

Тема: Методи діагностики емоційного вигорання

Одним із завдань психолога ЗП(ПТ)О є діагностика негативних психологічних явищ у педагогічному колективі, у тому числі емоційного вигорання педагогічних працівників.

Діагностика емоційного вигорання педагогічних працівників полягає у вчасному виявленні у них симптомів цього негативного явища. Для цього застосовуються численні методи психодіагностики:

спостереження

бесіда

аналіз результатів діяльності

анкетування

тестування

Спостереження (особливо включене безпосереднє), яке може проводити психолог ЗП(ПТ)О у педагогічному колективі, дозволяє визначити осіб з високим рівнем емоційного вигорання за певними поведінковими ознаками. Ці ознаки можна виявити і під час бесіди з педагогічним працівником, якщо психологу вдасться встановити з ним психологічний контакт.

- **почуття виснаження або втоми**
- **інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою**
- **зниження професійної ефективності**

Ефективним методом виявлення ознак емоційного вигорання педагогічних працівників є *аналіз результатів їх діяльності*: як аудиторної, так і позааудиторної. Тривожними симптомами є зниження професійної активності та результативності педагогічного працівника, яке може проявлятися у формальному та недбалому ставленні до власних професійних обов'язків, дистанціюванні від колег та здобувачів освіти, черствість та цинізм по відношенню до них, небажання підвищувати власний рівень педагогічної майстерності, проявляти ініціативу та активність.

З метою виявлення проблем у педагогічному колективі, які можуть провокувати емоційне вигорання педагогічних працівників, доцільно регулярно (кілька разів на рік) проводити їх *анкетування*. В анкеті доцільно ставити питання щодо задоволеності працівників роботою, колективом та адміністрацією, наявності проблем, які негативно впливають на їх особистість та виконання ними професійних обов'язків. Анкетування доцільно проводити анонімно, щоб збільшити достовірність відповідей.

З метою визначення рівня емоційного вигорання кожного педагогічного працівника доцільно застосовувати *психологічні тести*, насамперед опитувальник «Емоційне вигорання» В. В. Бойко. Опитувальник складається з 84 питань, об'єднаних у 12 шкал

Шкали тесту «Емоційне вигорання» В. В. Бойко:

1. фаза «Напруження» (шкали: «Переживання психотравмуючих обставин», «Незадоволеність собою», «Загнаність у кут» та «Тривога і депресія»),

2. фаза «Резистенція» («Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Розширення сфери економії емоцій» та «Редуція професійних обов'язків»),

3. фаза «Виснаження» («Емоційний дефіцит», «Емоційне відчуження», «Особистісне відчуження (деперсоналізація)» та «Психосоматичні та психовегетативні порушення»)

4. фаза «Напруження» (шкали: «Переживання психотравмуючих обставин», «Незадоволеність собою», «Загнаність у кут» та «Тривога і депресія»),

5. фаза «Резистенція» («Неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «Емоційно-моральна дезорієнтація», «Розширення сфери економії емоцій» та «Редуція професійних обов'язків»),

6. фаза «Виснаження» («Емоційний дефіцит», «Емоційне відчуження», «Особистісне відчуження (деперсоналізація)» та «Психосоматичні та психовегетативні порушення»)

Показник сформованості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів: 0-9 балів - симптом не сформований; 10-15 балів - симптом на стадії формування; 16 і більше балів - симптом сформований.

Показник виразності кожної фази знаходиться в межах від 0 до 120 балів: 0-36 балів - фаза не виражена; 37-60 балів - фаза на стадії формування; 61 і більше балів – фаза виражена (додаток А).

Таким чином, діагностика емоційного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О здійснюється за допомогою численних методів: спостереження, бесіда, аналіз результатів діяльності, анкетування та тестування (опитувальник «Емоційне вигорання» В. В. Бойко).