав один вариант ответа. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

1	В целом, я считаю себя человеком счастливым	Совершенно не согласен	
		Не согласен	
		Немного не согласен	
		Неопределенно (и согласен, и не согласен)	
		Немного согласен	
		Согласен	
		Совершенно согласен	
2	По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым	Совершенно не согласен	
		Не согласен	
		Немного не согласен	
		Неопределенно (и согласен, и не согласен)	
		Немного согласен	
		Согласен	
		Совершенно согласен	
3	Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно	Совершенно не согласен	
		Не согласен	
		Немного не согласен	
		Неопределенно (и	

		согласен, и не согласен)	
		Немного согласен	
		Согласен	
		Совершенно согласен	
4	Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно	Совершенно не согласен	
		Не согласен	
		Немного не согласен	
		Неопределенно (и согласен, и не согласен)	
		Немного согласен	
		Согласен	
		Совершенно согласен	

Приложение 4

Тест диспозиционного оптимизма

Инструкция:

Пожалуйста, будьте искренны и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

Вопрос	Не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1. В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо					
2. Меня не очень легко вывести из себя					
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4. Я всегда во всем ищу позитив					
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие					
7. Для меня важно всегда быть занятым					
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9. Я не строю особенно оптимистических планов на будущее					
10. Меня нелегко расстроить					
11. Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему					
12. Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее					

Приложение 5

Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни

Инструкция:

Пожалуйста, оцените степень удовлетворенности вашей жизнью по каждому пункту. Оценка не может быть правильной или неправильной, – она только ваша. Шкала поможет вам определить видимые и скрытые жизненные стрессы. В каждом пункте зачеркните число баллов, которое наиболее точно отражает ваше состояние. Постарайтесь отвечать быстро, так как наиболее интересной является ваша первая реакция (оценка).

1. Работа (карьера)

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

2. Личные устремления и достижения

Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствуете себя удачливым человеком
---	----------------------	---

3. Здоровье

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

4. Изменяющиеся обстоятельства

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя Одинок
--	----------------------	---------------------------------

5. Отношения с детьми (своими или чужими)

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничные (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

7. Отношения с друзьями

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самообладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	--

10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное Напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время – мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	----------------------	------------------------

21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

23. При изменении ситуации или планов		
Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
24. Гнев		
Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
25. Самоуважение		
Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
26. Жизненные ценности и принципы		
Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей		
Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности		
Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
29. Интимно-сексуальная жизнь		
Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде		
Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
31. Страх и тревога		
Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
32. Профессиональная (деловая) поддержка		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
33. Обида или гнев на других		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
34. Настроение		
Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
35. В трудных жизненных ситуациях		
Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»
36. Внутренние (личные) ресурсы		
Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы



Поиск заимствований в научных текстах^β

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

Выберите коллекции

- | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| Все | Википедия | Российские журналы |
| Рефераты | Российские конференции | Энциклопедии |
| Авторефераты | Иностранные журналы | Англоязычная википедия |
| Иностранные конференции | | |
| PubMed | | |

Анализировать

Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст (<http://text.rucont.ru/like>)

Обработан файл:
ВКР_Квашина.docx.

Год публикации: 2020.

Оценка оригинальности документа - 81.81%

Процент условно корректных заимствований - 0.0%

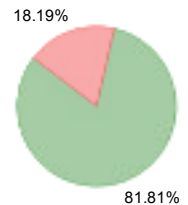
Процент некорректных заимствований - 18.19%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 27 с.

Документы из базы

Источники заимствования



В списке литературы Источники заимствования

1. Синдром эмоционального выгорания у стоматологов (<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-stomatologov>)

Авторы: Петров Пётр Иванович, Мингазов Гайдар Гилязович.
Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-stomatologov>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-stomatologov>)
[Показать заимствования \(6\)](#)

— 4.57%

2. Дипломная работа: Профессиональное выгорание и его влияние на стиль деятельности педагога (<http://www.bestreferat.ru/files/24/bestreferat-148924.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/24/bestreferat-148924.docx>
(<http://www.bestreferat.ru/files/24/bestreferat-148924.docx>)

— 4.53%

[Показать заимствования \(14\)](#)

