

Аналитическая справка
по результатам изучения уровня эмоционального выгорания педагогов
МКОУ «Нидымская ОШ-ДС» ЭМР

Время проведения: апрель 2022.

Цель: определение уровня эмоционального выгорания педагогических работников, выработка рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Используемые методики: К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

9 педагогам МКОУ «Нидымская ОШ-ДС» ЭМР было предложено пройти анкетирование по данной теме. Исследование проводилось анонимно. Некоторые педагоги просили индивидуальную консультацию по результатам опроса.

Пояснительная записка

Синдром профессионального выгорания, как правило, возникает у людей, профессиональная деятельность которых связана с непрерывным общением, большим количеством межличностных контактов, где предъявляются высокие требования к психологической устойчивости, где требуется личный вклад специалиста в ежедневные профессиональные дела. Но «выгорание» не ограничивается профессиональной сферой и может проявляться в различных сферах жизни человека.

В своей жизни педагоги могут сталкиваться с хронической усталостью, депрессиями, и поэтому находятся в группе риска по эмоциональному выгоранию. Одними из факторов, способствующих эмоциональному выгоранию педагогов являются:

- психоэмоциональные затраты вследствие межличностного общения;
- ускоренный ритм жизни, нехватка времени, пренебрежение своим здоровьем, большой информационный поток, зачастую негативный;

- потеря собственной значимости, негативное самовосприятие в профессиональной сфере;

- нехватка ресурсов для развития в профессиональной сфере вследствие семейных, личных проблем и др.

Поэтому немаловажной задачей является профилактика наступления синдрома эмоционального выгорания. И на основании этого возникла потребность изучить уровень эмоционального выгорания у педагогов МКОУ «Нидымская ОШ-ДС» ЭМР.

Результаты исследования:

Методика «Изучение уровня эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой состоит из 22 утверждений, которые описывают возможные чувства. Связанные с работой. Педагогу предлагалось дать оценку утверждениям (насколько оно соответствует его чувствам и переживаниям).

Результаты данной диагностики показали:

- 66,6 % (6 человек) имеют низкий уровень эмоционального выгорания;

- 22,2 % (2 человека) имеют средний уровень эмоционального выгорания;

- 11,1 % (1 человек) имеет низкий уровень эмоционального выгорания, но значение которого является пограничным и может в будущем перейти в среднюю форму выгорания.

Высокого уровня эмоционального выгорания не выявилось.

Выводы:

После проведения диагностики были выявлены низкие и средние показатели уровня эмоционального выгорания у педагогов. По результатам исследования были разработаны рекомендации, направленные на снижение и профилактику уровня эмоционального выгорания:

1. Проведение семинара-практикума с практическими заданиями, целями которого являлись активизация процесса самопознания и саморазвития личности в целом, самоосознание себя в профессии, своего

мировоззрения, личностных качеств, осмысливание себя как личности, находящейся на определенном промежутке профессионального пути и жизненного пути в целом, формирование понимания важности умения использовать навыки релаксации, снятия эмоционального напряжения путем саморегуляции (психологические техники).

2. Для повышения личностных ресурсов было намечено проведение превентивных семинаров, тренингов, направленных на предупреждение синдрома выгорания:

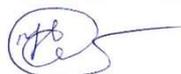
- на обучение психологическим умениям и навыкам релаксации и снятия эмоционального напряжения, умению работать с негативными чувствами, тревогами, выработку активной мотивации преодоления, отношения к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;

- развитию у педагогов способности позитивного и рационального мышления: способности формировать и поддерживать в себе оптимистичные установки и ценности в отношении самих себя, других людей и жизни в целом, изменение установки по отношению к жизни, к ее смыслу, восприятие негативной ситуации как возможности пересмотреть и переоценить свою жизнь, сделать ее более продуктивной для себя.

3. На уровне образовательного учреждения для повышения значимости педагогической профессии повышение системы поощрений педагогов, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением (обобщение опыта работы педагога, благодарность в приказе по итогам года и за участие в методической работе, направление на престижные курсы повышения квалификации).

4. Индивидуальное консультирование по запросу.

Зам. директора по УВР



Слепчугова Е.Н.