МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ И НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ»)

Информационно-аналитический отчет о проведении мониторинга профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области

Иркутск, 2022

УДК 377.44
ББК 74.3

Информационно-аналитический отчет о проведении мониторинга профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области / Сост.: Г.В. Бурова, ред.: Н.В.Дыня. – Иркутск: ГАУ ДПО Иркутской области «Региональный институт кадровой политики и непрерывного профессионального образования». – 2022. – 39 с.

В информационно-аналитическом отчете представлены результативные показатели мониторинга профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области в 2022 году; даны основные подходы к профилактике профессионального выгорания.

Отчет адресован руководителям, заместителям руководителей профессиональных образовательных организаций, иным лицам, заинтересованным в получении объективной информации о наличии синдрома профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области для формирования предложений и принятия управленческих решений по устранению профессионального выгорания.

Содержание

№ п/п		Стр.
1.	Обоснование проведения мониторинга профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области	4
2.	Критерии, показатели мониторинга	6
3.	Результативные показатели мониторинга, выводы	8
4.	Основные подходы к профилактике профессионального выгорания	22
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	19
	Приложение 1. Статистические данные участия в мониторинге профессионального выгорания профессиональных образовательных организаций Иркутской области	19
	Приложение 2. Характеристика фаз и симптомов опросника В.В. Бойко	21
	Приложение 3. Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания внутри отдельных фаз в зависимости от стажа респондентов	27
	Приложение 4. Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания внутри отдельных фаз в зависимости от возраста респондентов	33
	Приложение 5. Уровень сформированности профессионального выгорания	39

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Мониторинг профессионального выгорания педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области (далее соответственно – Мониторинг, ПОО) осуществляется в соответствии с Постановлением Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 10 февраля 2021 года № 21-СФ «О ходе реализации национального проекта «Образование», (пункт 9: осуществление ежегодного мониторинга управленческих механизмов); «Методическими рекомендациями по подготовке к проведению оценки механизмов управления качеством образования в субъектах Российской Федерации» (2020 г.) (позиция оценивания 2.2. Система обеспечения профессионального развития педагогических работников); ведомственной целевой программой Иркутской области «Модернизация профессионального образования» на 2019–2024 годы «Проведение мероприятий по мониторингу качества профессионального образования, информационному и научно-методическому сопровождению деятельности профессиональных образовательных организаций Иркутской области», распоряжением Министерства образования Иркутской области от 07.06.2022 № 55-842-мр.

Мониторинг проводится в отношении педагогических работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области, подведомственных министерству образования Иркутской области. В Мониторинге учитываются все работники, занимающие должности, входящие в категорию «педагогические работники».

Цель Мониторинга – выявление синдрома профессионального выгорания у педагогических работников ПОО, выстраивание работы по его устранению и профилактике профессионального выгорания педагогических работников.

Задачи Мониторинга:

– осуществление сбора данных, которые в достаточной степени характеризуют наличие синдрома профессионального выгорания педагогических работников ПОО;

– обобщение полученных данных в соответствии с критериями Мониторинга.

Заинтересованные в результатах Мониторинга группы пользователей:

– министерство образования Иркутской области;

– руководители и заместители руководителей;

– иные лица, заинтересованные в получении объективной информации для принятия управленческих решений по устранению профессионального выгорания и профилактике профессионального выгорания педагогических работников ПОО.

Источники предоставления информации:

– Заполненный педагогическими работниками ПОО опросный лист, (формат опросного листа – электронная Yandex-форма). Опросный лист содержит стимульный материал (опросник), содержащий 84 утверждения, на которые дается ответ «да» или «нет».

Результаты Мониторинга могут быть использованы для формирования предложений и принятия управленческих решений по устранению профессионального выгорания и профилактике профессионального выгорания педагогических работников ПОО.

Принципы проведения Мониторинга:

– объективность, достоверность полнота и системность информации о наличии синдрома профессионального выгорания педагогических работников ПОО;

– инструментальность и технологичность критериев и показателей, их социальная значимость;

– открытость, прозрачность процедур.

Методы проведения Мониторинга:

– сбор информации;

– активация механизма реагирования на полученную информацию;

– обработка результатов;

– интерпретация полученных результатов, использование информации для прогноза возможного развития педагога, коррекции модели поведения и генерации адекватного ее варианта.

Для обработки полученных результатов используются сравнительно-сопоставительный метод, метод количественного анализа (контент-анализ), интерпретационно-описательный метод.

Объект Мониторинга – синдром профессионального выгорания.

Предмет Мониторинга – показатели эмоционального состояния педагогических работников ПОО Иркутской области, свидетельствующие о наличии синдрома профессионального выгорания.

2. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ МОНИТОРИНГА

В основе Мониторинга – «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Методика предназначена для измерения уровня проявления эмоционального выгорания – механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания, учитывая 3 фазы развития стресса: напряжение, резистенция, истощение. Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы выгорания, разработана методика количественного определения степени их выраженности.

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы выгорания, определить, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Эмоциональное состояние «Напряжение»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств;
- Неудовлетворенность собой;
- «Загнанность в клетку»;
- Тревога и депрессия.

Эмоциональное состояние «Резистенция»

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- Эмоционально-нравственная дезориентация;
- Расширение сферы экономии эмоций;
- Редукция профессиональных обязанностей.

Эмоциональное состояние «Истощение»

- Эмоциональный дефицит;
- Эмоциональная отстраненность;
- Личностная отстраненность (деперсонализация);
- Психосоматические и психовегетативные нарушения.

Подсчеты результатов проводятся в такой последовательности:
1) определяется сумма балов по каждому из 12 симптомов;
2) подсчитывается сумма балов для каждой из трех фаз;
3) подсчитывается итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания.

Критерий 1. Показатели эмоционального состояния «Напряжение» по каждому из 4 симптомов

- Доля педагогов с несложившимся симптомом;
- Доля педагогов со складывающимся симптомом;
- Доля педагогов со сложившимся симптомом;

– Доля педагогов с доминирующим симптомом.

В анкетах данная группа показателей представлена вопросами:

– Переживание психотравмирующих обстоятельств: 1, 13, 25, 37, 49, 61, 73;
– Неудовлетворенность собой: 2, 14, 26, 38, 50, 62, 74;
– «Загнанность в клетку»: 3, 15, 27, 39, 51, 63, 75;
– Тревога и депрессия: 4, 6, 16, 28, 40, 52, 64, 76.

Критерий 2. Показатели эмоционального состояния «Резистенция» по каждому из 4 симптомов

– Доля педагогов с несложившимся симптомом;
– Доля педагогов со складывающимся симптомом;
– Доля педагогов со сложившимся симптомом;
– Доля педагогов с доминирующим симптомом.

В анкетах данная группа показателей представлена вопросами:

– Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: 5, 17, 29, 41, 53, 65, 77;
– Эмоционально-нравственная дезориентация: 6, 18, 30, 42, 54, 66 ,78;
– Расширение сферы экономии эмоций: 7, 19, 31, 43, 55, 67, 79;
– Редукция профессиональных обязанностей: 8, 20, 32, 44, 56, 68, 80.

Критерий 3. Показатели эмоционального состояния «Истощение» по каждому из 4 симптомов

– Доля педагогов с несложившимся симптомом;
– Доля педагогов со складывающимся симптомом;
– Доля педагогов со сложившимся симптомом;
– Доля педагогов с доминирующим симптомом.

В анкетах данная группа показателей представлена вопросами:

– Эмоциональный дефицит: 9, 21, 33, 45, 57, 69, 81;
– Эмоциональная отстраненность: 10, 22, 34, 46, 58, 70, 82;
– Личностная отстраненность (деперсонализация): 11, 23, 35, 47, 59, 72, 83;
– Психосоматические и психовегетативные нарушения: 12, 24, 36, 48, 60, 72, 84.

3. РЕЗУЛЬТАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОНИТОРИНГА

В Мониторинге приняли участие 53 профессиональных образовательных организации Иркутской области, что составляет 94,6% от общего количества ПОО.

Сбор информации был осуществлен в электронном виде с помощью сервиса Yandex Forms. Электронный опросный лист содержал деперсонализированные данные об участнике опроса и стимульный материал (опросник, включающий 84 вопроса, предполагающих ответы «да» или «нет»).

Для осуществления сбора информации в 56 профессиональных образовательных организаций Иркутской области 28.04.2022 было направлено информационное письмо о проведении Мониторинга с указанием дат сбора информации (с 04.05.2022 по 15.05.2022), 17.05.2022 было направлено информационное письмо в 9 ПОО, не принявших участие в Мониторинге в указанные сроки, для возможности участия в Мониторинге.

Приняли участие в мониторинге 1406 педагогов, что составляет 49,33 % от педагогических работников профессиональных образовательных организаций, подведомственных министерству образования Иркутской области.

Более 75 % от общего числа педагогических работников приняли участие в Мониторинге в 12 ПОО (ГАПОУ ИО «Ангарский техникум общественного питания и торговли», ГАПОУ ИО «Иркутский технологический колледж», ГБПОУ ИО «Ангарский педагогический колледж», ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум», ГБПОУ ИО «Иркутский техникум речного и автомобильного транспорта», ГБПОУ ИО «Черемховский техникум промышленной индустрии и сервиса», ГБПОУ ИО «Ангарский техникум рекламы и промышленных технологий», ГБПОУ ИО «Боханский аграрный техникум», ГБПОУ ИО «Профессиональное училище №48 п.Подгорный», ГБПОУ ИО «Ангарский промышленно-экономический техникум», ГБПОУ ИО «Усольский техникум сферы обслуживания»).

Менее 30% от общего числа педагогических работников приняли участие в Мониторинге в 11 ПОО из них в 6 ПОО менее 10% (ГБПОУ ИО «Боханский педагогический колледж им. Д.Банзарова», ГБПОУ ИО «Усольский аграрно-промышленный техникум», ГБПОУ ИО «Иркутский авиационный техникум», ГАПОУ ИО «Заларинский агропромышленный техникум», ГАПОУ ИО «Иркутский техникум индустрии питания», ГБПОУ ИО «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства» (5 человек, 6,94%), ГАПОУ ИО «Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма» (3 человека, 4,05%), ГАПОУ ИО «Иркутский техникум авиастроения и материалообработки» (2 человека, 3,39%), ГБПОУ ИО «Черемховский педагогический колледж» (1 человек, 3,03%), ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум» (1 человек, 2,22%) ГАПОУ ИО «Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса» (1 человек, 1,69%)).

