

Справка по результатам диагностики степени эмоционального выгорания педагогов

31 марта 2022 года

В ходе исследования была поставлена цель - выявить симптомы профессионального выгорания и личностных особенностей у педагогов ОУ. В исследовании приняли участие 23 педагога.

Была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания опросник на «профессиональное выгорание» К.Маслач и С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Методика предназначена для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек-человек». Данный вариант адаптирован Н.Е.Водопьяновой.

Опросник имеет три шкалы: 1) эмоциональное истощение (максимальная сумма баллов-54), 2) деперсонализация (максимальная сумма баллов-30), 3) редукция личных достижений (максимальная сумма баллов-48).

После обработки были получены следующие результаты:

По первой шкале «*Эмоциональное истощение*» - педагогов с высоким уровнем эмоционального истощения педагогов нет, средний уровень у 22 педагогов (89%), низкий уровень у 1 педагога (10,1%). По второй шкале «*деперсонализация*» - у 1 педагога (3,4%) высокий уровень деперсонализации, у 22 (96,6%) средний уровень, у 1 (3,4%) низкий уровень. По третьей шкале «*редукция личных достижений*» - С высоким уровнем редукции личных достижений 22 педагога (96,6%), средний уровень у 1 (3,4%), с низким уровнем нет. С Высоким уровнем профессионального педагогов нет, средний уровень профессионального выгорания у 20 педагогов (90%), с низким уровнем выгорания 3 педагога (10%).

Из этого следует вывод, что самый высокий процент выгорания по третьей шкале "выгорания" — *редукция личных достижений* — может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Проблема лежит в личностных факторах. На высоком уровне статистической значимости прослеживаются различия по сформированности стадии в целом, по симптомам «неудовлетворенность собой», «неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей». На высоком уровне значимости есть различия по уровню ощущения «тревоги и депрессии».

Эмоциональное истощение, прежде всего, связано с такими показателями, как широта интересов, конфликтность, косвенная вербальная и физическая агрессия, негативная агрессия.

Позитивная агрессия (это такие показатели, как напористость и неуступчивость), напротив, препятствует развитию такого компонента выгорания, как индукция личных достижений.

И, хотя в целом показатели агрессии у педагогов невысоки по сравнению со среднестатистическими данными, а показатели аутоагрессии (агрессии, направленной на себя) у педагогов значительно превышают показатели гетероагрессии (агрессии, направленной на других), усиление агрессивного компонента, цинизма, враждебности и конфликтности в общении являются показателями, а возможно, и факторами повышенного уровня выгорания, эмоционального дефицита, ощущения «загнанности в клетку».

В то же время показатель уровня стресса положительно коррелирует как со сдержанностью, так и с прямой вербальной агрессией, что говорит о необходимости овладения методами саморегуляции и способами социально-приемлемого выражения своих чувств.

Психологические рекомендации педагогу.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;
- Используйте возможность выступить с речью;
- Следите за питанием и фигурой;
- Позволяйте себе «маленькие женские радости»;
- Не забывайте, что вы красивы.