

СПРАВКА

по результатам анкетирования педагогов

«Экспресс-оценка выгорания»

(В. Каппони, Т. Новак)

Дата проведения: «22» декабря 2023 г.

Количество педагогов, принявших участие: 8 человек

С целью выявления первых признаков эмоционального выгорания, оценки эмоционального состояния педагогов и определения необходимости профилактической работы было проведено анкетирование по методике «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новака.

В диагностике приняли участие 8 педагогов.

Опросник содержит 10 вопросов, на которые участники отвечали «да» или «нет». Количество положительных ответов определяет выраженность признаков эмоционального выгорания.

Результаты анкетирования

Уровень эмоционального выгорания	Количество педагогов	Процент
Низкий уровень — 0–1 балл	6	75 %
Средний уровень — 2–6 баллов	2	25 %
Высокий уровень — 7–9 баллов	0	0 %
Критический уровень — 10 баллов	0	0 %
Всего	8	100 %

Анализ результатов

По результатам анкетирования у 6 педагогов (75 %) выявлен **низкий уровень эмоционального выгорания**. Данные показатели свидетельствуют об отсутствии выраженных признаков профессионального выгорания. Педагоги в целом сохраняют положительное отношение к профессиональной деятельности, работоспособность и интерес к работе.

У 2 педагогов (25 %) выявлен **средний уровень эмоционального выгорания**. Данные результаты могут свидетельствовать о наличии отдельных признаков эмоционального напряжения, усталости или снижения эмоционального ресурса. Педагогам данной группы рекомендуется уделить внимание восстановлению сил, полноценному отдыху и соблюдению баланса между профессиональной и личной жизнью.

Высокий и критический уровни эмоционального выгорания не выявлены.

Общий вывод

Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют о **благоприятном эмоциональном состоянии педагогического коллектива**.

У 75 % педагогов отмечается низкий уровень выраженности признаков эмоционального выгорания. У 25 % педагогов выявлен средний уровень, требующий профилактического внимания.

В целом в педагогическом коллективе **не выявлено выраженных признаков эмоционального выгорания**, которые могли бы существенно препятствовать профессиональной деятельности.

Следует учитывать, что данная методика является **экспресс-скринингом и не является медицинской или клинической диагностикой**. Полученные результаты целесообразно рассматривать как ориентир для профилактической работы и поддержания психологического благополучия педагогов.

Рекомендации

1. Продолжать создавать благоприятный психологический климат в педагогическом коллективе.
2. Обращать внимание на признаки хронической усталости, раздражительности, снижения мотивации и эмоционального напряжения.
3. Соблюдать режим труда и отдыха, не допускать систематического переутомления.
4. Педагогам регулярно использовать доступные способы эмоционального восстановления: прогулки, физическую активность, отдых, хобби и общение с близкими.
5. Поддерживать доброжелательное взаимодействие и взаимопомощь между членами педагогического коллектива.
6. Педагогам со средним уровнем эмоционального выгорания рекомендуется своевременно планировать отпуск и периоды полноценного отдыха, по возможности снижать дополнительную рабочую нагрузку.

7. Проводить профилактические мероприятия, направленные на сохранение эмоционального благополучия и профессиональной мотивации педагогов.

Опросник «Экспресс-оценка выгорания»

(В. Каппони, Т. Новак)

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

Инструкция к тесту:

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома эмоционального выгорания.

На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов

1.	Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен	да	нет
2.	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3.	Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4.	То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5.	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6.	Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно	да	нет
7.	С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8.	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9.	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям	да	нет
10.	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое	да	нет

подсчитайте.

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

Физические

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

Психоземotionalные признаки:

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
- неуверенность в себе, снижение самооценки
- разочарование в окружающих
- потеря профессиональной мотивации;
- вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
- депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

Социально-поведенческие признаки:

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём