

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Волошинская средняя общеобразовательная школа**

346116, Ростовская область, Миллеровский район, сл.Волошино, ул.Советская, д.39  
тел. 8(863-85) 57-7-35 e-mail: [voloshinskaja\\_sh@mail.ru](mailto:voloshinskaja_sh@mail.ru)

**Аналитическая справка**

**результаты изучения уровня эмоционального выгорания педагогов МБОУ Волошинская СОШ**

В мае 2021 года, в соответствии с планом работы педагога – психолога и программой антикризисных мер «Низкий уровень школьного благополучия» был проведен мониторинг уровня эмоционального выгорания педагогов школы.

**Цель:**

- определение уровня эмоционального выгорания педагогов, факторов его вызывающих;
- выработка рекомендаций по профилактике «синдрома эмоционального выгорания» педагогов.

**Используемая методика:** Опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова, Е. Старченкова)

В анкетировании приняли участие 24 педагога. Им предлагались 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой, и варианты ответов.

Уровень профессионального выгорания проверялся по 3-м психологическим критериям: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений.

*Эмоциональное истощение* - основная составляющая профессионального выгорания. Характеризуется ощущением эмоционального перенапряжения отсутствия достаточной энергии, чтобы встретить новый день.

*Деперсонализация или обезличивание* - межличностная составляющая профессионального выгорания. Человек чувствует себя опустошенным и изнуренным, выстраивает эмоциональную стенку обособленности и общается с окружающим миром в негативной или жесткой манере.

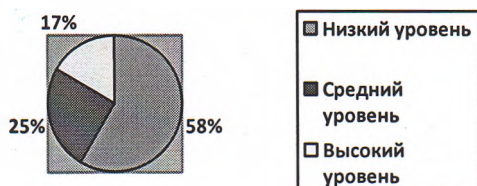
*Пониженная самооценка* отражает внутреннюю составляющую психического истощения. Растущее чувство неадекватности может привести к вынесению самому себе приговора о полном провале.

*Результаты исследования:*

1. *Эмоциональное истощение.* Низкий уровень (положительный показатель) имеют 14 чел. (58%), средний уровень - 6 чел. (25%), высокий уровень (отрицательный показатель) – 4 чел. (17%).

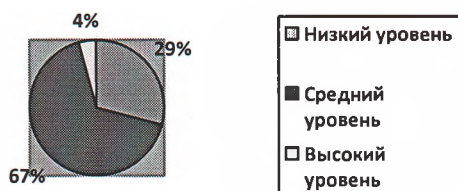
Низкий уровень эмоционального истощения свидетельствует о том, что педагог может длительное время продуктивно работать, не испытывая усталости. Он полон энергии и оптимизма, активен в контактах с окружающими людьми. Высокий уровень (4 чел. или 17%) говорит о наличии чувства усталости, депрессивного настроения. У педагога отсутствует желание идти на работу, он физически и психически не способен работать полный рабочий день, появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям.

**Эмоциональное истощение**



2. *Деперсонализация.* Низкий уровень (положительный показатель) имеют 7 чел. (29%), средний уровень - 16 чел. (67%), высокий уровень (отрицательный показатель) – 1 чел. (4%). Низкий уровень деперсонализации говорит об обширных контактах педагога с учениками, о желании принять проблемы других людей и стремлении помочь в их разрешении. Высокий уровень деперсонализации (1 чел. или 4%) свидетельствует о нежелании педагога взаимодействовать с окружающими людьми. Это проявляется в уменьшении контактов с коллегами, появлении чувства раздражительности и нетерпимости в отношении с учениками.

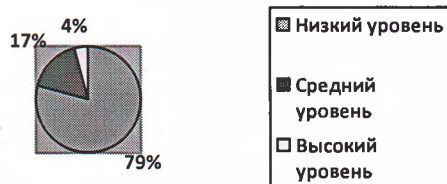
#### Деперсонализация



3. *Редукция персональных достижений.* Низкий уровень (положительный показатель) имеют 19 чел. (79%), средний уровень – 4 чел. (17%), высокий уровень (отрицательный показатель) - 1 чел. (4%).

