**Психологическая диагностика педагогического коллектива**

**МБДОУ «Детский сад №15»**

**Изучение уровней эмоционального выгорания**

**у воспитателей**

**Целью исследования** является изучение уровней и факторов эмоционального выгорания.

Для достижения цели нами сформулированы следующие задачи исследования:

* анализ научной литературы по проблеме исследования;
* подбор методов и методик исследования;
* изучение уровней эмоционального выгорания у воспитателей;

**Теоретико-методологической основой работы** явились основные теоретические положения, представленные в трудах Н.Е. Водопьяновой, Е. Старченковой, К. Маслач.

В настоящей работе были использованы методы: наблюдение, тестирование.

Полученные результаты представлены на рис. 1, 2 (а, б, в).

Из представленных рисунков видно, что фаза «тревожное напряжение» не сформировалась у испытуемых.

У 1 испытуемого фаза «тревожное напряжение» находится в стадии формирования, то есть некоторые симптомы уже сложились, некоторые только складываются. Это переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, загнанность в клетку и тревога. Состояние данного испытуемого характеризуется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности; порой чувством недовольства собой, избранной профессией, занимаемой должностью; тревожно-депрессивной симптоматикой, касающейся профессиональной деятельности.

*Рис. 1. Распределение фаз эмоционального выгорания и степени сформированности у педагогов*

Чувство неудовлетворенности деятельностью и собой порождает мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревожности. Симптом «загнанность в клетку» проявляется в чувстве безысходности, остро переживается, когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно. Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика.

Примечание: Симптомы: 1. переживание психотравмирующих обстоятельств; 2.неудовлетворенность собой; 3.«загнанность в клетку»; 4. Тревога.

*Рис. 2 а. Распределение симптомов эмоционального выгорания у испытуемых в фазе «тревожное напряжение»*

И у 19 педагогов эта фаза не сформировалась, что является очень благоприятным фактором. Именно они успешны, активны.

Фаза «резистенция»: сопротивление нарастающему стрессу – сформирована у 2 испытуемых. Для них характерно избирательное (выборочное) эмоциональное реагирование на ситуации, субъектов деятельности (воспитанников, родителей, коллег).

Примечание: Симптомы: 1. неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;

2. эмоционально-нравственная дезориентация; 3. расширение сферы экономии эмоций;

4. редукция профессиональных обязанностей.

*Рис. 2 б. Распределение симптомов эмоционального выгорания у испытуемых в фазе «резистенция»*

Эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Наблюдаются попытки облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. А также характерно расширение сферы экономии эмоций – проявляется вне профессиональной деятельности – дома, в общении с друзьями, знакомыми, вследствие того, что на работе специалист так устает от общения с воспитанниками, родителями и коллегами и других контактов, что ему не хочется общаться даже с близкими. Симптом редукция профессиональных обязанностей сопровождается возникновением у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

У 10 педагогов данная фаза находится в стадии формирования, что дает нам право отнести этих испытуемых в «группу риска», так как некоторые симптомы фазы уже сложились. И у 7 испытуемых эта фаза не сформировалась, что очень благоприятно.

Анализируя показатели данной фазы следует отметить, что у 4 сложился симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», а у 14 складывается, то есть эмоциональный контакт устанавливается не со всеми субъектами образовательного процесса, а избирательным образом. На наш взгляд, это связано со специфичностью деятельности педагогов, так как им приходится работать с разными воспитанниками, родителями, в том числе из неблагополучных семей, с детьми «группы риска».

Фаза «истощение» не сформировалась у испытуемых.

Примечание: Симптомы: 1. эмоциональный дефицит; 2. эмоциональная отстраненность; 3. личностная отстраненность (деперсонализация); 4. психосоматические и психовегетативные нарушения.

*Рис. 2 в. Распределение симптомов эмоционального выгорания у испытуемых в фазе «истощение»*

У 4 педагогов фаза находится в стадии формирования. Для них характерны – эмоциональный дефицит (эмоционально профессионал уже не может помочь субъектам своей деятельности), эмоциональная отстраненность (почти полное исключение эмоций из сферы своей профессиональной деятельности), личностная отстраненность (полная или частичная утрата интереса к субъектам профессиональной деятельности). Это состояние также может провоцировать отклонения в соматических и психических состояниях.

У 15 – она не сформировалась. Но следует обратить внимание, что у 3 испытуемых складывающийся симптом «эмоциональный дефицит», а у 4 имеет место складывающийся симптом и у 1 сложившийся симптом «эмоциональная отстраненность» - неспособность эмоционального отклика в процессе профессиональной деятельности. Также у 3 испытуемых сложившимся симптомом является психосоматические и психовегетативные нарушения.

Все полученные данные отражены в табл.2

Таблица 2

*Распределение фаз и симптомов эмоционального выгорания и степени их сформированности у испытуемых педагогов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фазы и симптомы  Степень сформированности симптомов и фаз | Эмоциональное выгорание у испытуемых | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фаза «тревожное напряжение» | | | | | | | Фаза «резистенция» | | | | | | Фаза «истощение» | | | | | |
| 1.1 | 1.2 | | | 1.3 | 1.4 | | 2.1 | 2.2 | | 2.3 | | 2.4 | 3.1 | 3.2 | | 3.3 | | 3.4 |
| Количество испытуемых | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сложившийся симптом | - | | - | 1 | | | 1 | 4 | | 4 | | 5 | 8 | - | | 1 | | - | 3 | |
| Складывающийся симптом | 4 | | 1 | 2 | | | 4 | 14 | | 3 | | 3 | 2 | 3 | | 4 | | 2 | 5 | |
| Симптом не сложился | 16 | | 19 | 17 | | | 15 | 2 | | 13 | | 12 | 10 | 17 | | 15 | | 18 | 12 | |
| Фаза сформировалась | 0 | | | | | | | 2 | | | | | | 0 | | | | | | |
| Фаза в стадии формирования | 1 | | | | | | | 10 | | | | | | 4 | | | | | | |
| Фаза не сформировалась | 19 | | | | | | | 8 | | | | | | 16 | | | | | | |

Примечание:

Симптомы: 1.1. переживание психотравмирующих обстоятельств;

1.2. неудовлетворенность собой;

1.3. «загнанность в клетку»;

1.4. тревога и депрессия;

2.1. неадекватное избирательное эмоциональное реагирование;

2.2. эмоционально-нравственная дезориентация;

2.3. расширение сферы экономии эмоций;

2.4. редукция профессиональных обязанностей;

3.1. эмоциональный дефицит;

3.2. эмоциональная отстраненность;

3.3. личностная отстраненность (деперсонализация);

3.4. психосоматические и психовегетативные нарушения.

Таким образом, при сравнении результатов по фазам выгорания, можно сделать вывод об уровне выгорания педагогов, что представлено на рис. 3.

*Рис. 3. Распределение показателей эмоционального выгорания у испытуемых педагогов*

Как видно из рис. 3, высокий уровень эмоционального выгорания выявлен не был. 4 педагога имеют средний уровень, что дает нам право отнести их к «группе риска», так как при определенных условиях средний уровень незаметно может перерасти в высокий. И низкий уровень эмоционального выгорания – у 16 испытуемых, что является благоприятным показателем.

Очень важным является то, что последствия эмоционального выгорания могут быть различными. Выгорание связано с соматическими заболеваниями и психическими расстройствами. Как следствие, возникновение трудностей в общении с родственниками, коллегами, воспитанниками. Такие педагоги более уязвимы по отношению к стрессовым ситуациям, особенно на работе, хуже с ними справляются. Зачастую они теряют энтузиазм и работают менее эффективно.