3. Реферат: Выгорание у социальных работников
(<http://www.bestreferat.ru/files/60/bestreferat-308560.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/60/bestreferat-308560.docx>
(<http://www.bestreferat.ru/files/60/bestreferat-308560.docx>)
[Показать заимствования \(5\)](#)

— 4.52%

4. Личностно-развивающий потенциал особых условий профессиональной деятельности
(<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-razvivayuschiy-potentsial-osobyh-usloviy-professionalnoy-deyatelnosti>)

Авторы: Калашникова Светлана Анатольевна.
Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-razvivayuschiy-potentsial-osobyh-usloviy-professionalnoy-deyatelnosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-razvivayuschiy-potentsial-osobyh-usloviy-professionalnoy-deyatelnosti>)
[Показать заимствования \(4\)](#)

— 4.32%

5. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей
(<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003459277?get=pdf>)

Авторы: Коновальчук, Анастасия Николаевна.
Год публикации: 2008. Тип публикации: автореферат диссертации.
<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003459277?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003459277?get=pdf>)
[Показать заимствования \(4\)](#)

— 3.78%

6. Прогнозирование адаптации врачей анестезиологов-реаниматологов среднего и пожилого возраста с синдромом профессионального выгорания
(<http://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-adaptatsii-vrachey-anesteziologov-reanimatologov-srednego-i-pozhilogo-vozrasta-s-sindromom-professionalnogo>)

Авторы: Парфенов Юрий Александрович, Киселева Марина Вячеславовна, Арефьев Артем Андреевич, Цой Владимир Сергеевич.
Год публикации: 2012. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-adaptatsii-vrachey-anesteziologov-reanimatologov-srednego-i-pozhilogo-vozrasta-s-sindromom-professionalnogo>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-adaptatsii-vrachey-anesteziologov-reanimatologov-srednego-i-pozhilogo-vozrasta-s-sindromom-professionalnogo>)
[Показать заимствования \(4\)](#)

— 3.78%

7. Специфика «Эмоционального выгорания» у сотрудников линейных подразделений
(<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sotrudnikov-lineynyh-podrazdeleniy>)

Авторы: Шабанова К. Г..
Год публикации: 2007. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sotrudnikov-lineynyh-podrazdeleniy> (<http://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sotrudnikov-lineynyh-podrazdeleniy>)
[Показать заимствования \(4\)](#)

— 2.93%

8. Особенности эмоционального выгорания и его развития у сотрудников вневедомственной охраны
(<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-razvitiya-u-sotrudnikov-vnevedomstvennoy-ohrany>)

Авторы: Малышев Иван Викторович.
Год публикации: 2009. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-razvitiya-u-sotrudnikov-vnevedomstvennoy-ohrany> (<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-i-ego-razvitiya-u-sotrudnikov-vnevedomstvennoy-ohrany>)
[Показать заимствования \(4\)](#)

— 2.85%

9. Эго-идентичность в структуре профессионального выгорания
(<http://cyberleninka.ru/article/n/ego-identichnost-v-strukture-professionalnogo-vygoraniya>)

Авторы: Андреева Наталья Юрьевна.
Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/ego-identichnost-v-strukture-professionalnogo-vygoraniya> (<http://cyberleninka.ru/article/n/ego-identichnost-v-strukture-professionalnogo-vygoraniya>)
[Показать заимствования \(3\)](#)

— 2.69%

10. Факторы, способствующие развитию синдрома «Эмоционального выгорания» сотрудников пенитенциарной системы
(<http://cyberleninka.ru/article/n/factory-sposobstvuyuschie-razvitiyu-sindroma>)

emotsionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-penitentsiarnoy-sistemy)

Авторы: Плотникова А. Н.

Год публикации: 2007. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/factory-sposobstvuyuschie-razvitiyu-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-penitentsiarnoy-sistemy> (<http://cyberleninka.ru/article/n/factory-sposobstvuyuschie-razvitiyu-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-sotrudnikov-penitentsiarnoy-sistemy>)[Показать заимствования \(4\)](#)

2.66%

11. Исследование эмоционального выгорания педагогов, взаимодействующих с детьми со сложной структурой дефекта (http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-vzaimodeystvuyuschih-s-detmi-so-slozhnoy-strukturoy-defekta)

Авторы: Костин Е. Ю..