Не приняли участие в Мониторинге 3 ПОО: ГБПОУ ИО «Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты», ГБПОУ ИО «Тулунский аграрный техникум», ГБПОУ ИО «Усть-Кутский промышленный техникум».

Статистические данные участия всех ПОО в Мониторинге представлены в приложении 1.

В исследовании приняли участие 1209 женщин (86%) и 197 мужчин (14%).

Были представлены педагогические работники, занимающие следующие должности (таблица 1):

Таблица 1

Должность	*кол-во*	%
Мастер производственного обучения	252	17,92%
Преподаватель общеобразовательных дисциплин	488	34,71%
Преподаватель специальных дисциплин	479	34,07%
Другое	187	13,30%

В характеристике должности «другое» были представлены следующие наименования (таблица 2):

Таблица 2

Должность ДРУГОЕ	*кол-во*	%
0	12	6,42%
.	2	1,07%
Административный персонал	1	0,53%
Библиотекарь	1	0,53%
Воспитатель	17	9,09%
Воспитатель в общежитии	7	3,74%
Все перечисленное	1	0,53%
Директор	2	1,07%
Документовед	1	0,53%
Заведующий	2	1,07%
Заведующий библиотекой	4	2,14%
Заведующий лабораторией	1	0,53%
Заведующий отделением	12	6,42%
Заведующий филиалом	1	0,53%
Заместитель директора	35	18,72%
Методист	9	4,81%
Организатор	1	0,53%
Педагог-организатор	5	2,67%

Педагог-психолог	19	10,16%
Педагог дополнительного образования	10	5,35%
Педагог-психолог, преподаватель социально-экономических дисциплин	1	0,53%
Преподаватель общеобразовательных и специальных дисциплин	1	0,53%
Преподаватель физической культуры	1	0,53%
Психолог	2	1,07%
Руководитель	1	0,53%
Руководитель физического воспитания	3	1,60%
Социальный педагог	15	8,02%
Специалист по кадрам	1	0,53%
Старший мастер	2	1,07%
Студент	8	4,28%
Тьютор	3	1,60%
Учитель	1	0,53%
Учитель биологии и химии	1	0,53%
Учитель математики	1	0,53%
Учитель математики и информатики	1	0,53%
Учитель физической культуры	2	1,07%

Характеристика должности «другое» требовала от респондентов самоназвания, поэтому формулировки расходятся в представлении, затрудняя единство классификаций. Кроме того наблюдается замена ответов знаками «0», «.», указание должности в ряду «другое» несмотря на имеющееся в предложенном списке, а также наличие ответов «студент», которое вызывает ряд вопросов: является ли студент одновременно педагогическим работником, если «да», то почему идентифицирует себя как студента, если «нет», то почему был задействован в качестве участника мониторинга?

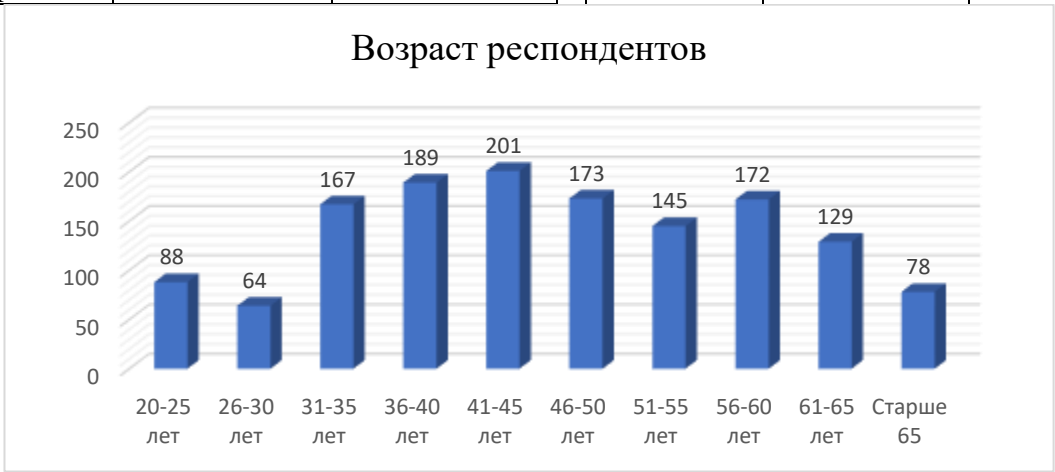
Показатели профессионального выгорания (далее – ПВ) («синдрома эмоционального выгорания» в терминологии В.В. Бойко) рассматриваются как динамический процесс, развивающийся во времени, поэтому для оценки выраженности ПВ важны принадлежность к возрастной категории, а также стаж как длительность влияния профессии на эмоционально-энергетические ресурсы человека. Исходя из этого, сформированность ПВ рассматривается через показатели возраста и стажа респондентов (таблица 3).

Таблица 3

Возраст	*кол-во респондентов*	*% от числа респондентов*
20-25 лет	88	6,26%
26-30 лет	64	4,55%
31-35 лет	167	11,88%
36-40 лет	189	13,44%
41-45 лет	201	14,30%
46-50 лет	173	12,30%

Стаж	*кол-во респондентов*	*% от числа респондентов*
0-1 год	137	9,74%
2-5 лет	208	14,79%
6-10 лет	183	13,02%
11-15 лет	175	12,45%
16-20 лет	161	11,45%
21-25 лет	166	11,81%

51-55 лет	145	10,31%	26-30 лет	110	7,82%
56-60 лет	172	12,23%	31-35 лет	113	8,04%
61-65 лет	129	9,17%	36-40 лет	92	6,54%
Старше 65	78	5,55%	свыше 40	61	4,34%



Взаимосвязь между возрастом и стажем

Таблица 4

Возраст	*кол-во респон-дентов*	*Стаж*									
		0-1 год	*2-5 лет*	*6-10 лет*	*11-15 лет*	*16-20 лет*	*21-25 лет*	*26-30 лет*	*31-35 лет*	*36-40 лет*	*свыше 40 лет*
20-25 лет	88	58	29								1
26-30 лет	64	9	32	22	1						
31-35 лет	167	23	44	54	42	3			1		
36-40 лет	189	16	26	42	59	42	3			1	
41-45 лет	201	14	32	15	34	54	51	1			
46-50 лет	173	8	22	14	12	28	45	37	5	1	1
51-55 лет	145	3	8	9	12	16	27	35	32	2	1

56-60 лет	172	5	7	11	10	10	22	17	50	39	1
61-65 лет	129		6	14	2	5	12	13	19	39	19
Старше 65	78	1	2	2	3	3	6	7	6	10	38

Взаимосвязь возраста и стажа респондентов (таблица 4) близка к линейной корреляции, однако в возрастных группах от 45 лет и старше есть педагогические работники со стажем от 0 до 5 лет, что, вероятнее всего, соответствует изменению профессионального вектора специалистов: приход в педагогическую деятельность представителей других профессий.

Вызывает недоумение несколько ответов, где стаж значительно превосходит или равен возрасту респондентов (в таблице выделены цветом). Можно предположить, что данные ответы даны из-за невнимательного прочтения вопроса или технической небрежности.

Таблица 5

Качественная характеристика симптомов и фаз по опроснику В.В.Бойко

компонент опросника	*уровень выраженности*	*балл*
симптом	не сложился	9 и менее
	складывающийся	10-15
	сложившийся	16-19
	доминирующий	20 и более
фаза	не сформировалась	36 и менее
	формирующаяся	37-60
	сформировавшаяся	61 и более

О сформированности профессионального выгорания судят в том случае, если общая оценка по опроснику Бойко составила 181 балл и более.

Исходя из позиций сформированности отдельных симптомов и фаз ПВ, можно говорить о 3 позициях сформированности ПВ: не сформировалось (106 баллов и менее), формирующееся (107-180 баллов), сформированное (181 балл и более).

По результатам опроса показатели сформированности выглядят следующим образом:

- ПВ не сформировалось – 860 человек (61,17%),
- формирующееся ПВ – 364 человека (25,89%),
- сформированное ПВ – 182 человека (12,94%).

Данные показатели говорят об относительно благополучном положении, однако суммарные показатели формирующегося и сформированного профессионального выгорания (546 человек, 38,83% от общего числа опрошенных) демонстрируют необходимость проведения профилактической работы в целях снятия эмоционального напряжения и создания психологического комфорта для эффективной деятельности педагогических

работников профессиональных образовательных организаций Иркутской области (Приложение 5).

Необходимо также ответить на следующие вопросы:

– какие симптомы доминируют;

– какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается фаза истощения;

– какой симптом (какие симптомы) наиболее значимо формирует ПВ;

– в каких направлениях следует влиять на профессиональную деятельность педагогических работников, чтобы снизить ПВ;

– какие признаки и аспекты поведения педагогических работников подлежат коррекции, чтобы ПВ не наносило ущерба им, их профессиональной деятельности и партнерам.

Для понимания уровней сформированности ПВ как в целом, так и по отдельным симптомам, их внешнего проявления и возможностей преодоления и профилактики необходимо дать определение каждому симптому и фазе. Характеристика фаз и симптомов дается по: Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – 472 с. (Приложение 2).

Рассмотрим уровень сформированности каждого симптома ПВ внутри отдельных фаз, чтобы получить представление о возможности преодоления профессионального выгорания педагогических работников ПОО в зависимости от их возраста и стажа (Полный список дан в приложениях 3, 4).

Фаза напряжения

Наиболее высокие показатели сформировавшейся фазы демонстрируют педагогические работники, имеющие стаж не более 21-25 лет (19 человек, 11,45%), 11-15 лет (20 человек, 11,43%) и 1 года (15 человек, 10,95%); в стадии формирования «напряжения» более свойственно педагогическим работникам со стажем до 25 лет (от 24 до 43 человек (от 14,46% до 24,57%) в разных группах респондентов).

