


# **«Профессиональное (эмоциональное) выгорание»**

(Опрос проводился кафедрой гуманитарных дисциплин в период  
16.02-21.02.2018 года)



# Эмоциональное истощение

- 
- обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.



# Деперсонализация

- это одно из психических заболеваний, для которого характерно нарушение адекватного восприятия самого себя, своего тела и всего окружающего пространства. Психологи отмечают, что деперсонализация может быть вызвана какой-либо сложной ситуацией, требующей немедленного решения и напряжения всех сил. Таким нехитрым образом организм пытается обезопасить себя и выстраивает защитную стену в виде измененного восприятия реальности. Обычно такие нарушения носят кратковременный характер и не требуют специального лечения.



# Успешность

- это признание твоих личных достижений окружающими. Соответственно, профессиональная успешность складывается из нескольких составляющих: первая – внутренняя удовлетворенность от сознания, что сделал все правильно и все, что от тебя зависело. Вторая – уверенность в команде, с которой ты работаешь. Третья – удовлетворенность работодателя твоими действиями.

# ЦИНИЗМ

- моральное качество, характеризующее презрительное отношение к культуре общества, к его духовным и нравственным ценностям, форма морального зла, открыто демонстрирующая собственную аморальность.
- *Российская педагогическая энциклопедия / Под ред. В.Г. Панова. - 1993*



**Результаты опроса представлены в  
таблице:**

субшкала	группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
<b>Шкальные оценки</b>	По половому признаку	Кол-во человек/1 балл	Кол-во человек/2 балла	Кол-во человек/3 балла	Кол-во человек/5 баллов
		5-16	16-25	25-34	больше 34
<b>Эмоциональное истощение</b>		1(16)	6(21,3)	1(32)	2(35)
		1-4	5-12	11-15	больше 15
<b>деперсонализация/цинизм</b>		1(11)	3(10)	2(12,5)	4(19,5)
		37-48	34-28	27-23	22 и меньше
<b>Профессиональная успешность</b>		2(41,5)	5(31,6)	1(26)	2(20)

### Эмоциональное истощение:

У 6 учителей при опросе средний уровень ЭИ (21,3 балла), что составляет 60% среди всех опрошенных, 2 человека показали наивысшую ЭИ - средний балл – 35 или 20%, по 10% - низкий уровень и высокий уровень эмоционального истощения. По возрастным показателям выявлены следующие результаты: от 20 до 35 лет -21,6 балла (средний уровень); от 35-50 лет – 24,3, также соответствует среднему уровню эмоционального истощения, от 50 лет – средний балл составил 26 (высокий уровень).

В целом эмоциональное истощение испытывают 90% педагогов.



## **Деперсонализация/цинизм:**

**Наибольший показатель деперсонализации – 40% опрошенных, средний уровень установлен у 30%, высокий уровень у 20% педагогов, 10% - низкий.**

**По возрастным показателям следующие данные:**

**20-35 лет – 11,6 балла; 35-50 лет – 11,3 балла; 50 - 18,75 балла.**

**В группе от 50 лет – у 75% опрошенных четко присутствует процесс деперсонализации.**

## **Профессиональная успешность:**

**5 педагогов из 10 опрошенных считают у себя средний уровень профессиональной успешности, что составляет 50%; 2 человека по данному опросу считают недостаточно высокий уровень профессиональной успешности, а 2 педагога наивысший уровень профессионализма (очень высокий), 1 человек – высокий уровень. Таким образом 30% учителей высоко оценили свою профессиональную успешность.**

**По возрастным категориям следующие данные:**

**20-35 лет – 27,6 (высокий уровень)**

**35-50 лет – 29,3 (средний уровень)**

**От 50 – 26,5 (высокий уровень).**



**Какие можно сделать выводы?**

**Как решать проблемы возникающие на рабочем месте?**

**Как избежать профессионального (эмоционального) выгорания педагога?**

**На эти и другие вопросы мы можем найти ответы совместно с администрацией лицея.**