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-vzaimodeystvuyuschih-s-detmi-so-slozhnoy-strukturoy-defekta> (<http://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-vzaimodeystvuyuschih-s-detmi-so-slozhnoy-strukturoy-defekta>)[Показать заимствования \(4\)](#)

2.66%

12. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и успеваемости среди студентов старших курсов медицинских вузов (http://www.rmj.ru/articles/psikhologiya/Vzaimosvyazy_sindroma_emocionalnogo_vygoraniya_i_uspeваемости_sredi_studентов_starshih_kурсов_медицинских_вузов_print_page=Y)

Авторы: Маркова Ю.А.; Мареева Е.Б.; Севидова Л.Ю..

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

http://www.rmj.ru/articles/psikhologiya/Vzaimosvyazy_sindroma_emocionalnogo_vygoraniya_i_uspeваемости_sredi_studентов_starshih_kурсов_медицинских_вузов_print_page=Y (http://www.rmj.ru/articles/psikhologiya/Vzaimosvyazy_sindroma_emocionalnogo_vygoraniya_i_uspeваемости_sredi_studентов_starshih_kурсов_медицинских_вузов_print_page=Y)[Показать заимствования \(3\)](#)

2.57%

13. Качество жизни и Психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) (http://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-i-psihicheskoe-zdorovie-pedagogov-rabotayuschih-v-razlichnyh-sistemah-obrazovaniya-obschee-korreksionnoe)

Авторы: Куприянова Ирина Евгеньевна, Дашиева Баирма Антоновна, Карауш Ирина Сергеевна.

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-i-psihicheskoe-zdorovie-pedagogov-rabotayuschih-v-razlichnyh-sistemah-obrazovaniya-obschee-korreksionnoe> (<http://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-i-psihicheskoe-zdorovie-pedagogov-rabotayuschih-v-razlichnyh-sistemah-obrazovaniya-obschee-korreksionnoe>)[Показать заимствования \(8\)](#)

2.2%

14. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов (http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004859335?get=pdf)

Авторы: Солодкова, Татьяна Ивановна.

Год публикации: 2011. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004859335?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004859335?get=pdf>)[Показать заимствования \(3\)](#)

2.05%

15. Синдром эмоционального выгорания у врачей-терапевтов (http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachev-terapevtov)

Авторы: Огнерубов Николай Алексеевич, Огнерубова Марина Александровна.

Год публикации: 2015. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachev-terapevtov> (<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-vrachev-terapevtov>)[Показать заимствования \(4\)](#)

2.01%

16. Дипломная работа: Исследование уровня эмоционального выгорания педагогов (http://www.bestreferat.ru/files/22/bestreferat-147722.docx)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/22/bestreferat-147722.docx> (<http://www.bestreferat.ru/files/22/bestreferat-147722.docx>)[Показать заимствования \(8\)](#)

1.99%

17. Факторы, влияющие на восприятие качества жизни педагогов коррекционных школ (http://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-восприятие-kachestva-zhizni-pedagogov-korreksionnyh-shkol)

Авторы: Павлова Ольга Станиславовна.