По возрастным показателям сформировавшаяся фаза у педагогов в возрасте 20-25 лет (12 человек, 13,64%), 31-35 лет (19 человек, 11,38%) и 36-40 лет (26 человек, 13,76%), в стадии формирования фаза находится в возрастных группах от 31 до 55 лет (от 27 до 36 человек (16,42%-21,56%)).

Доминирующим симптомом в этой фазе можно считать «Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств (Н-1)» (таблица 6):

Таблица 6

стаж	*количество*	*%*
6-10 лет	34	18,58%
11-15 лет	32	18,29%
16-20 лет	31	19,25%

возраст	*количество*	*%*
36-40 лет	41	21,69%
41-45 лет	36	17,91%

Вероятно, у этих педагогов по мере возникновения и продолжительности рабочих стрессов возникает потеря интереса к своему труду, ощущение дисгармонии на рабочем месте. При отсутствии дополнительной мотивации такие сотрудники теряют продуктивность деятельности либо (при сильной

внутренней мотивации) продолжают работу за счет истощения внутренних ресурсов организма.

Остальные симптомы относительно равномерно распределены по группам респондентов.

Фаза резистенции

Наиболее сформирована резистентность у педагогов со стажем от 2 до 25 лет, в возрастной категории от 20 до 50 лет, а также в возрастной категории старше 65 лет (таблица 7)

Таблица 7

стаж	*количество*	*%*
2-5 лет	63	30,29%
6-10 лет	53	28,96%
11-15 лет	64	36,57%
16-20 лет	47	29,19%
21-25 лет	49	29,52%

возраст	*количество*	*%*
20-25 лет	29	37,50%
26-30 лет	24	32,93%
31-35 лет	55	32,28%
36-40 лет	61	25,37%
41-45 лет	51	27,75%
46-50 лет	48	27,59%
старше 65	12	27,52%

Доминирующими симптомами в этой фазе являются:

– «симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования (Р-1)» (таблица 8)

Таблица 8

стаж	*количество*	*%*
2-5 лет	32	23,36%
6-10 лет	53	25,48%
11-15 лет	41	22,40%
16-20 лет	53	30,29%
21-25 лет	40	24,84%

возраст	*количество*	*%*
20-25 лет	27	32,81%
26-30 лет	21	25,15%
31-35 лет	42	29,10%
старше 65	8	23,12%

– «симптом расширения сферы экономии эмоций (Р-3)» (таблица 9)

Таблица 9

стаж	*количество*	*%*
6-10 лет	42	22,95%
11-15 лет	44	25,14%
16-20 лет	34	21,12%
21-25 лет	45	27,11%
21-25 лет	45	27,11%

возраст	*количество*	*%*
20-25 лет	16	31,25%
26-30 лет	20	26,95%
31-35 лет	45	22,75%
46-50 лет	32	21,38%

– «симптом редукции профессиональных обязанностей (Р-4)» (таблица10)

Таблица 10

стаж	*количество*	*%*
2-5 лет	49	23,56%
6-10 лет	49	26,78%
11-15 лет	55	31,43%
16-20 лет	39	24,22%
21-25 лет	40	24,10%

возраст	*количество*	*%*
20-25 лет	15	26,56%
26-30 лет	17	23,95%
31-35 лет	40	30,69%
36-40 лет	58	25,37%
41-45 лет	51	21,97%
46-50 лет	38	22,07%
старше 65	16	22,90%

Педагоги этих групп в значительной мере «экономят» эмоции, эмпатию по отношению к партнерам делового взаимодействия, менее отзывчивы, стремятся к сокращению или полному исключению длительной межличностной коммуникации.

Фаза истощения

Наибольшая сформированность фазы истощения проявляется в группах по стажу от 2 до 10 лет, 16-20 лет; по возрасту – от 25 до 40 лет (таблица 11).

Таблица 1

стаж	*количество*	*%*
2-5 лет	35	16,83%
6-10 лет	30	16,39%
16-20 лет	28	17,39%

возраст	*количество*	*%*
20-25 лет	17	19,32%
26-30 лет	16	25,00%
31-35 лет	32	19,16%
36-40 лет	38	20,11%

Доминирующими симптомами по критериям стажа являются:

– для педагогов со стажем от 2 до 5 лет «симптом эмоционального дефицита (И-1)» 29 человек (13,94%) и «симптом эмоциональной отстраненности (И-2)» 30 человек (14,42%);

– для педагогов со стажем от 6 до 10 лет «симптом психосоматических и психовегетативных нарушений (И-4)»– 25 человек (13,66%), от 16 до 20 лет – 21 человек (13,04%).

Доминирующими симптомами по возрастным категориям являются (таблица 12):

Таблица 12

возраст	*И-1 Эмоциональный дефицит*		*И-2 Эмоциональная отстраненность*		*И-3 Личностная отстраненность (деперсонализация)*		*И-4 Психосоматические и психовегетативные нарушения*	
20-25 лет	12	13,64%	14	15,91%	12	13,64%	16	18,18%
26-30 лет	11	17,19%						
31-35 лет	24	14,37%	23	13,77%				
36-40 лет	25	13,23%	32	16,93%	27	14,29%	29	15,34%

Исходя из указанных данных, можно сделать вывод, что наименее стрессоустойчивой, а, следовательно, наиболее подверженной профессиональному выгоранию является наиболее активная и трудоспособная возрастная группа от 26 до 40 лет.

Обобщая результаты мониторинга, можно сделать следующие **выводы:**

1. Формирующееся и сформированное профессиональное выгорание наблюдается у 546 педагогов, что составляет 38,83% от общего числа опрошенных педагогов.

2. Наиболее высокие показатели сформировавшейся фазы «напряжения» демонстрируют педагогические работники, имеющие стаж 21-25 лет (11,45%), 11-15 лет (11,43%), не более 1 года (10,95%)

По возрастным показателям сформировавшаяся фаза «напряжения» наблюдается у педагогов в возрасте 36-40 лет (13,76%), 20-25 лет (13,64%), 31-35 лет (11,38%)

Доминирующим симптомом в фазе «напряжения» у 21,69% педагогов в возрасте 36-40 лет является «симптом переживания психотравмирующих обстоятельств» (*раздражение, которое ему свойственно, постепенно растет, накапливаются отчаяние и негодование*)

3. Наиболее сформирована фаза «резистентность» (сопротивление нарастающему стрессу) у педагогов со стажем от 2 до 25 лет, в возрастной категории от 20 до 50 лет, а также в возрастной категории старше 65 лет

Доминирующими симптомами фазе «резистентность» являются:

– симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования *(профессионал перестает улавливать разницу между экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием*);

– симптом расширения сферы экономии эмоций *(данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области: усталость от профессиональных контактов, разговоров, ответов на вопросы приводит к тому, что близкие люди становятся первой «жертвой» профессионального выгорания*);

– симптом редукции профессиональных обязанностей (*по «законам редукции» субъектов обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием, в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат*).

4. Наибольшая сформированность фазы истощения проявляется в группах по стажу от 2 до 10 лет, 16-20 лет; по возрасту – от 25 до 40 лет

Доминирующими симптомами фазы являются «симптом эмоционального дефицита», «симптом эмоциональной отстраненности», «симптом психосоматических и психовегетативных нарушений». Наиболее подвержены проявлению данных симптомов педагоги в возрасте 20-25 лет, 36-40 лет

5. Наиболее подвержена профессиональному выгоранию возрастная группа 26-40 лет.

6. Заинтересованы в профилактике профессионального выгорания руководители 12 ПОО (21% от всех ПОО, подведомственных министерству образования)».

Отсутствие должного внимания к проблеме профессионального выгорания у руководителей 11 ПОО (19%).

Проявили полную незаинтересованность в изучении проблемы руководители 3 ПОО (ГБПОУ ИО «Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты», ГБПОУ ИО «Тулунский аграрный техникум», ГБПОУ ИО «Усть-Кутский промышленный техникум»).

4. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Педагогический работник, столкнувшись с противоречиями ожидаемой и реальной деятельности, спустя некоторое время работы приобретает энергосберегающие стратегии, с одной стороны, позволяющие развивать определенную эмоциональную сопротивляемость, с другой стороны, свидетельствующие о начале формирования профессионального выгорания.
Любая профессиональная деятельность в какой-то степени деформирует личность, т.к. не все качества личности оказываются востребованными в равной степени. По мере накопления профессионального опыта выделяются профессионально важные качества, которые впоследствии могут трансформироваться в профессионально-отрицательные. Результатом этих изменений может стать профессиональная деформация педагогических работников. Социальными последствиями профессионального выгорания выступают ухудшение качества выполнения работы, утрата творческого подхода к решению задач, увеличение числа конфликтов на работе и дома, частые прогулы, переход на другую работу, смена профессии. Во избежание данных последствий необходимо продумывать профилактические мероприятия профессионального выгорания.

Основными направлениями профилактики профессионального выгорания можно считать следующие:

– просветительская работа о сущности и последствиях профессионального выгорания;

– создание благоприятного психологического климата в коллективе (преобладание жизнерадостного и доброжелательного настроения; соблюдение принципов справедливости и толерантности; помощь в адаптации новым членам коллектива; эмоциональная включенность – отклик педагогов на достижения и неудачи коллектива, сопереживание друг другу, чувство гордости за коллективные успехи; наличие желания взаимодействовать и осуществление совместной деятельности, решение возникающих проблем общими усилиями);

– профилактика конфликтов в педагогическом коллективе;

– организация наставничества;

– проведение мероприятий, направленных на сплочение коллектива (тимбилдинг, организация хоровых коллективов и пр.);

– взаимодействие психологов с педагогическим коллективом;

– использование групповых методов работы по профилактике ПВ (тренингов, антистрессовых программ) с привлечением соответствующих специалистов;

– посильная организация активного отдыха сотрудников;

– проведение оздоровительных мероприятий;

– поддержка и популяризация хобби сотрудников;

– постоянная внутренняя работа педагогических работников над собой (позитивное отношение к педагогической деятельности, оценка и

переосмысление поведения, рефлексия профессиональной деятельности и эмоциональных состояний, формирование стрессоустойчивости, стремление к личностному и профессиональному росту).

