

Результаты анкетирования педагогов ГБПОУ «КБТТК»

по методике диагностики уровня эмоционального выгорания

Профессиональное «выгорание» — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом, считается одной из самых опасных профессиональных «деформаций». Развивается обычно на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми, в том числе у педагогов.

Признаки профессионального выгорания: 1) чувство безразличия, **эмоционального истощения**, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); 2) **деперсонализация** (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам); 3) **редукция личных достижений** - негативное профессиональное самовосприятие, ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит *три стадии*, как три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний. Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе. Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи. Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

На второй стадии возникают недоразумения с учащимися. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из них. Постепенно неприязнь проявляется в присутствии обучающихся. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

На третьей стадии притупляются представления о ценностях жизни. Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни. По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия.

Методика диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) профессионального выгорания

предназначена для выявления выраженности проявлений выгорания у специалистов различных профессий, прежде всего, коммуникативных.

В апреле-мае этого года в данном исследовании приняли участие 62 человека из сотрудников ГБПОУ «КБТТК».

Методика содержит три шкалы:

1) «**Эмоциональное истощение**» - отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью.

2) «**Деперсонализация**» - показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале означает выраженность черствого, формального отношения с коллегами и обучающимися, ощущение несправедливого к себе отношения со стороны окружающих на работе людей.

3) «**Редукция личных достижений**» - эта шкала диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и сотрудникам.

Результаты анкетирования сотрудников ГБПОУ «КБТТК»

	Крайне высокий	Высокий	Средний	Низкий	Отсутствует
Уровень эмоционального истощения	7 человек	20 человек	17 человек	18 человек	0
Уровень деперсонализации	7 человек	10 человек	23 человек	7 человек	15 человек
Уровень редукции личных достижений	7 человек	14 человек	17 человек	24 человека	0
УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	8 человек	17 человек	1 человек	15 человек	6 человек