



Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи «Доверие»  
муниципального образования – городской округ город Касимов  
г. Касимов, ул. Карла Маркса, д.31, 391300  
тел.2-28-32  
E-mail: [DoverieKasimov@vandex.ru](mailto:DoverieKasimov@vandex.ru)

### Справка по результатам диагностического обследования педагогов образовательных учреждений города

Согласно плану мероприятий Дорожной карты по решению вопросов профессионального выгорания педагогов и деструкции педагогических работников с педагогами образовательных организаций в сентябре - октябре 2019 года было проведено тестирование, направленное на изучение особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания. В данном тестировании приняли участие педагоги школ города Касимова.

Диагностическое обследование проводилось по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания».

В обследовании приняли участие 177 учителей ОУ, что составило 80% от их общего числа.

Стаж работы педагогов, принявших участие в диагностировании, составляет:

- Более 20 лет - 49 педагогов (28%);
- До 15 лет - 57 педагогов (32%);
- До 10 лет – 32 педагога (18%);
- До 5 лет – 39 педагогов (22%).

Эмоциональное выгорание — динамический процесс и возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Различают три фазы стресса:

«Напряжение» - предвестник и «запускающий» механизм в формировании эмоционального выгорания.

«Резистенция» - характеризуется следующими симптомами: неадекватное избирательное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация,

редукция профессиональных обязанностей.

«Истощение» - характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

В процессе подсчета полученных результатов, можно увидеть следующее:

Фаза «напряжение» находится в стадии формирования у 11 педагогов (6%).

Фаза «резистенция» сформировалась у 19 педагогов (11%), находится в стадии формирования у 58 педагогов (33%).

Фаза «истощение» находится в стадии формирования у 39 педагогов (22%).

Отдельно по симптомам можно сказать следующее:

Симптом	Количество педагогов	% от общего количества	Стаж работы
Переживание психотравмирующих обстоятельств	–	–	–
Неудовлетворённость собой	–	–	–
«Загнанность в клетку»	–	–	–
Тревога и депрессия	30	17	Более 10
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	50	28	Более 20
Эмоционально-нравственная дезориентация	39	22	От 0 до 20
Расширение сферы экономии эмоций	44	25	От 5 до 20
Редукция профессиональных обязанностей	39	22	От 5 до 20
Эмоциональный дефицит	–	–	–
Эмоциональная отстранённость	–	–	–
Личностная отстранённость (деперсонализация)	–	–	–
Психосоматические и психовегетативные расстройства	30	17	От 5 до 20

У некоторых педагогов присутствуют отдельные складывающиеся симптомы.

Полученные в ходе диагностики данные могут свидетельствовать о том, что существует определенная закономерность проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов педагога.

Синдром эмоционального выгорания более выражен в группе педагогов, имеющих стаж работы более 20 лет, и в возрасте более 40 лет. Анализ полученных данных показал, что отдельные симптомы, такие как «редукция

профессиональных обязанностей», «загнанность в клетку», «симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования», начинают проявляться у педагогов со стажем работы более 10 лет и в возрасте более 30 лет.

У педагогов со стажем работы от 0 до 5 лет, по нашим данным, низкие адаптивные способности по шкале «адаптивность», а также низкие показатели по шкалам «нервно-психическая устойчивость» и «коммуникативные особенности», а это означает, что необходимо обратить внимание на то, чтобы процесс их адаптации не сопровождался разочарованиями и конфликтами. Важно поддержать педагога эмоционально, укрепить его веру в себя.

Низкие показатели по шкале «нервно-психическая устойчивость» мы получили и у педагогов со стажем работы от 11 до 20 лет и от 26 лет педагогического стажа.

Наиболее стабильны периоды работы у педагогов со стажем работы от 6 до 10 лет и от 21 до 25 лет.

Среди основных причин, провоцирующих у педагогов синдром эмоционального выгорания, можно выделить: плохое материальное положение, незащищенность, социальную несправедливость, потерю социальной престижности; а также высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников, коммуникативные нагрузки.

Для «выгорающей» группы характерны низкие показатели по шкале «адаптивность» и выраженная учебно-дисциплинарная модель взаимодействия с детьми.

Также среди причин, влияющих на возникновение синдрома, педагоги ставят на одно из первых мест высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Здесь необходимо проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций.

Такая причина, как профессиональная рутинa, вызывает раздражение у более чем половины обследуемых нами педагогов. Поскольку эти педагоги стремятся делать все хорошо, недостаток времени приводит их к эмоциональной и физической перегрузке.

Педагоги были ознакомлены с результатами диагностического обследования и информированы о феномене «выгорания», его фазах и симптомах. На основании полученных результатов диагностического обследования был составлен тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Программа тренинга направлена на работу над собой и проработкой своих личностных качеств.

Составлен график проведения тренинговых занятий на базе Центра. Группы составлены с учетом закономерности проявления синдрома эмоционального выгорания, зависящей от возрастных и профессиональных кризисов педагога. Всего сформировано 4 группы. А также главным условием стало добровольное участие педагогов и проведение тренингов в каникулярное время.

Педагоги и специалисты, не пожелавшие принять участие непосредственно в тренингах, просили проинформировать их о данном синдроме, его проявлениях и последствиях, а также о способах его профилактики и коррекции. Желающим педагогам был предоставлен список литературы по данной проблеме, приведены рекомендации специалистов по профилактике синдрома, предоставлены релаксационные упражнения, приемы повышения эмоциональной устойчивости, упражнения на рефлексии.

Таким образом, из 97 педагогов, попавших в «группу риска», 30 педагогов получили консультативную и методическую помощь, а 67 педагогов стали участниками тренинговых занятий.

В период с октября по январь (осенние, зимние каникулы) с педагогами 4 групп проведено по 2 тренинговых занятия: «Жемчужина любви» (с 28 октября по 1 ноября) и «Сказки на песке» (9, 10 января), направленные на профилактику эмоционального выгорания с использованием арттерапевтических техник.

Директор МБОУ ДО «Доверие»



Н.А. Курбатова

Утверждаю  
 Директор ИБС «Доверие» Курбатова



**График**  
 проведения тренинговых занятий в рамках  
 плана мероприятий Дорожной карты по решению вопросов  
 профессионального выгорания педагогов и деструкции педагогических  
 работников с педагогами образовательных организаций

№	Группа	Время проведения		
		Осенние каникулы	Зимние каникулы	Весенние каникулы
1	Группа 1 (19 человек)	28.10.19г.	09.01.2020г.	24.03.2020 г.
2	Группа 2 (20 человек)	29.10.19г.	09.01.2020г.	25.03.2020 г.
3	Группа 3 (15 человек)	31.10.19г.	10.01.2020г.	26.03.2020 г.
4	Группа 4 (13 человек)	01.11.19г.	10.01.2020г.	27.03.2020 г.