Основными видами деятельности, направленными на профилактику профессионального выгорания, могут быть следующие:

– диагностико-аналитическая деятельность (создание условий для осознания уровня реализованности преподавателями творческого потенциала; выявление степени психологической комфортности в коллективе; выявление уровня креативности педагогических работников; изучение воспитательного, обучающего и развивающего потенциала педагогического коллектива;

– методическая деятельность (методическое обеспечение психологической поддержки педагогического процесса; разработка методического инструментария по развитию творческих и деятельностных способностей личности; психологическая поддержка открытых учебных занятий; разработка тренингов и деловых игр по развитию творческого потенциала и деятельностных способностей личности);

– информационно просветительская деятельность (создание предпосылок к овладению психологическими знаниями; создание условий для профессионального и личностного самоопределения педагогов; создание условий для формирования потребности у педагогов в саморазвитии, самопознании и самосовершенствовании);

– консультационная деятельность (индивидуальное психологическое консультирование по вопросам учебно-воспитательного процесса и другим вопросам).

Состояние профессионального (эмоционального) выгорания как для отдельного работника, так и для организации может быть неосознанным или неправильно понятым и оцененным. Собственное неблагополучное состояние практически невозможно увидеть со стороны. Поэтому для полноценного функционирования как организации, так и отдельному работнику необходим комплекс мер, позволяющий своевременно диагностировать и преодолевать профессиональное выгорание.

Приложение 1

Статистические данные участия в мониторинге профессионального выгорания профессиональных образовательных организаций Иркутской области

№	ПОО	кол-во респондентов	кол-во педработников	% респондентов
1	ГАПОУ ИО "Ангарский индустриальный техникум"	20	45	44,44%
2	ГАПОУ ИО "Ангарский техникум общественного питания и торговли"	44	44	100,00%
3	ГАПОУ ИО "Ангарский техникум строительных технологий"	26	39	66,67%
4	ГАПОУ ИО "Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса"	1	59	1,69%
5	ГАПОУ ИО "Балаганский аграрно-технологический техникум"	38	53	71,70%
6	ГАПОУ ИО "Братский индустриально-металлургический техникум"	30	44	68,18%
7	ГАПОУ ИО "Братский профессиональный техникум"	22	49	44,90%
8	ГАПОУ ИО "Заларинский агропромышленный техникум"	15	82	18,29%
9	ГАПОУ ИО "Иркутский колледж экономики, сервиса и туризма"	3	74	4,05%
10	ГАПОУ ИО "Иркутский техникум авиастроения и материалообработки"	2	59	3,39%
11	ГАПОУ ИО "Иркутский техникум индустрии питания"	4	28	14,29%
12	ГАПОУ ИО "Иркутский технологический колледж"	46	46	100,00%
13	ГАПОУ ИО "Профессиональное училище №60 с. Оёк"	21	33	63,64%
14	ГБПОУ ИО "Ангарский автотранспортный техникум"	14	32	43,75%
15	ГБПОУ ИО "Ангарский педагогический колледж"	59	59	100,00%
16	ГБПОУ ИО "Ангарский политехнический техникум"	37	37	100,00%
17	ГБПОУ ИО "Ангарский промышленно-экономический техникум"	34	40	85,00%
18	ГБПОУ ИО "Ангарский техникум рекламы и промышленных технологий"	33	34	97,06%
19	ГБПОУ ИО "Бодайбинский горный техникум"	30	30	100,00%
20	ГБПОУ ИО "Боханский аграрный техникум"	26	27	96,30%
21	ГБПОУ ИО "Боханский педагогический колледж им. Д.Банзарова"	8	28	28,57%
22	ГБПОУ ИО "Братский педагогический колледж"	63	114	55,26%
23	ГБПОУ ИО "Братский политехнический колледж"	17	38	44,74%
24	ГБПОУ ИО "Братский промышленный техникум"	20	38	52,63%
25	ГБПОУ ИО "Братский торгово-технологический техникум"	39	56	69,64%
26	ГБПОУ ИО "Зиминский железнодорожный техникум"	1	45	2,22%
27	ГБПОУ ИО "Иркутский авиационный техникум"	19	73	26,03%
28	ГБПОУ ИО "Иркутский аграрный техникум"	46	65	70,77%
29	ГБПОУ ИО "Иркутский гидрометеорологический техникум"	26	38	68,42%
30	ГБПОУ ИО "Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства"	5	72	6,94%

31	ГБПОУ ИО "Иркутский региональный колледж педагогического образования"	93	248	37,50%
32	ГБПОУ ИО "Иркутский техникум архитектуры и строительства"	67	105	63,81%
33	ГБПОУ ИО "Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова"	32	47	68,09%
34	ГБПОУ ИО "Иркутский техникум речного и автомобильного транспорта"	48	48	100,00%
35	ГБПОУ ИО "Иркутский техникум транспорта и строительства"	21	57	36,84%
36	ГБПОУ ИО "Иркутский энергетический колледж"	46	63	73,02%
37	ГБПОУ ИО "Киренский профессионально-педагогический колледж"	16	25	64,00%
38	ГБПОУ ИО "Нижнеудинский техникум железнодорожного транспорта"	27	45	60,00%
39	ГБПОУ ИО "Профессиональное училище №48 п.Подгорный"	24	25	96,00%
40	ГБПОУ ИО "Профессиональное училище № 39 п. Центральный Хазан"	23	32	71,88%
41	ГБПОУ ИО "Профессиональное училище № 58 р.п. Юрты"	0	23	0,00%
42	ГБПОУ ИО "Профессиональный колледж г.Железногорска-Илимского"	14	43	32,56%
43	ГБПОУ ИО "Свирский электромеханический техникум"	11	25	44,00%
44	ГБПОУ ИО "Тайшетский промышленно-технологический техникум"	20	50	40,00%
45	ГБПОУ ИО "Тулунский аграрный техникум"	0	71	0,00%
46	ГБПОУ ИО "Усольский аграрно-промышленный техникум"	12	42	28,57%
47	ГБПОУ ИО "Усольский индустриальный техникум"	20	53	37,74%
48	ГБПОУ ИО "Усольский техникум сферы обслуживания"	22	28	78,57%
49	ГБПОУ ИО "Усть-Илимский техникум лесопромышленных технологий и сферы услуг"	31	57	54,39%
50	ГБПОУ ИО "Усть-Кутский промышленный техникум"	0	34	0,00%
51	ГБПОУ ИО "Усть-Ордынский аграрный техникум"	29	46	63,04%
52	ГБПОУ ИО "Химико-технологический техникум г.Саянска"	24	57	42,11%
53	ГБПОУ ИО "Черемховский горнотехнологический колледж им. М.И. Щадова"	10	32	31,25%
54	ГБПОУ ИО "Черемховский педагогический колледж"	1	33	3,03%
55	ГБПОУ ИО "Черемховский техникум промышленной индустрии и сервиса"	46	46	100,00%
56	ГБПОУ ИО "Чунский многопрофильный техникум"	20	34	58,82%
	ИТОГО	**1406**	**2850**	**49,33%**

Приложение 2

Характеристика фаз и симптомов опросника В.В. Бойко

Условное обозначение симптома	*Характеристика фаз и симптомов*
Фаза напряжения (Н)	
Нервное (тревожное) напряжение является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании профессионального выгорания*, напряжение имеет динамический характер, что обусловливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.*	
Н-1	***Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»*** проявляются усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно устранимы. Если человек не ригиден*, то раздражение, которое ему свойственно, постепенно растет, накапливаются отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию других явлений «выгорания». _____ *Ригидность (лат. rigidus — жесткий, твердый) – в психологии термин служит для обозначения невозможности личности адаптироваться к новым условиям, продиктованным объективными изменениями извне.
Н-2	***Симптом «неудовлетворенности собой»*** – в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства формируется недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. По крайней мере, возникает замкнутый психический контур «Я и обстоятельства»: впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности. В этой схеме особое значение имеют внутренние факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания: интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обязанностей, роли, обстоятельства деятельности, повышенная совестливость и чувство ответственности. На начальных этапах «выгорания» они нагнетают напряжение, а на последующих провоцируют психологическую защиту.
Н-3	***Симптом «загнанности в клетку»*** возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, приходит чувство безысходности. Субъект пытается что- то изменить, еще и еще раз обдумывает неудовлетворительные аспекты своей работы, что приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального: работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов, и если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку». Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. В жизни состояние «загнанности в клетку» может возникнуть не только по поводу профессиональной деятельности. В таких случаях возникают мысли: «неужели это не имеет пределов», «нет сил

	с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации» и повергают в исступление бюрократизм, организационная бестолковщина, людская непорядочность, повседневная рутинность
Н-4	***Симптом «тревоги и депрессии»*** обнаруживаются в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности или месте службы. Симптом «тревоги и депрессии», – пожалуй, крайняя точка в формировании тревожной напряженности при развитии эмоционального выгорания
Фаза резистенции (Р)	
Выделение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: *субъект осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, к снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств.*	
Р-1	***Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»*** – реальный признак «выгорания» – профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. В первом случае речь идет о выработанном со временем *полезном навыке* подключать к взаимодействию с деловыми партнерами (пациентами) эмоции довольно ограниченного регистра и умеренной интенсивности: легкая улыбка, приветливый взгляд, мягкий, спокойный тон речи, сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости. Такой режим общения можно приветствовать, ибо он свидетельствует о высоком уровне профессионализма. Он вполне оправдан в случаях если: – не препятствует интеллектуальной переработке информации, обусловливающей эффективность деятельности. Такая экономия эмоций не снижает «вхождение» в партнера (в понимание его состояний и потребностей), не мешает принятию решений и формулировке выводов; – не настораживает и не отталкивает партнера; – уступает место, при необходимости, иным, адекватным формам реагирования на ситуацию. Например, профессионал, когда требуется, способен отнестись к партнеру подчеркнуто вежливо, внимательно, с искренним сочувствием. Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному пациенту, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности. При всей неприемлемости такого стиля эмоционального поведения, он весьма распространен. Дело в том, что человеку чаще всего кажется, будто он поступает допустимым образом. Однако субъект общения или сторонний наблюдатель фиксирует иное – эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие.

