

**Диагностика
профессионального
выгорания педагогов**

2023 г.

В последние годы в России, так же, как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания, работников.

Исследования по проблеме профессионального выгорания начались еще в 70-х годах XX века. Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году. Некоторые авторы употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание».

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты.

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Выделяют три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

– **на первой**, начальной, стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику, планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– **на второй** стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении: «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится вечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– **третья** стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Особо опасно выгорание в начале своего развития, так как «выгорающий» учитель, как правило, не осознает его симптомы, и изменения в этот период легче заметить со стороны. Выгорание легче предупредить, чем лечить, поэтому важно обращать внимание на факторы, способствующие развитию этого явления.

Диагностика профессионального выгорания педагогов.

Сегодня существует множество методик для диагностики выгорания. Предлагаем две наиболее известные методики.

1. Опросник «Профессиональное выгорание» (Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексона)

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» - никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

| | |
|-----|---|
| 1. | К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой). |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон. |
| 3. | Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу. |
| 4. | Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. |
| 5. | Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах. |
| 6. | Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой). |
| 7. | При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию. |
| 8. | Я чувствую угнетенность и апатию. |
| 9. | Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им. |
| 10. | В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам. |
| 11. | Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня. |
| 12. | У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление. |
| 13. | У меня все больше жизненных разочарований. |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |
| 15. | Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними. |
| 16. | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех. |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке. |
| 18. | Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения). |
| 19. | Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями). |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей. |
| 21. | Я смогу еще много сделать в своей жизни. |
| 22. | Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности. |

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (*эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений*), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника. См. «Ключ к опроснику профессионального выгорания».

По таблице «Оценка уровней выгорания» можно определить свой уровень выгорания.

Ключ опросника профессионального выгорания

| <i>Субшкала</i> | <i>Номер утверждения</i> | <i>Сумма баллов максимальная</i> |
|----------------------------------|---------------------------------|---|
| Эмоциональное истощение | 1,2,3,6*, 8, 13,14,16,20 | 54 |
| Деперсонализация | 5,10,11,15,22 | 30 |
| Редукция персональных достижений | 4,7,9,12,17,18,19,21 | 48 |

* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

| <i>Субшкала</i> | <i>Низкий уровень L</i> | <i>Средний уровень M</i> | <i>Высокий уровень N</i> |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Эмоциональное истощение | 0 - 15 | 16 - 24 | 25 и больше |
| Деперсонализация | 0 - 5 | 6 - 10 | 11 и больше |
| Редукция персональных достижений | 37 и больше | 36 - 31 | 30 и меньше |

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

ФИО _____ Возраст _____

Профессия/должность _____

Стаж в данной должности _____

| № вопроса | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Ежедневно |
|-----------|---------|-------------|-------|--------|-------|-------------|-----------|
| 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Результат:

Эмоциональное истощение: _____

Деперсонализация: _____

Редукция личных достижений: _____

Вывод:

(в модиф. Е.Ильина)

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Бланк ответов:

| Номера утверждений и вариант ответа | | | | | | | Баллы |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 | |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 | |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 | |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | |
| Общая сумма баллов: | | | | | | | |

Обработка данных:

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые заданный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «*Неудовлетворенность собой*»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «*Загнанность в клетку*»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «*Редукция профессиональных обязанностей*»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «*Эмоциональная отстраненность*»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «*Личностная отстраненность (деперсонализация)*»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы:

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная **45** и менее,

свидетельствует об отсутствии «выгорания»,

сумма баллов от **50** до **75** – о начинающемся «выгорании»,

сумма **80** баллов и выше — об имеющемся «выгорании».