<p>Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-voispryatie-kachestva-zhizni-pedagogov-korreksionnyh-shkol (http://cyberleninka.ru/article/n/factory-vliyayuschie-na-voispryatie-kachestva-zhizni-pedagogov-korreksionnyh-shkol) Показать заимствования (6)</p>	<p>— 1.9%</p>
<p>18. <u>Дипломная работа: Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания</u> (http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-149492.docx)</p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-149492.docx http://www.bestreferat.ru/files/92/bestreferat-149492.docx Показать заимствования (4)</p>	<p>— 1.79%</p>
<p>19. <u>Дипломная работа: Эмоциональное выгорание педагогов в сельской местности</u> (http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-282826.docx)</p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-282826.docx http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-282826.docx Показать заимствования (8)</p>	<p>— 1.7%</p>
<p>20. <u>Эпидемиология синдрома «Эмоционального выгорания» в медицине критических состояний</u> (http://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-meditsine-kriticheskikh-sostoyaniy)</p> <p>Авторы: МИРОНОВ П.И., СИТНИКОВА Е.С., ХАБИРОВ Р.Г., ФАЯЗОВ Р.Р.. Год публикации: 2008. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-meditsine-kriticheskikh-sostoyaniy (http://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-meditsine-kriticheskikh-sostoyaniy) Показать заимствования (4)</p>	<p>— 1.66%</p>
<p>21. <u>Эмоциональное выгорание личности педагога</u> (http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-lichnosti-pedagoga)</p> <p>Авторы: Гнилицкий С. Ю.. Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-lichnosti-pedagoga http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-lichnosti-pedagoga Показать заимствования (3)</p>	<p>— 1.57%</p>
<p>22. <u>Дипломная работа: Тренинг эмоциональной саморегуляции, как способ снижения уровня эмоционального выгорания у учителей</u> (http://www.bestreferat.ru/files/55/bestreferat-214855.docx)</p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/55/bestreferat-214855.docx http://www.bestreferat.ru/files/55/bestreferat-214855.docx Показать заимствования (9)</p>	<p>— 1.42%</p>
<p>23. <u>Социальный интеллект и эмоциональное выгорание преподавателей медицинских ссузов Забайкальского края</u> (http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-i-emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-meditsinskih-ssuzov-zabaykalskogo-kрая)</p> <p>Авторы: Кайдина Марина Сергеевна. Год публикации: 2011. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-i-emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-meditsinskih-ssuzov-zabaykalskogo-kрая (http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-intellekt-i-emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-meditsinskih-ssuzov-zabaykalskogo-kрая) Показать заимствования (3)</p>	<p>— 1.39%</p>
<p>24. <u>Дипломная работа: Стратегии поведения сотрудников при конфликтной ситуации обусловленные личностными и профессиональными</u> (http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-256515.docx)</p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-256515.docx http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-256515.docx Показать заимствования (3)</p>	<p>— 1.33%</p>
<p>25. <u>Реферат: Психическое выгорание педагогов как барьер профессиональной самореализации личности</u> (http://www.bestreferat.ru/files/53/bestreferat-308053.docx)</p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/53/bestreferat-308053.docx http://www.bestreferat.ru/files/53/bestreferat-308053.docx Показать заимствования (6)</p>	<p>— 1.29%</p>
<p>26. <u>Курсовая работа: Взаимосвязь эмоционального выгорания и стиля</u></p>	

<p><u>педагогической деятельности у учителей-предметников</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-107826.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-107826.docx http://www.bestreferat.ru/files/26/bestreferat-107826.docx Показать заимствования (4)</p>	—	0.95%
<p>27. <u>Курсовая работа: Особенности проявления эмпатии у педагогов коррекционной школы</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/65/bestreferat-148465.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/65/bestreferat-148465.docx http://www.bestreferat.ru/files/65/bestreferat-148465.docx Показать заимствования (3)</p>	—	0.93%
<p>28. <u>Эмоциональное выгорание и самореализация преподавателя высшей школы в профессиональной деятельности</u> <u>(http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-samorealizatsiya-prepodavatelya-vysshey-shkoly-v-professionalnoy-deyatelnosti)</u></p> <p>Авторы: Сабанчиева Р. З. Год публикации: 2008. Тип публикации: статья научного журнала. http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-samorealizatsiya-prepodavatelya-vysshey-shkoly-v-professionalnoy-deyatelnosti (http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-samorealizatsiya-prepodavatelya-vysshey-shkoly-v-professionalnoy-deyatelnosti) Показать заимствования (4)</p>	—	0.85%
<p>29. <u>Дипломная работа: Анализ взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания и личностных характеристик у медицинских работников</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/48/bestreferat-205848.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/48/bestreferat-205848.docx http://www.bestreferat.ru/files/48/bestreferat-205848.docx Показать заимствования (4)</p>	—	0.85%
<p>30. <u>Курсовая работа: Эмоциональное выгорание у студентов-психологов и психологов-профессионалов</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-150478.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-150478.docx http://www.bestreferat.ru/files/78/bestreferat-150478.docx Показать заимствования (5)</p>	—	0.84%
<p>31. <u>Изменения альфа- и бета-ритмов биоэлектрической активности мозга при формировании синдрома эмоционального выгорания у педагогов</u> <u>(http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004843626?get=pdf)</u></p> <p>Авторы: Кондратьева, Ольга Генриховна. Год публикации: 2011. Тип публикации: автореферат диссертации. http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004843626?get=pdf (http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004843626?get=pdf) Показать заимствования (4)</p>	—	0.83%
<p>32. <u>Учебное пособие: Психология труда Конспект лекций Григорьева</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/14/bestreferat-249414.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/14/bestreferat-249414.docx http://www.bestreferat.ru/files/14/bestreferat-249414.docx Показать заимствования (3)</p>	—	0.77%
<p>33. <u>Дипломная работа: Исследование зависимости личностных особенностей социального работника и характера протекания синдрома эмоционального выгорания</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-214334.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-214334.docx http://www.bestreferat.ru/files/34/bestreferat-214334.docx Показать заимствования (4)</p>	—	0.74%
<p>34. <u>Контрольная работа: Синдром эмоционального выгорания и его диагностика</u> <u>(http://www.bestreferat.ru/files/90/bestreferat-149790.docx)</u></p> <p>Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат. http://www.bestreferat.ru/files/90/bestreferat-149790.docx http://www.bestreferat.ru/files/90/bestreferat-149790.docx Показать заимствования (4)</p>	—	0.73%
<p>35. <u>Дипломная работа: Влияние личностных особенностей фельдшеров службы скорой медицинской помощи на развитие синдрома эмоционального</u></p>		

