

Справка «Профессиональное выгорание».

В 2020 году информационно - методическим кабинетом проводилось анкетирование учителей Сапожковского района на предмет «Профессионального выгорания».

В анкетировании приняли участие 65 учителей. Педагогам предлагались 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, и варианты ответов.

Уровень профессионального выгорания проверялся по 3-м психологическим критериям: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

Эмоциональное истощение - основная составляющая профессионального выгорания. Характеризуется ощущением эмоционального перенапряжения отсутствия достаточной энергии, чтобы встретить новый день.

Деперсонализация или обезличивание - межличностная составляющая профессионального выгорания. Человек чувствует себя опустошенным и изнуренным, выстраивает эмоциональную стенку обособленности и общается с окружающим миром в негативной или жесткой манере.

Пониженная самооценка отражает внутреннюю составляющую психического истощения. Растущее чувство неадекватности может привести к вынесению самому себе приговора о полном провале.

Анкетирование педагогов показало следующие результаты:

1. Эмоциональное истощение. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 35 чел. (53,8%), средний уровень - 22 чел.(33,8%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 8 чел. (12,3%).

Низкий уровень эмоционального истощения свидетельствует о том, что педагог может длительное время продуктивно работать, не испытывая усталости. Он полон энергии и оптимизма, активен в контактах с окружающими людьми. Высокий уровень (8 чел. или 12,3%) говорит о наличии чувства усталости, депрессивного настроения. У педагога отсутствует желание идти на работу, он физически и психически не способен работать полный рабочий день, появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям.

2. Деперсонализация. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 28 чел. (43%), средний уровень - 34 чел.(52,3%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 3 чел. (4,6%).

Низкий уровень деперсонализации говорит об обширных контактах педагога с учениками, о желании принять проблемы других людей и стремлении помочь в их разрешении. Высокий уровень деперсонализации (3 чел. или 4,6%) свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в отношении с учениками.

3. Редукция персональных достижений. Низкий уровень (положительный показатель) имеют 3 чел. (4,6%), средний уровень - 25 чел.(38,4%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 37 чел. (56,9%).

Низкий уровень редукции персональных достижений свидетельствует о включенности педагога в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании совершенствовать свое профессиональное мастерство. Педагог оценивает свою профессиональную успешность достаточно высоко. Высокий уровень (37 чел. или 56,9%) говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки, о снижении творческой активности, продуктивности работы.

Субшкала	Низк.ур. деперс.	Средн.ур. деперс.	Выс.ур. деперс.	Низк.ур. редукц.	Средн.ур. редукц.	Выс.ур. редукц.
----------	---------------------	----------------------	--------------------	---------------------	----------------------	--------------------

				пер.дост.	пер..дост.	пер.дост.
Низкий ур.эм.ист. - 35 чел. или 53,8%	21 (32%)	13 (20%)	1 (2%)	3 (5%)	16 (25%)	16 (25%)
Средн ур.эм.ист. - 22 чел. или 33,8%	5 (8%)	17 (26%)	0	-	6 (9%)	16 (25%)
Высок.ур.эм.ист. - 8 чел. или 12,3%	2 (3%)	4 (6%)	2 (3%)	-	3 (5%)	5 (8%)

Высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у 12,3 % педагогов (8 чел.). При этом у 7,7% этих педагогов (5 чел.) высокие показатели по другим критериям, что свидетельствует о высоком уровне психического выгорания педагога.

12,3% педагогов (8 чел.) имеют показатели по второму критерию, близкие к высокому уровню, при этом у них имеются высокие показатели по третьему критерию, что также требует особого внимания, т.к. у них высокая вероятность профессионального выгорания.

Таким образом, для 13 педагогов необходима психокоррекция и профилактика синдрома профессионального выгорания.

Эти 13 человек входят в состав 37 человек (56,9%), у которых наблюдается высокий уровень по третьему критерию, что вызывает большую тревогу. У педагогов происходит потеря профессиональных ценностей. Специалист на первый взгляд может и не отличается от своих коллег.

Возможные причины несостоятельности педагога, по его мнению, и не удовлетворенность результатом своей работы: низкие результаты у детей, замечания со стороны администрации образовательных учреждений, отношения с родительской общественностью, проблемы в семье, проблемы со здоровьем и др.