	Неадекватное ограничение диапазона и интенсивности включения эмоций в профессиональное общение интерпретируется партнерами как неуважение к их личности и переходит в плоскость нравственных оценок.
Р-2	***Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»*** углубляет неадекватную реакцию в отношениях с деловым партнером. Нередко у профессионала возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, он защищает свою стратегию. При этом возникают суждения: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о том, что эмоции не пробуждают или недостаточно стимулируют нравственные чувства. Ведь профессиональная деятельность, построенная на человеческом общении, не знает исключений. Врач не имеет морального права делить больных на «хороших» и «плохих», педагог – решать педагогические проблемы подопечных по собственному выбору, обслуживающий персонал – руководствоваться личными предпочтениями: «этого пациента обслужу быстро и хорошо, а этот пусть подождет и понервничает». К сожалению, в жизни приходится сталкиваться с проявлениями эмоционально-нравственной дезориентации. Как правило, это вызывает справедливое возмущение, осуждаются попытки поделить людей на достойных и не достойных уважения. Но с такой же легкостью почти каждый, занимая свое место в системе служебно-личностных отношений, допускает эмоционально нравственную дезориентацию. В нашем обществе привычно исполнять свои обязанности в зависимости от настроения и субъективного предпочтения, что свидетельствует, если можно так выразиться, о раннем периоде развития цивилизации в сфере межсубъектных взаимосвязей.
Р-3	***Симптом «расширения сферы экономии эмоций»*** Такое доказательство эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области – в общении с родными, приятелями и знакомыми. …<усталость от профессиональных> контактов, разговоров, ответов на вопросы приводит к тому, что близкие люди становятся первой «жертвой» профессионального выгорания. В профессиональной деятельности субъект общается соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкается или, хуже того, готов послать всех подальше, а то и просто «рычит» на брачного партнера и детей. Происходит пресыщение человеческими контактами, переживается симптом «отравления людьми».
Р-4	***Симптом «редукции профессиональных обязанностей»***. Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. По пресловутым «законам редукции» субъектов сферы обслуживания, лечения, обучения и воспитания, обделяют элементарным вниманием. Врач не находит нужным дольше побеседовать с больным, побудить его к подробному изложению жалоб. Анамнез получается скупым и недостаточно информативным. Больной жалуется на кашель, его надо послушать с помощью фонендоскопа, задать уточняющие вопросы, но вместо этих действий, требующих подключения эмоций, доктор ограничивается направлением на флюорографию. Медсестра, пришедшая на дом сделать инъекцию, не обронила доброго слова, «забыла» дать пояснения к приему

	назначения. Официант «не замечает», что надо сменить или хотя бы стряхнуть скатерть на вашем столике. Проводник не спешит предложить чай пассажирам. Стюардесса, общаясь с вами, смотрит «стеклянными глазами». Одним словом, *редукция профессиональных обязанностей – привычная спутница бескультурья в деловых контактах*.
Фаза истощения (И)	
Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением подвижности психических процессов. *Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится уже неотъемлемым атрибутом личности.*	
И-1	***Симптом «эмоциональный дефицита».*** К профессионалу приходит возникает ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это ничто иное, как профессиональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму: все реже проявляются положительные эмоции и все чаще – отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита».
И-2	***Симптом «эмоциональной отстраненности»***. Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности* (*см. Н-1), а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». *Он свидетельствует о профессиональной деформации личности* и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».
И-3	***Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»*** проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего, отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Этот объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. *Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой.* Субъект профессиональной деятельности начинает утверждать, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности, в наиболее тяжелых формах «выгорания» – рьяно защищается антигуманистическая философия: «ненавижу ...», «презираю ...», «взять бы автомат и всех ...». В таких случаях профессиональное «выгорание»

	смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. *Таким личностям противопоказана подобная профессиональная деятельность.*
И-4	***Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений»*** …проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он и образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Внешние факторы (по В.В. Бойко), провоцирующие выгорание:

– ***хроническая напряженная эмоциональная деятельность***, связанная с интенсивным общением, повышенными (или чрезмерно высокими) интеллектуальными нагрузками, психоэмоциональными перегрузками;

– ***дестабилизирующая организация деятельности***, связанная с нечеткой организацией и планированием труда, недостатком оборудования, плохо структурированной информацией, «бюрократическим шумом». Все это вызывает многократный негативный эффект, сказывающийся на самом профессионале, субъекте его общения, затем на взаимоотношения обеих сторон;

– ***повышенная ответственность за исполняемые функции и операции,*** связанная с наличием систематического внутреннего и внешнего контроля, нравственной и юридической ответственностью за благополучие вверенных деловых партнеров (студентов). Процессуальное содержание деятельности заключается в необходимости постоянно входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется деятельность;

– ***неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности,*** связанная с двумя основными обстоятельствами: конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель – подчиненный» и по горизонтали, в системе «коллега – коллега», побуждающая одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов;

– ***психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.***

К внутренним факторам (по В.В. Бойко), провоцирующим выгорание, относятся:

– ***склонность к эмоциональной ригидности***. Выгорание как средство эмоциональной защиты быстрее возникает у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан;

– ***интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности.*** Возникает у людей с повышенной ответственностью за порученное дело, воспринимающих все слишком эмоционально, без остатка отдающихся делу;

– ***слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности*** рассматривается в двух аспектах:

– профессионал не считает для себя необходимым или не заинтересован проявлять сочувствие и сопереживание субъекту своей деятельности. Это стимулирует не только эмоциональное выгорание, но и его крайние формы: безразличие, равнодушие, душевную черствость;

– человек не умеет проявлять сочувствие и сопереживание по отношению к субъекту своей профессиональной деятельности. Альтруистическая эмоциональная отдача для такого человек ничего не значит, он не нуждается в ней и не испытывает от нее удовлетворения, следовательно, «выгорать» ему просто и легко. Человеком с альтруистическими ценностями утрата эмоциональности в общении переживается как показатель нравственных потерь, как утрата человечности;

– ***нравственные дефекты и дезориентация личности.*** Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные критерии, как совесть, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности. Нравственная дезориентация вызывается неумением отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого личности. В обоих случаях формирование эмоционального выгорания облегчается, увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

Внешние и внутренние факторы напрямую связаны со стрессом: эмоциональное (профессиональное) выгорание формируется поэтапно, в соответствии с механизмами развития стресса.

Приложение 3

Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания внутри отдельных фаз в зависимости от стажа респондентов

		Фаза напряжения																		
Стаж	*Количество респондентов*	Н-1 Переживание психотравмирующих обстоятельств				Н-2 Неудовлетворенность собой				Н-3 «Загнанность в клетку»				Н-4 Тревога и депрессия				**Фаза напряжения (Н-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	85	19	15	18	99	24	6	8	109	14	4	10	93	21	6	17	**97**	**25**	**15**
2-5 лет	208	133	29	15	31	168	24	6	10	168	24	4	12	157	24	8	19	**159**	**34**	**15**
6-10 лет	183	109	25	15	34	146	29	3	5	144	26	5	8	127	27	9	20	**131**	**29**	**23**
11-15 лет	175	91	34	18	32	131	29	4	11	137	26	2	10	107	40	10	18	**112**	**43**	**20**
16-20 лет	161	95	27	8	31	122	28	2	9	135	14	4	8	120	24	4	13	**119**	**28**	**14**
21-25 лет	166	96	23	22	25	128	30	3	5	131	20	6	9	125	20	8	13	**123**	**24**	**19**
26-30 лет	110	72	18	6	14	83	17	4	6	96	7	4	3	90	12	2	6	**84**	**22**	**4**
31-35 лет	113	75	17	7	14	89	16	2	6	102	8	0	3	88	20	1	4	**92**	**13**	**8**
36-40 лет	92	61	11	7	13	70	17	0	5	82	7	0	3	76	8	2	6	**74**	**9**	**9**
свыше 40 лет	61	49	6	3	3	53	7	1	0	60	1	0	0	55	6	0	0	**58**	**3**	**0**
ВСЕГО	**1406**	**866**	**209**	**116**	**215**	**1089**	**221**	**31**	**65**	**1164**	**147**	**29**	**66**	**1038**	**202**	**50**	**116**	**1049**	**230**	**127**

