

ПОКАЗАТЕЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

На основании результатов исследований отечественных и зарубежных психологов (Е.Махер, Х.Дж. Фрейденберг, Звездина Г.П.) были выявлены показатели эмоционального выгорания педагогов - трансформация профессиональных смыслов, повышенная тревожность, высокий индекс депрессивности, коммуникативная агрессия, эмоциональная нестабильность, деформация самоотношения, нарушение субъективного контроля.

Персональный лист оценки выраженности маркеров эмоционального выгорания

Маркеры	Оценка выраженности				
	1	2	3	4	5
1. Деформация профессиональных смыслов					
2. Тревожность					
3. Снижение познавательной активности					
4. Вербальная агрессия					
5. Психосоматические симптомы					
6. Эмоциональная нестабильность					
7. Снижение самооценки					
Персонифицированные рекомендации					

Диагностические возможности инструментария сбора данных

Название методики	Параметр измерения	Диагностический ресурс
<p>1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Напряжение (переживание психотравмирующих обстоятельств; неудовлетворенность собой; «загнанность в клетку»; тревога и депрессия) • Резистенция (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; эмоционально-нравственная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; редукция профессиональных обязанностей) • Истощение (эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; деперсонализация; психосоматические и психовегетативные нарушения) 	<p>Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания»</p>
<p>2. Определение психического выгорания (А.А. Рукавишников)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Психоэмоциональное истощение; • Личностное отдаление • Профессиональная мотивация 	<p>Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.</p>

<p>3. Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)</p>	<p>«Эмоциональное истощение» - отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью.</p> <p>«Деперсонализация» - показатель отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущение себя как личности в связи с профессиональной деятельностью.</p> <p>«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.</p>	<p>Методика позволяет оценить уровень профессионального выгорания по трем шкалам</p>
<p>4. Методика «Определение состояния фрустрации» (В. В. Бойко)</p>	<p>Тип фрустрационной реакции</p>	<p>Диагностика уровня фрустрированности</p>

[Приложение 1. «Банк диагностического инструментария»](#)