- [выгорания \(http://www.bestreferat.ru/files/16/bestreferat-217116.docx\)](http://www.bestreferat.ru/files/16/bestreferat-217116.docx)** — 0.72%
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/16/bestreferat-217116.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/16/bestreferat-217116.docx>
[Показать заимствования \(4\)](#)
- 36. Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности (http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-lichnostnye-deformatsii-v-psihologo-pedagogicheskoy-deyatelnosti)** — 0.67%
 Авторы: ПРЯЖНИКОВ НИКОЛАЙ СЕРГЕЕВИЧ, ОЖОГОВА ЕЛЕНА ГЕННАДЬЕВНА.
 Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-lichnostnye-deformatsii-v-psihologo-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-lichnostnye-deformatsii-v-psihologo-pedagogicheskoy-deyatelnosti>)
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 37. Психологические детерминанты профессионального выгорания пожарных (http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-determinanty-professionalnogo-vygoraniya-pozharnyh)** — 0.66%
 Авторы: ЧУДАКОВА МАРИНА ЮРЬЕВНА.
 Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-determinanty-professionalnogo-vygoraniya-pozharnyh> (<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-determinanty-professionalnogo-vygoraniya-pozharnyh>)
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 38. Дипломная работа: Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с коммуникативными установками и субъективными ощущениями педагогов (http://www.bestreferat.ru/files/43/bestreferat-218043.docx)** — 0.64%
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/43/bestreferat-218043.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/43/bestreferat-218043.docx>
[Показать заимствования \(5\)](#)
- 39. Исследование факторов эмоционального выгорания педагогов (http://mobiro.org/downloads/psihologija/128652.zip)** — 0.64%
 Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://mobiro.org/downloads/psihologija/128652.zip>
<http://mobiro.org/downloads/psihologija/128652.zip>
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 40. Особенности профессиональных деструкций у педагогов с различным уровнем жизнестойкости (http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnyh-destruktsiy-u-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-zhiznestoykosti)** — 0.64%
 Авторы: Володина Татьяна Викторовна.
 Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnyh-destruktsiy-u-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-zhiznestoykosti> (<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnyh-destruktsiy-u-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-zhiznestoykosti>)
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 41. Личностные и профессиональные предпосылки формирования эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы (http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vysshey-shkoly)** — 0.63%
 Авторы: Буртовая Наталья Борисовна.
 Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vysshey-shkoly> (<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-i-professionalnye-predposylki-formirovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vysshey-shkoly>)
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 42. Синдром «Эмоционального выгорания» у преподавателей вузов (http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vuzov)** — 0.6%
 Авторы: Горбач Наталья Андреевна, Лисняк Марина Анатольевна, Трепашко Татьяна Владимировна.
 Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.
<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vuzov> (<http://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-u-prepodavateley-vuzov>)
[Показать заимствования \(3\)](#)
- 43. Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы (http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-**

vysshey-shkoly)

Авторы: Гредюшко Ольга Павловна.