Фаза напряжения

Стаж	*Количество респондентов*	Н-1 Переживание психотравмирующих обстоятельств				Н-2 Неудовлетворенность собой				Н-3 «Загнанность в клетку»				Н-4 Тревога и депрессия				**Фаза напряжения (Н-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	62,04%	13,87%	10,95%	13,14%	72,26%	17,52%	4,38%	5,84%	79,56%	10,22%	2,92%	7,30%	67,88%	15,33%	4,38%	12,41%	**70,80%**	**18,25%**	**10,95%**
2-5 лет	208	63,94%	13,94%	7,21%	14,90%	80,77%	11,54%	2,88%	4,81%	80,77%	11,54%	1,92%	5,77%	75,48%	11,54%	3,85%	9,13%	**76,44%**	**16,35%**	**7,21%**
6-10 лет	183	59,56%	13,66%	8,20%	18,58%	79,78%	15,85%	1,64%	2,73%	78,69%	14,21%	2,73%	4,37%	69,40%	14,75%	4,92%	10,93%	**71,58%**	**15,85%**	**12,57%**
11-15 лет	175	52,00%	19,43%	10,29%	18,29%	74,86%	16,57%	2,29%	6,29%	78,29%	14,86%	1,14%	5,71%	61,14%	22,86%	5,71%	10,29%	**64,00%**	**24,57%**	**11,43%**
16-20 лет	161	59,01%	16,77%	4,97%	19,25%	75,78%	17,39%	1,24%	5,59%	83,85%	8,70%	2,48%	4,97%	74,53%	14,91%	2,48%	8,07%	**73,91%**	**17,39%**	**8,70%**
21-25 лет	166	57,83%	13,86%	13,25%	15,06%	77,11%	18,07%	1,81%	3,01%	78,92%	12,05%	3,61%	5,42%	75,30%	12,05%	4,82%	7,83%	**74,10%**	**14,46%**	**11,45%**
26-30 лет	110	65,45%	16,36%	5,45%	12,73%	75,45%	15,45%	3,64%	5,45%	87,27%	6,36%	3,64%	2,73%	81,82%	10,91%	1,82%	5,45%	**76,36%**	**20,00%**	**3,64%**
31-35 лет	113	66,37%	15,04%	6,19%	12,39%	78,76%	14,16%	1,77%	5,31%	90,27%	7,08%	0,00%	2,65%	77,88%	17,70%	0,88%	3,54%	**81,42%**	**11,50%**	**7,08%**
36-40 лет	92	66,30%	11,96%	7,61%	14,13%	76,09%	18,48%	0,00%	5,43%	89,13%	7,61%	0,00%	3,26%	82,61%	8,70%	2,17%	6,52%	**80,43%**	**9,78%**	**9,78%**
свыше 40 лет	61	80,33%	9,84%	4,92%	4,92%	86,89%	11,48%	1,64%	0,00%	98,36%	1,64%	0,00%	0,00%	90,16%	9,84%	0,00%	0,00%	**95,08%**	**4,92%**	**0,00%**
ВСЕГО	**1406**	**61,59%**	**14,86%**	**8,25%**	**15,29%**	**77,45%**	**15,72%**	**2,20%**	**4,62%**	**82,79%**	**10,46%**	**2,06%**	**4,69%**	**73,83%**	**14,37%**	**3,56%**	**8,25%**	**74,61%**	**16,36%**	**9,03%**

Фаза резистенции

Стаж	*Количество респондентов*	Р-1 Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование				Р-2 Эмоционально-нравственная дезориентация				Р-3 Расширение сферы экономии эмоций				Р-4 Редукция профессиональных обязанностей				**Фаза резистенции (Р-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	46	40	19	32	73	41	8	15	80	25	10	22	66	33	15	23	**63**	**39**	**35**
2-5 лет	208	58	70	27	53	91	67	24	26	128	29	9	42	88	52	19	49	**85**	**60**	**63**
6-10 лет	183	61	58	23	41	82	61	11	29	103	28	10	42	78	38	18	49	**71**	**59**	**53**
11-15 лет	175	39	62	21	53	75	65	13	22	86	33	12	44	56	41	23	55	**58**	**53**	**64**
16-20 лет	161	48	49	24	40	71	57	11	22	99	21	7	34	71	32	19	39	**70**	**44**	**47**
21-25 лет	166	37	53	34	42	88	49	12	17	83	26	12	45	49	51	26	40	**50**	**67**	**49**
26-30 лет	110	32	42	14	22	51	31	16	12	71	20	6	13	48	34	8	20	**49**	**40**	**21**
31-35 лет	113	31	42	19	21	56	32	11	14	71	13	8	21	45	37	15	16	**47**	**36**	**30**
36-40 лет	92	23	35	16	18	44	22	16	10	65	12	5	10	31	22	178	22	**38**	**34**	**20**
свыше 40 лет	61	20	30	8	3	35	16	5	5	49	8	1	3	25	18	9	9	**36**	**20**	**5**
ВСЕГО	**1406**	**395**	**481**	**205**	**325**	**666**	**441**	**127**	**172**	**835**	**215**	**80**	**276**	**557**	**358**	**330**	**322**	**567**	**452**	**387**

Фаза резистенции

Стаж	*Количество респондентов*	Р-1 Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование				Р-2 Эмоционально-нравственная дезориентация				Р-3 Расширение сферы экономии эмоций				Р-4 Редукция профессиональных обязанностей				**Фаза резистенции (Р-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	33,58%	29,20%	13,87%	23,36%	53,28%	29,93%	5,84%	10,95%	58,39%	18,25%	7,30%	16,06%	48,18%	24,09%	10,95%	16,79%	**45,99%**	**28,47%**	**25,55%**
2-5 лет	208	27,88%	33,65%	12,98%	25,48%	43,75%	32,21%	11,54%	12,50%	61,54%	13,94%	4,33%	20,19%	42,31%	25,00%	9,13%	23,56%	**40,87%**	**28,85%**	**30,29%**
6-10 лет	183	33,33%	31,69%	12,57%	22,40%	44,81%	33,33%	6,01%	15,85%	56,28%	15,30%	5,46%	22,95%	42,62%	20,77%	9,84%	26,78%	**38,80%**	**32,24%**	**28,96%**
11-15 лет	175	22,29%	35,43%	12,00%	30,29%	42,86%	37,14%	7,43%	12,57%	49,14%	18,86%	6,86%	25,14%	32,00%	23,43%	13,14%	31,43%	**33,14%**	**30,29%**	**36,57%**
16-20 лет	161	29,81%	30,43%	14,91%	24,84%	44,10%	35,40%	6,83%	13,66%	61,49%	13,04%	4,35%	21,12%	44,10%	19,88%	11,80%	24,22%	**43,48%**	**27,33%**	**29,19%**
21-25 лет	166	22,29%	31,93%	20,48%	25,30%	53,01%	29,52%	7,23%	10,24%	50,00%	15,66%	7,23%	27,11%	29,52%	30,72%	15,66%	24,10%	**30,12%**	**40,36%**	**29,52%**
26-30 лет	110	29,09%	38,18%	12,73%	20,00%	46,36%	28,18%	14,55%	10,91%	64,55%	18,18%	5,45%	11,82%	43,64%	30,91%	7,27%	18,18%	**44,55%**	**36,36%**	**19,09%**
31-35 лет	113	27,43%	37,17%	16,81%	18,58%	49,56%	28,32%	9,73%	12,39%	62,83%	11,50%	7,08%	18,58%	39,82%	32,74%	13,27%	14,16%	**41,59%**	**31,86%**	**26,55%**
36-40 лет	92	25,00%	38,04%	17,39%	19,57%	47,83%	23,91%	17,39%	10,87%	70,65%	13,04%	5,43%	10,87%	33,70%	23,91%	193,48%	23,91%	**41,30%**	**36,96%**	**21,74%**
свыше 40 лет	61	32,79%	49,18%	13,11%	4,92%	57,38%	26,23%	8,20%	8,20%	80,33%	13,11%	1,64%	4,92%	40,98%	29,51%	14,75%	14,75%	**59,02%**	**32,79%**	**8,20%**
ВСЕГО	**1406**	**28,09%**	**34,21%**	**14,58%**	**23,12%**	**47,37%**	**31,37%**	**9,03%**	**12,23%**	**59,39%**	**15,29%**	**5,69%**	**19,63%**	**39,62%**	**25,46%**	**23,47%**	**22,90%**	**40,33%**	**32,15%**	**27,52%**

Фаза истощения

Стаж	*Количество респондентов*	И-1 Эмоциональный дефицит				И-2 Эмоциональная отстраненность				И-3 Личностная отстраненность (деперсонализация)				И-4 Психосоматические и психовегетативные нарушения				**Фаза истощения (И-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	81	33	9	14	70	44	9	14	101	18	4	14	98	18	6	15	**94**	**24**	**19**
2-5 лет	208	114	59	6	29	95	69	14	30	154	26	4	24	147	33	6	22	**140**	**33**	**35**
6-10 лет	183	90	63	7	23	95	54	14	20	129	27	11	16	123	27	8	25	**112**	**41**	**30**
11-15 лет	175	77	67	10	21	86	57	10	22	119	27	9	20	120	32	3	20	**102**	**48**	**25**
16-20 лет	161	86	41	16	18	89	43	11	18	111	25	8	17	111	25	4	21	**109**	**24**	**28**
21-25 лет	166	82	52	12	20	95	42	11	18	113	33	8	12	112	27	7	20	**106**	**35**	**25**
26-30 лет	110	77	18	10	5	71	26	6	7	77	22	4	7	76	18	7	9	**78**	**24**	**8**
31-35 лет	113	77	22	3	11	63	35	8	7	95	12	1	5	81	13	5	14	**80**	**23**	**10**
36-40 лет	92	58	19	4	11	50	29	4	9	75	11	0	6	71	7	1	13	**67**	**15**	**10**
свыше 40 лет	61	48	10	2	1	40	13	3	5	52	6	2	1	48	9	4	0	**53**	**6**	**2**
ВСЕГО	**1406**	**790**	**384**	**79**	**153**	**754**	**412**	**90**	**150**	**1026**	**207**	**51**	**122**	**987**	**209**	**51**	**159**	**941**	**273**	**192**

