

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнедонского района  
Верхняковская средняя общеобразовательная школа**

**СПРАВКА**

**13.05.2022 г.**

х. Верхняковский

**№ 76**

**анализ диагностики уровня  
эмоционального выгорания  
у педагогов**

**Цель:**

выявить выраженность компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у педагогов

Проделана следующая работа:

1. Проведен тест – опросник [https://docs.google.com/forms/d/1nQH7R8bZZHA-zg0Idifl17\\_RX2hydAAPs8HAD8zEDQ/edit](https://docs.google.com/forms/d/1nQH7R8bZZHA-zg0Idifl17_RX2hydAAPs8HAD8zEDQ/edit)
2. Обработаны данные в соответствии с «ключом»
  - сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
  - сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания»,
  - итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» — сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко.

Методика выявляет ведущие симптомы выгорания по 3 направлениям:

- 1) **Фаза « НАПРЯЖЕНИЕ»** – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

1. переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
  2. недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
  3. «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
  4. тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервозности, депрессивные настроения.
- 2) **Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ»** – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

1. Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;
  2. Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
  3. Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
  4. Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.
- 3) **Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»** – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических

нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

1. Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;
2. Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
3. Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
4. Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.

Всего педагогов – 16

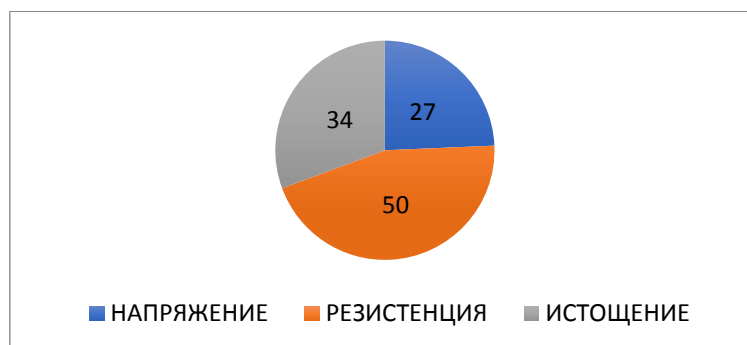
Количество респондентов – 13/81%

Средний возраст респондентов – 49 лет

Гендерный состав женщин – 94%

### Анализ результатов психологического исследования

№	НАПРЯЖЕНИЕ					РЕЗИСТЕНЦИЯ					ИСТОЩЕНИЕ					общий балл
	1	2	3	4	К1	1	2	3	4	К2	1	2	3	4	К3	
1	25	3	0	10	38	17	7	8	15	47	2	3	3	7	20	105
2	2	0	0	0	2	3	10	0	12	25	2	13	3	0	18	45
3	2	3	6	21	32	10	7	13	11	41	10	5	0	7	22	95
4	5	0	1	0	6	3	10	2	14	29	15	13	0	0	28	63
5	15	0	0	0	15	3	15	25	4	47	15	3	0	6	24	86
6	17	8	0	11	36	15	20	25	4	64	25	3	3	13	44	144
7	2	3	0	0	5	12	10	0	17	39	0	3	0	0	3	47
8	15	0	0	13	28	10	9	2	12	33	3	8	5	2	18	79
9	15	4	17	28	64	10	7	13	17	47	30	16	21	13	80	191
10	15	10	8	8	41	17	19	22	25	83	18	7	15	13	53	177
11	7	0	13	25	45	19	25	30	28	102	27	8	18	25	78	225
12	2	5	11	0	18	15	19	5	14	53	3	7	8	10	28	99
13	3	8	1	3	15	20	9	2	14	45	7	8	3	6	24	84
	10	3	4	9	27	12	13	11	14	50	12	7	6	8	34	111



Количественным показателям фазы выгорания у педагогов по трем направлениям

	Баллы	НАПРЯЖЕНИЕ	РЕЗИСТЕНЦИЯ	ИСТОЩЕНИЕ
не сформированы	до 36	9/69%	3/23%	9/69%
в стадии формирования	37-60	3/23%	7/54%	2/15%
сформированы	свыше 61	1/8%	3/23%	2/15%

## **Вывод:**

1. Доминирующим симптомом выгорания у педагогов является эмоциональное истощение — притупление эмоций, усталость. Человек чувствует, что не может отдаться работе с прежней энергией. Появляется неготовность чувствовать свои эмоции. Это можно объяснить высоким уровнем контакта ежедневно с большим количеством людей и крайне низкой положительной эмоциональной отдачей.
2. Фазы выгорания по направлению РЕЗИСТЕНЦИЯ в стадии формирования показали 7(54%) педагогов
3. Группу специалистов со сложившимся «выгоранием» составили те, у кого стаж превышает 25 лет
4. Опираясь смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», получена достаточно объемная характеристика личности
5. Результаты диагностики дают основу для дальнейшей работы по снижению «факторов риска» выгорания в рамках профессиональной среды и работы с персоналом
6. Изучаемая проблема представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также ученики, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому, очень важно продолжить начатую работу, но уже с упором на коррекцию негативных последствий данного явления.

