

## Анализ результатов диагностики профессионального выгорания педагогов

Дата проведения: 25 апреля 2019 года

### Цели исследования:

- исследование уровня профессионального выгорания педагогов, установление причин и основных симптомов выгорания;
- разработка программы психолого-педагогического сопровождения педагогов и мер профилактики и поддержки психологического здоровья педагогов;
- повышение уровня психологической компетентности педагогов в вопросах психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания.

Целевая группа: учителя — 12 человек, воспитатели – 12 человек

возраст участников от 25-35 лет (7 человек), 40-59 лет (17 человек)

половой состав: женщины – 23, мужчины – 1

У 22 участников диагностики есть семья, 1 или 2 ребенка, 2 участника не имеют семьи и детей. Таким образом, в исследовании в целом приняли участие 24 человека.

1. Первая методика — «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко — позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания» и определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжения», «резистенции», «истощения». Позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания».
2. Вторая методика - «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишникова) нацелена на интегральную диагностику психического выгорания, включающую различные подструктуры личности по шкалам:
  - а) психоэмоциональное истощение;
  - б) личностное отдаление;
  - в) профессиональная мотивация;
  - г) психическое выгорание.

Количественная оценка психического выгорания по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в четырехбалльную систему («часто» — 3 балла, «обычно» — 2 балла, «редко» — 1 балл, «никогда» — 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического выгорания по каждой шкале.

Методика В.В. Бойко трудна для обработки и интерпретации, хотя ее существенное преимущество заключается в том, что она показывает подробную картину степени профессионального выгорания педагога. В интерпретации освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности или субъективными факторами;

- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях можно влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба профессиональной деятельности и партнерам.

Проведенная диагностика показала следующие результаты: в выборке (24 человека) были выявлены следующие наиболее ярко выраженные симптомы эмоционального выгорания:

- в фазе напряжения — неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку»;
- в фазе резистенции преобладают эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций;
- из фазы истощения можно выделить эмоциональный дефицит, эмоциональную и личностную отстраненность; психосоматические нарушения.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что проблема «выгорания» работников дополнительного образования актуальна. Только у 5-х (21%) человек выявлена стадия формирования фазы напряжения, у 4-х человек (16%) была выявлена стадия формирования фазы резистенции, у 5-х (21%) — фаза резистенции уже сформирована, фаза истощения: у 5 человек (21%) в стадии формирования, у 5 человек (21%) уже сформирована, что говорит о необходимости проведения профилактики и психологической коррекции эмоционального и психического состояния педагогов.

Для более глубокого исследования эмоционального выгорания была применена методика «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишников. В ходе исследования в выборке педагогов были выявлены симптомы индекса психического выгорания в процентном соотношении (см. Таблицу 1).

**Таблица 1. Анализ методики А.А. Рукавишников**

	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<b>Психоэмоциональное истощение (ПИ):</b>	8 чел. (33%)	12 чел. (50%)	4 чел. (17%)
<b>Личностное отдаление (ЛО):</b>	5 чел. (21%)	11 чел. (46%)	8 чел. (33%)
<b>Профессиональная мотивация (ПМ):</b>		4 чел. (17%)	20 чел. (83%).
<b>Индекс психического выгорания (ИПв):</b>		14 чел. (58%)	10 чел. (42%)

Также нами были выявлены следующие тенденции профессионального выгорания педагогов: показатели фазы резистенции и истощения находятся на высоком уровне, личностное отдаление и психоэмоциональное истощение на среднем уровне, профессиональная мотивация на достаточно высоком уровне, индекс психического выгорания находится на среднем уровне. Таким образом, результаты говорят о том, что

многие педагоги нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении, поддержке, также необходимо проводить психологическое просвещение.

После интерпретации результатов и консультаций, мы выявили **следующие причины профессионального выгорания**:

- 1) Смещение приоритетов только на профессиональную сферу и работу. Очень распространенный симптом: расширение сферы экономии эмоций, что показывает неблагоприятную картину по отношению к семье и общению с друзьями. Эмоциональная усталость и напряжение на работе проявляются вне профессиональной деятельности — дома, в общении с приятелями, знакомыми. При наличии данного симптома рекомендуется пересматривать свои приоритеты в жизни и уделять внимание своему состоянию и другим значимым сферам жизни, чтобы гармонично распределить свои силы и энергию, так личность педагога будет более целостной и здоровой.
- 2) Вторая причина соприкасается с первой — это высокая нагрузка на работе. Это ведет к редукции профессиональных обязанностей, формированию эмоционального дефицита, личной отстраненности и деперсонализации.
- 3) Это то, какой способ психологической защиты выбирает человек, исходя из его личностных характеристик.

Интерпретация данных двух видов диагностики также выявила **наиболее часто встречающиеся симптомы** эмоционального выгорания.

- **Симптом «загнанности в клетку».** Наличие данного симптома говорит о том, что многие педагоги занимают детскую позицию по отношению к работе и к себе. Такая позиция заводит человека в тупик. Человеку кажется, что обстоятельства давят, и он ничего не может изменить, приходит чувство беспомощности. Человек должен занять активную позицию, принять ответственность за свою жизнь и все, что с ним происходит, на себя.
- **Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования».** Несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.
- Интересно, что почти все педагоги выбрали пункт 42 из методики А.А. Рукавишниковой: **«У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен».**

**Выводы:**

1. Исследование показало, что проблема профессионального выгорания является актуальной и требует принятия мер по поддержке и грамотному психолого-педагогическому сопровождению педагогических работников.
2. На наш взгляд, в каждом образовательном учреждении необходима служба психологической поддержки педагогов.
3. Целесообразно проводить периодические мониторинги психологического состояния педагогов, мероприятия по психологическому просвещению педагогов.