Фаза истощения

Стаж	*Количество респондентов*	И-1 Эмоциональный дефицит				И-2 Эмоциональная отстраненность				И-3 Личностная отстраненность (деперсонализация)				И-4 Психосоматические и психовегетативные нарушения				**Фаза истощения (И-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
0-1 год	137	59,12%	24,09%	6,57%	10,22%	51,09%	32,12%	6,57%	10,22%	73,72%	13,14%	2,92%	10,22%	71,53%	13,14%	4,38%	10,95%	**68,61%**	**17,52%**	**13,87%**
2-5 лет	208	54,81%	28,37%	2,88%	13,94%	45,67%	33,17%	6,73%	14,42%	74,04%	12,50%	1,92%	11,54%	70,67%	15,87%	2,88%	10,58%	**67,31%**	**15,87%**	**16,83%**
6-10 лет	183	49,18%	34,43%	3,83%	12,57%	51,91%	29,51%	7,65%	10,93%	70,49%	14,75%	6,01%	8,74%	67,21%	14,75%	4,37%	13,66%	**61,20%**	**22,40%**	**16,39%**
11-15 лет	175	44,00%	38,29%	5,71%	12,00%	49,14%	32,57%	5,71%	12,57%	68,00%	15,43%	5,14%	11,43%	68,57%	18,29%	1,71%	11,43%	**58,29%**	**27,43%**	**14,29%**
16-20 лет	161	53,42%	25,47%	9,94%	11,18%	55,28%	26,71%	6,83%	11,18%	68,94%	15,53%	4,97%	10,56%	68,94%	15,53%	2,48%	13,04%	**67,70%**	**14,91%**	**17,39%**
21-25 лет	166	49,40%	31,33%	7,23%	12,05%	57,23%	25,30%	6,63%	10,84%	68,07%	19,88%	4,82%	7,23%	67,47%	16,27%	4,22%	12,05%	**63,86%**	**21,08%**	**15,06%**
26-30 лет	110	70,00%	16,36%	9,09%	4,55%	64,55%	23,64%	5,45%	6,36%	70,00%	20,00%	3,64%	6,36%	69,09%	16,36%	6,36%	8,18%	**70,91%**	**21,82%**	**7,27%**
31-35 лет	113	68,14%	19,47%	2,65%	9,73%	55,75%	30,97%	7,08%	6,19%	84,07%	10,62%	0,88%	4,42%	71,68%	11,50%	4,42%	12,39%	**70,80%**	**20,35%**	**8,85%**
36-40 лет	92	63,04%	20,65%	4,35%	11,96%	54,35%	31,52%	4,35%	9,78%	81,52%	11,96%	0,00%	6,52%	77,17%	7,61%	1,09%	14,13%	**72,83%**	**16,30%**	**10,87%**
свыше 40 лет	61	78,69%	16,39%	3,28%	1,64%	65,57%	21,31%	4,92%	8,20%	85,25%	9,84%	3,28%	1,64%	78,69%	14,75%	6,56%	0,00%	**86,89%**	**9,84%**	**3,28%**
ВСЕГО	**1406**	**56,19%**	**27,31%**	**5,62%**	**10,88%**	**53,63%**	**29,30%**	**6,40%**	**10,67%**	**72,97%**	**14,72%**	**3,63%**	**8,68%**	**70,20%**	**14,86%**	**3,63%**	**11,31%**	**66,93%**	**19,42%**	**13,66%**

Приложение 4

Уровень сформированности симптомов профессионального выгорания внутри отдельных фаз в зависимости от возраста респондентов

		Фаза напряжения																		
Возраст	*Количество респондентов*	Н-1 Переживание психотравмирующих обстоятельств				Н-2 Неудовлетворенность собой				Н-3 «Загнанность в клетку»				Н-4 Тревога и депрессия				**Фаза напряжения (Н-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	50	13	11	14	62	14	4	8	70	9	1	8	57	13	4	14	**60**	**16**	**12**
26-30 лет	64	37	9	8	10	45	14	4	1	47	9	3	5	44	10	3	7	**43**	**15**	**6**
31-35 лет	167	93	31	15	28	130	25	3	9	124	30	4	9	115	23	9	20	**112**	**36**	**19**
36-40 лет	189	108	25	15	41	141	31	4	13	148	22	6	13	125	32	11	21	**130**	**33**	**26**
41-45 лет	201	118	30	17	36	164	30	2	5	175	18	2	6	148	28	8	17	**151**	**33**	**17**
46-50 лет	173	106	26	14	27	134	29	4	6	147	16	4	6	135	16	8	14	**133**	**27**	**13**
51-55 лет	145	91	24	12	18	108	19	5	13	123	12	2	8	113	23	2	7	**107**	**29**	**9**
56-60 лет	172	113	25	11	23	139	25	4	4	142	20	4	6	132	28	3	9	**134**	**25**	**13**
61-65 лет	129	88	19	9	13	97	25	1	6	115	8	2	4	100	20	2	7	**106**	**11**	**12**
Старше 65	78	62	7	4	5	69	9	0	0	73	3	1	1	69	9	0	0	**73**	**5**	**0**
ВСЕГО	**1406**	**866**	**209**	**116**	**215**	**1089**	**221**	**31**	**65**	**1164**	**147**	**29**	**66**	**1038**	**202**	**50**	**116**	**1049**	**230**	**127**

Фаза напряжения

Возраст	*Количество респондентов*	Н-1 Переживание психотравмирующих обстоятельств				Н-2 Неудовлетворенность собой				Н-3 «Загнанность в клетку»				Н-4 Тревога и депрессия				**Фаза напряжения (Н-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	56,82%	14,77%	12,50%	15,91%	70,45%	15,91%	4,55%	9,09%	79,55%	10,23%	1,14%	9,09%	64,77%	14,77%	4,55%	15,91%	**68,18%**	**18,18%**	**13,64%**
26-30 лет	64	57,81%	14,06%	12,50%	15,63%	70,31%	21,88%	6,25%	1,56%	73,44%	14,06%	4,69%	7,81%	68,75%	15,63%	4,69%	10,94%	**67,19%**	**23,44%**	**9,38%**
31-35 лет	167	55,69%	18,56%	8,98%	16,77%	77,84%	14,97%	1,80%	5,39%	74,25%	17,96%	2,40%	5,39%	68,86%	13,77%	5,39%	11,98%	**67,07%**	**21,56%**	**11,38%**
36-40 лет	189	57,14%	13,23%	7,94%	21,69%	74,60%	16,40%	2,12%	6,88%	78,31%	11,64%	3,17%	6,88%	66,14%	16,93%	5,82%	11,11%	**68,78%**	**17,46%**	**13,76%**
41-45 лет	201	58,71%	14,93%	8,46%	17,91%	81,59%	14,93%	1,00%	2,49%	87,06%	8,96%	1,00%	2,99%	73,63%	13,93%	3,98%	8,46%	**75,12%**	**16,42%**	**8,46%**
46-50 лет	173	61,27%	15,03%	8,09%	15,61%	77,46%	16,76%	2,31%	3,47%	84,97%	9,25%	2,31%	3,47%	78,03%	9,25%	4,62%	8,09%	**76,88%**	**15,61%**	**7,51%**
51-55 лет	145	62,76%	16,55%	8,28%	12,41%	74,48%	13,10%	3,45%	8,97%	84,83%	8,28%	1,38%	5,52%	77,93%	15,86%	1,38%	4,83%	**73,79%**	**20,00%**	**6,21%**
56-60 лет	172	65,70%	14,53%	6,40%	13,37%	80,81%	14,53%	2,33%	2,33%	82,56%	11,63%	2,33%	3,49%	76,74%	16,28%	1,74%	5,23%	**77,91%**	**14,53%**	**7,56%**
61-65 лет	129	68,22%	14,73%	6,98%	10,08%	75,19%	19,38%	0,78%	4,65%	89,15%	6,20%	1,55%	3,10%	77,52%	15,50%	1,55%	5,43%	**82,17%**	**8,53%**	**9,30%**
Старше 65	78	79,49%	8,97%	5,13%	6,41%	88,46%	11,54%	0,00%	0,00%	93,59%	3,85%	1,28%	1,28%	88,46%	11,54%	0,00%	0,00%	**93,59%**	**6,41%**	**0,00%**
ВСЕГО	**1406**	**61,59%**	**14,86%**	**8,25%**	**15,29%**	**77,45%**	**15,72%**	**2,20%**	**4,62%**	**82,79%**	**10,46%**	**2,06%**	**4,69%**	**73,83%**	**14,37%**	**3,56%**	**8,25%**	**74,61%**	**16,36%**	**9,03%**

Фаза резистенции

Возраст	*Количество респондентов*	Р-1 Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование				Р-2 Эмоционально-нравственная дезориентация				Р-3 Расширение сферы экономии эмоций				Р-4 Редукция профессиональных обязанностей				**Фаза резистенции (Р-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	33	17	11	27	42	28	8	10	46	15	9	16	45	21	7	15	**38**	**21**	**29**
26-30 лет	64	20	18	5	21	30	22	6	6	31	11	2	20	30	11	6	17	**23**	**17**	**24**
31-35 лет	167	48	53	24	42	71	64	11	21	91	25	6	45	62	50	15	40	**63**	**49**	**55**
36-40 лет	189	53	58	23	55	70	65	18	36	109	32	5	43	76	29	26	58	**69**	**59**	**61**
41-45 лет	201	47	69	38	47	105	63	12	21	121	28	14	38	71	55	24	51	**80**	**70**	**51**
46-50 лет	173	43	63	33	34	83	54	15	21	93	35	13	32	64	51	20	38	**63**	**62**	**48**
51-55 лет	145	42	58	11	34	74	39	18	14	90	17	7	31	59	35	19	32	**55**	**50**	**40**
56-60 лет	172	47	62	25	38	84	56	9	23	112	24	11	25	73	46	22	31	**78**	**57**	**37**
61-65 лет	129	42	45	23	19	64	29	23	13	88	11	10	20	49	37	19	24	**60**	**39**	**30**
Старше 65	78	20	38	12	8	43	21	7	7	54	17	3	4	28	23	11	16	**38**	**28**	**12**
ВСЕГО	**1406**	**395**	**481**	**205**	**325**	**666**	**441**	**127**	**172**	**835**	**215**	**80**	**274**	**557**	**358**	**169**	**322**	**567**	**452**	**387**