## **Рекомендации:**

1. Администрации
  - 1.1. наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. по следующим вопросам:
    - какие симптомы доминируют;
    - какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
    - объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
    - какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности
    - каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
    - какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.
  - 1.2. Руководствоваться рекомендациями по профилактике эмоционального выгорания (Приложение 1)
2. Педагогам
  - 2.1. руководствоваться рекомендациями по профилактике эмоционального выгорания (Приложение 2)
  - 2.2. принять к сведению рекомендации В. В. Бойко «Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми» (Приложение 3)

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ Л.А. Долгова

## **Рекомендации для руководителей по профилактике эмоционального выгорания**

Профилактику эмоционального выгорания педагогов необходимо проводить в двух направлениях:

- оптимизация организационных условий труда педагога;
- актуализация личностных ресурсов педагога.

*Первое направление* включает в себя следующие составляющие:

- организация рабочего места педагога предполагает, как общее санитарное состояние рабочего пространства, так и эстетическую составляющую. Исследования показывают, что педагоги, работающие в светлых, просторных помещениях, имеющих необходимое для работы оснащение и эстетичное оформление, гораздо реже страдают от проявлений синдрома эмоционального выгорания.
- строгая определенность должностных инструкций и обязанностей.
- конструктивная и «прозрачная» система поощрений и наказаний, принятая в коллективе.
- справедливая кадровая политика, возможность продвижения по служебной лестнице и др.
- оказание социальной поддержки и защита интересов сотрудников.
- отлаженная система охраны труда сотрудников.
- наличие общепринятых стандартов формального и неформального поведения педагогов в учреждении.
- наличие и развитие высокой организационной культуры.
- профессиональная и административная поддержка.
- эффективное руководство, доступность администрации для диалога.

*Второе направление* связано с выработкой личных ресурсов педагогов.

1. Просветительское направление:

- информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания;
- ознакомление педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.

2. Повышение значимости педагогической профессии, которое будет способствовать удовлетворению потребности в признании, самоутверждении и самовыражении педагога:

- создание администрацией школы условий для постоянного повышения профессионального уровня и квалификации педагогов;
- создание возможностей для беспрепятственной аттестации педагогов и обеспечение «бесстрессовой» ситуации аттестации;
- участие в педагогических чтениях и методических семинарах, марафонах, деловых играх; конкурсах;
- обобщение педагогического опыта педагога;
- возможности публикации педагогических находок и разработок педагога.

**Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм – это залог здоровья и благополучия.
3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.
4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.
8. Не сгущайте тучи! Не делайте «из мухи слона»!
9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
13. Не забывайте хвалить себя!
14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.
16. Станьте энтузиастом собственной жизни!
17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.
18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.
21. Делайте дни "информационного отдыха" от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.
22. Посещайте, выставки, театр, концерты. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд, расслабляющий массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
24. Музыка – это тоже психотерапия.
25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.
26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.
29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.
30. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!
31. Трудовой кодекс, в частности ст. 335, устанавливает право работников, которые трудоустроены в организациях, ведущих образовательную деятельность, на длительный отпуск при условии непрерывной работы педагогом 10 лет.

### **Приемы и методы саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания**

**1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

**2. Общение.** Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

**3. Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

**4. Владение умениями и навыками саморегуляции.** Владение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

**5. Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

**6. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.** При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

**7. Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

### **Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания:**

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

## Памятка

Что нужно и чего не нужно делать при эмоциональном выгорании

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

### Рекомендации В. В. Бойко

#### «Как экономно расходовать свои энергетические ресурсы в работе с людьми»

- Жить с девизом «В целом все хорошо, все, что делается, – делается к лучшему». Неудовлетворительные обстоятельства на работе воспринимать как временное явление и пытаться изменить их к лучшему.
- Энергию недовольства направлять на дела, способствующие позитивным переменам, а не злословию и обидам.
- Замечать достижения в своей работе и чаще хвалить себя за них. В выполняемой работе усматривать социальный, гуманный, престижный смысл, а не конкретные и малоприятные функциональные обязанности.
- Находить источники вдохновения в каждом осуществляемом замысле. Тратить время и энергию на осмысление целей и средств их достижения, а не на исправление непродуманных действий и ошибок.
- Организовать свою работу так, чтобы исключить ненужные и раздражающие обращения окружающих.
- Просьбы, советы, требования, обращенные к кому–либо, следует произносить достаточно громко и отчетливо, предварительно убедившись, что партнер в состоянии их воспринять.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты или допущенные ошибки. Осознать причину, сделать выводы, найти выход, но не прокручивать в сознании. Если возникла проблема или назрел конфликт, решать своевременно, обдуманно и спокойно.
- Не вспоминать на работе о неприятностях личной жизни и не обсуждать их с коллегами.
- Дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны, быть с ними открытыми, искренними и естественными.
- Мягко и незаметно ограничивать общение с теми, кто неприятен, оставаясь с ними приветливыми и внимательными.
- Использовать техники снижения эмоционального напряжения.