Низкий уровень редукции персональных достижений свидетельствует о включенности педагога в работу, о заинтересованности в результатах своего труда, о желании совершенствовать свое профессиональное мастерство. Педагог оценивает свою профессиональную успешность достаточно высоко. Высокий уровень (1 чел. или 4%) говорит об отсутствии у педагога интереса к работе, о снижении уровня самооценки, о снижении творческой активности, продуктивности работы.

#### Редукция персональных достижений



Субшкала	Низк.ур. деперс.	Средн.ур. деперс.	Выс.ур. деперс.	Низк.ур. редукц. пер.дост.	Средн.ур. редукц. пер.дост.	Выс.ур. редукц. пер.дост.
Низкий ур.эм.ист. - 14 чел. или 58,3%	4	8		10	2	
Средн ур.эм.ист. - 6 чел. или 25%	1	7		3	2	3
Высок.ур.эм.ист. - 4чел. или 16,6%	1	2	1	1	2	1

#### Выводы:

Высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у 17% педагогов (4 чел.) Тончинская Т.В., Минаева Л.И., Анголенко И.Б., Кожемякина Т.А.

Высокий уровень эмоционального истощения и высокий уровень деперсонализации наблюдается у одного человека 4,17%.

Высокий уровень эмоционального истощения и высокий уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у одного человека 4,17 %.

Высокий уровень эмоционального истощения и средний уровень деперсонализации наблюдается у двух людей 8,3%.

Высокий уровень эмоционального истощения и средний уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у двух людей 8,3%.

Средний уровень эмоционального истощения и средний уровень деперсонализации наблюдается у 7 педагогов 29%.

Средний уровень эмоционального истощения и средний уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у двух респондентов 8,3%.

Средний уровень эмоционального истощения и высокий уровень редукции профессиональных достижений наблюдается у 3 педагогов 12%.

Таким образом, для этих педагогов необходима психокоррекция и профилактика синдрома профессионального выгорания.

Эти педагоги входят в состав, у которых наблюдается высокий и средний уровень по третьему критерию, что вызывает большую тревогу. У педагогов происходит утрата профессиональных ценностей. Специалист на первый взгляд может и не отличаться от своих коллег. Проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей.

Возможные причины несостоятельности педагога, по его мнению, и не удовлетворенность результатом своей работы: низкие результаты у детей, замечания со стороны администрации образовательных учреждений, отношения с родительской общественностью, проблемы в семье, проблемы со здоровьем и др.

С педагогами, находящимися на высоком уровне выгорания, необходимо провести психокоррекционную (разъяснительную) и профилактическую работу по преодолению симптомов выгорания, так же провести тренинги по эмоциональному выгоранию педагогов.

Можно выделить две группы факторов, оказывающих влияние на возникновение синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов МБОУ Волошинская СОШ. Наиболее значимыми являются индивидуально-личностные характеристики, обуславливающие развитие синдрома эмоционального выгорания. Именно личностные характеристики человека оказывают значительное влияние на уменьшение негативного воздействия внешней среды и сохранение внутренних ресурсов в напряженных, эмоционально насыщенных, условиях профессиональной деятельности. Профессиональная деятельность педагогов осуществляется в особых условиях и связана с влиянием целого ряда негативных факторов (интенсивность труда, большие психоэмоциональные нагрузки, повышенные нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, большое количество контактов в течение рабочего дня; гиподинамия и т.д.), что причисляет ее к стрессогенным профессиям с высоким уровнем психоэмоционального напряжения предъявляет высокие требования к личности специалиста. Если нарушается баланс между требованиями профессиональной среды и индивидуально-личностными характеристиками педагога, развивается синдром эмоционального выгорания.

Изменение сложившейся ситуации возможно при наличии продуманной пролонгированной работы команды психолога и администрации, направленной на:

- ✓ сплочение педагогического коллектива;
- ✓ профилактику возникновения у педагогов невротических состояний и других проблем психогенного характера;
- ✓ повышение психологической компетентности педагогов в вопросах саморегуляции;
- ✓ расширение поведенческого, коммуникативного репертуара;
- ✓ совершенствование системы мотивирования и стимулирования педагогов с учетом потребностей;
- ✓ провести индивидуальные и групповые психологические консультации для учителей по результатам диагностики;
- ✓ организовать систематическую персонализированную психологическую работу с педагогами МБОУ Волошинская СОШ.