Год публикации: 2009. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vysshey-shkoly>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-prepodavateley-vysshey-shkoly>)

Показать заимствования (3)

— 0.57%

44. Курсовая работа: Профессиональные деформации
(http://www.bestreferat.ru/files/30/bestreferat-148930.docx)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/30/bestreferat-148930.docx>
(<http://www.bestreferat.ru/files/30/bestreferat-148930.docx>)

Показать заимствования (3)

— 0.52%

45. Взаимосвязь увлеченности работой и профессионального выгорания
(http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461697?get=pdf)

Авторы: Полунина, Ольга Викторовна.

Год публикации: 2009. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461697?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003461697?get=pdf>)

Показать заимствования (3)

— 0.52%

46. Личностные детерминанты и организационные факторы развития
психического выгорания личности в профессиях "субъект-объектного" типа
(http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004611748?get=pdf)

Авторы: Димова, Вера Николаевна.

Год публикации: 2010. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004611748?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01004611748?get=pdf>)

Показать заимствования (3)

— 0.5%

47. Деформация социального статуса учителя как фактор его
профессионального выгорания
(http://vak2.ed.gov.ru/idcUploadAutoref/renderFile/122391)

Авторы: Богданова Ольга Александровна.

Год публикации: 2013. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://vak2.ed.gov.ru/idcUploadAutoref/renderFile/122391>
(<http://vak2.ed.gov.ru/idcUploadAutoref/renderFile/122391>)

Показать заимствования (4)

— 0.48%

48. Сравнительное изучение эмоционального выгорания в
профессиональной деятельности (на примере врачей и педагогов)
(http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnoe-izuchenie-emotsionalnogo-
vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-vrachey-i-pedagogov)

Авторы: Шишкова И. М..

Год публикации: 2013. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnoe-izuchenie-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-vrachey-i-pedagogov>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnoe-izuchenie-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-na-primere-vrachey-i-pedagogov>)

Показать заимствования (3)

— 0.48%

49. Взаимосвязь удовлетворенности качеством жизни и эмоционального
выгорания военнослужащих, проходящих службу по контракту вахтовым
методом (http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-udovletvorennosti-
kachestvom-zhizni-i-emotsionalnogo-vygoraniya-voennosluzhaschih-
prohodyaschih-sluzhbu-po-kontraktu)

Авторы: САЗОНОВА ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВНА.

Год публикации: 2015. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-udovletvorennosti-kachestvom-zhizni-i-emotsionalnogo-vygoraniya-voennosluzhaschih-prohodyaschih-sluzhbu-po-kontraktu>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-udovletvorennosti-kachestvom-zhizni-i-emotsionalnogo-vygoraniya-voennosluzhaschih-prohodyaschih-sluzhbu-po-kontraktu>)

Показать заимствования (3)

— 0.44%

50. Оценка некоторых параметров психологического и функционального
состояния организма педагогов ХМАО-Югры
(http://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-nekotoryh-parametrov-psihologicheskogo-
i-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-pedagogov-hmao-yugry)

Авторы: Багнетова Е. А..

Год публикации: 2014. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-nekotoryh-parametrov-psihologicheskogo-i-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-pedagogov-hmao-yugry>
(<http://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-nekotoryh-parametrov-psihologicheskogo-i-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-pedagogov-hmao-yugry>)

Показать заимствования (3)

— 0.42%

51. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003448562?get=pdf>)

Авторы: Папанова, Ольга Анатольевна.

Год публикации: 2008. Тип публикации: автореферат диссертации.

<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003448562?get=pdf> (<http://dlib.rsl.ru/loader/view/01003448562?get=pdf>)

[Показать заимствования \(3\)](#)



0.42%

52. Дипломная работа: Особенности копинг поведения педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания (<http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-148415.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.

<http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-148415.docx>

(<http://www.bestreferat.ru/files/15/bestreferat-148415.docx>)

[Показать заимствования \(3\)](#)



0.39%

53. Коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов (<http://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov>)

Авторы: Брынских Ксения Григорьевна.

Год публикации: 2015. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov> (<http://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-i-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-v-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov>)

[Показать заимствования \(3\)](#)



0.34%

Дополнительно

[Общеизвестные фрагменты](#)

[Значимые оригинальные фрагменты](#)

[Библиографические ссылки](#)

[Искать в Интернете](#)