Фаза резистенции

Возраст	*Количество респондентов*	Р-1 Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование				Р-2 Эмоционально-нравственная дезориентация				Р-3 Расширение сферы экономии эмоций				Р-4 Редукция профессиональных обязанностей				**Фаза резистенции (Р-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	31,25%	28,13%	7,81%	32,81%	46,88%	34,38%	9,38%	9,38%	48,44%	17,19%	3,13%	31,25%	46,88%	17,19%	9,38%	26,56%	**35,94%**	**26,56%**	**37,50%**
26-30 лет	64	28,74%	31,74%	14,37%	25,15%	42,51%	38,32%	6,59%	12,57%	54,49%	14,97%	3,59%	26,95%	37,13%	29,94%	8,98%	23,95%	**37,72%**	**29,34%**	**32,93%**
31-35 лет	167	28,04%	30,69%	12,17%	29,10%	37,04%	34,39%	9,52%	19,05%	57,67%	16,93%	2,65%	22,75%	40,21%	15,34%	13,76%	30,69%	**36,51%**	**31,22%**	**32,28%**
36-40 лет	189	23,38%	34,33%	18,91%	23,38%	52,24%	31,34%	5,97%	10,45%	60,20%	13,93%	6,97%	18,91%	35,32%	27,36%	11,94%	25,37%	**39,80%**	**34,83%**	**25,37%**
41-45 лет	201	24,86%	36,42%	19,08%	19,65%	47,98%	31,21%	8,67%	12,14%	53,76%	20,23%	7,51%	18,50%	36,99%	29,48%	11,56%	21,97%	**36,42%**	**35,84%**	**27,75%**
46-50 лет	173	28,97%	40,00%	7,59%	23,45%	51,03%	26,90%	12,41%	9,66%	62,07%	11,72%	4,83%	21,38%	40,69%	24,14%	13,10%	22,07%	**37,93%**	**34,48%**	**27,59%**
51-55 лет	145	27,33%	36,05%	14,53%	22,09%	48,84%	32,56%	5,23%	13,37%	65,12%	13,95%	6,40%	14,53%	42,44%	26,74%	12,79%	18,02%	**45,35%**	**33,14%**	**21,51%**
56-60 лет	172	32,56%	34,88%	17,83%	14,73%	49,61%	22,48%	17,83%	10,08%	68,22%	8,53%	7,75%	15,50%	37,98%	28,68%	14,73%	18,60%	**46,51%**	**30,23%**	**23,26%**
61-65 лет	129	25,64%	48,72%	15,38%	10,26%	55,13%	26,92%	8,97%	8,97%	69,23%	21,79%	3,85%	5,13%	35,90%	29,49%	14,10%	20,51%	**48,72%**	**35,90%**	**15,38%**
Старше 65	78	28,09%	34,21%	14,58%	23,12%	47,37%	31,37%	9,03%	12,23%	59,39%	15,29%	5,69%	19,49%	39,62%	25,46%	12,02%	22,90%	**40,33%**	**32,15%**	**27,52%**
ВСЕГО	**1406**	**28,09%**	**34,21%**	**14,58%**	**23,12%**	**47,37%**	**31,37%**	**9,03%**	**12,23%**	**59,39%**	**15,29%**	**5,69%**	**19,49%**	**39,62%**	**25,46%**	**12,02%**	**22,90%**	**40,33%**	**32,15%**	**27,52%**

Фаза истощения

Возраст	*Количество респондентов*	И-1 Эмоциональный дефицит				И-2 Эмоциональная отстраненность				И-3 Личностная отстраненность (деперсонализация)				И-4 Психосоматические и психовегетативные нарушения				**Фаза истощения (И-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	49	20	7	12	47	23	4	14	57	15	4	12	54	15	3	16	**53**	**18**	**17**
26-30 лет	64	32	17	4	11	29	22	5	8	42	11	4	7	50	9	0	5	**43**	**5**	**16**
31-35 лет	167	71	63	9	24	77	57	10	23	115	25	6	21	112	32	6	17	**101**	**34**	**32**
36-40 лет	189	91	62	11	25	76	65	16	32	130	24	8	27	125	26	9	29	**114**	**37**	**38**
41-45 лет	201	105	56	14	26	108	59	16	18	148	29	7	17	143	38	3	17	**132**	**45**	**24**
46-50 лет	173	107	46	8	12	95	52	9	17	117	33	9	14	122	23	7	21	**120**	**31**	**22**
51-55 лет	145	91	31	9	14	86	35	11	13	109	23	4	9	103	19	5	18	**95**	**34**	**16**
56-60 лет	172	106	41	8	17	104	46	11	11	135	23	6	8	126	19	7	20	**120**	**37**	**15**
61-65 лет	129	84	30	5	10	86	29	6	8	107	15	1	6	95	15	6	13	**96**	**25**	**8**
Старше 65	78	54	18	4	2	46	24	2	6	66	9	2	1	57	13	5	3	**67**	**7**	**4**
ВСЕГО	**1406**	**790**	**384**	**79**	**153**	**754**	**412**	**90**	**150**	**1026**	**207**	**51**	**122**	**987**	**209**	**51**	**159**	**941**	**273**	**192**

Фаза истощения

Возраст	*Количество респондентов*	И-1 Эмоциональный дефицит				И-2 Эмоциональная отстраненность				И-3 Личностная отстраненность (деперсонализация)				И-4 Психосоматические и психовегетативные нарушения				**Фаза истощения (И-итог)**		
		не сложился	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	*не сложился*	*складывающийся*	*сложившийся*	*доминирующий*	не сформировалась	формирующаяся	сформировавшаяся
20-25 лет	88	55,68%	22,73%	7,95%	13,64%	53,41%	26,14%	4,55%	15,91%	64,77%	17,05%	4,55%	13,64%	61,36%	17,05%	3,41%	18,18%	**60,23%**	**20,45%**	**19,32%**
26-30 лет	64	50,00%	26,56%	6,25%	17,19%	45,31%	34,38%	7,81%	12,50%	65,63%	17,19%	6,25%	10,94%	78,13%	14,06%	0,00%	7,81%	**67,19%**	**7,81%**	**25,00%**
31-35 лет	167	42,51%	37,72%	5,39%	14,37%	46,11%	34,13%	5,99%	13,77%	68,86%	14,97%	3,59%	12,57%	67,07%	19,16%	3,59%	10,18%	**60,48%**	**20,36%**	**19,16%**
36-40 лет	189	48,15%	32,80%	5,82%	13,23%	40,21%	34,39%	8,47%	16,93%	68,78%	12,70%	4,23%	14,29%	66,14%	13,76%	4,76%	15,34%	**60,32%**	**19,58%**	**20,11%**
41-45 лет	201	52,24%	27,86%	6,97%	12,94%	53,73%	29,35%	7,96%	8,96%	73,63%	14,43%	3,48%	8,46%	71,14%	18,91%	1,49%	8,46%	**65,67%**	**22,39%**	**11,94%**
46-50 лет	173	61,85%	26,59%	4,62%	6,94%	54,91%	30,06%	5,20%	9,83%	67,63%	19,08%	5,20%	8,09%	70,52%	13,29%	4,05%	12,14%	**69,36%**	**17,92%**	**12,72%**
51-55 лет	145	62,76%	21,38%	6,21%	9,66%	59,31%	24,14%	7,59%	8,97%	75,17%	15,86%	2,76%	6,21%	71,03%	13,10%	3,45%	12,41%	**65,52%**	**23,45%**	**11,03%**
56-60 лет	172	61,63%	23,84%	4,65%	9,88%	60,47%	26,74%	6,40%	6,40%	78,49%	13,37%	3,49%	4,65%	73,26%	11,05%	4,07%	11,63%	**69,77%**	**21,51%**	**8,72%**
61-65 лет	129	65,12%	23,26%	3,88%	7,75%	66,67%	22,48%	4,65%	6,20%	82,95%	11,63%	0,78%	4,65%	73,64%	11,63%	4,65%	10,08%	**74,42%**	**19,38%**	**6,20%**
Старше 65	78	69,23%	23,08%	5,13%	2,56%	58,97%	30,77%	2,56%	7,69%	84,62%	11,54%	2,56%	1,28%	73,08%	16,67%	6,41%	3,85%	**85,90%**	**8,97%**	**5,13%**
ВСЕГО	**1406**	**56,19%**	**27,31%**	**5,62%**	**10,88%**	**53,63%**	**29,30%**	**6,40%**	**10,67%**	**72,97%**	**14,72%**	**3,63%**	**8,68%**	**70,20%**	**14,86%**	**3,63%**	**11,31%**	**66,93%**	**19,42%**	**13,66%**

Приложение 5

Уровень сформированности профессионального выгорания в зависимости от стажа

Стаж	*кол-во респондентов*	**ИТОГ по опроснику, чел**			**ИТОГ по опроснику, %**		
		не сформировалось	*формирующееся*	*сформированное*	*не сформировалось*	*формирующееся*	*сформированное*
0-1 год	137	84	35	18	61,31%	25,55%	13,14%
2-5 лет	208	125	54	29	60,10%	25,96%	13,94%
6-10 лет	183	104	50	29	56,83%	27,32%	15,85%
11-15 лет	175	96	51	28	54,86%	29,14%	16,00%
16-20 лет	161	98	36	27	60,87%	22,36%	16,77%
21-25 лет	166	91	52	23	54,82%	31,33%	13,86%
26-30 лет	110	75	29	6	68,18%	26,36%	5,45%
31-35 лет	113	78	23	12	69,03%	20,35%	10,62%
36-40 лет	92	62	20	10	67,39%	21,74%	10,87%
свыше 40 лет	61	47	14	0	77,05%	22,95%	0,00%
ВСЕГО	**1406**	**860**	**364**	**182**	**61,17%**	**25,89%**	**12,94%**

Уровень сформированности профессионального выгорания в зависимости от возраста

Возраст	*кол-во респондентов*	**ИТОГ по опроснику, чел**			**ИТОГ по опроснику, %**		
		не сформировалось	*формирующееся*	*сформированное*	*не сформировалось*	*формирующееся*	*сформированное*
20-25 лет	88	48	25	15	54,55%	28,41%	17,05%
26-30 лет	64	36	14	14	56,25%	21,88%	21,88%
31-35 лет	167	94	42	31	56,29%	25,15%	18,56%
36-40 лет	189	105	47	37	55,56%	24,87%	19,58%
41-45 лет	201	123	52	26	61,19%	25,87%	12,94%
46-50 лет	173	103	51	19	59,54%	29,48%	10,98%
51-55 лет	145	89	43	13	61,38%	29,66%	8,97%
56-60 лет	172	115	41	16	66,86%	23,84%	9,30%
61-65 лет	129	88	31	10	68,22%	24,03%	7,75%
Старше 65	78	59	18	1	75,64%	23,08%	1,28%
ВСЕГО	**1406**	**860**	**364**	**182**	**61,17%**	**25,89%**	**12,94%**