

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА

по результатам проведенного обследования педагогов дошкольных образовательных организаций Магдагачинского района на предмет профессионального выгорания

Цель исследования: выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов дошкольных образовательных организаций Магдагачинского района.

Методы исследования: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (в модификации Е. Ильина).

Основание исследования: приказ отдела образования № 265 от 24.09.2021 «О проведении диагностики профессионального выгорания педагогических работников».

Для получения объективного результата, исследование проводилось анонимно, указывались только пол, стаж и возраст педагога.

Целевая группа: 32 педагога Магдагачинского района из 8 дошкольных групп образовательных организаций, 1 детский сад в возрасте от:

20-30 лет	4
31-40 лет	8
41-50 лет	5
51-60 лет	11
61-70 лет	4
71-80 лет	0

половой состав: женщины – 32 человека. Со стажем работы в педагогической деятельности от 1 года до 42 лет.

Сроки выполнения: 04-31 марта 2022 года.

Актуальность исследования: термин «синдром профессионального выгорания» - понятие для обозначения душевного состояния людей, которые испытывают разочарование, опустошенность, сопровождающиеся нарастающим безразличием к своей работе. «Выгорание» - это, прежде всего, реакция организма человека на непрерывный стресс на работе.

Эмоциональное истощение – равнодушие ко всему рабочему процессу. Педагог чувствует себя опустошенным, приглушенность собственных эмоций создает ощущение вакуумного пространства. Профессиональные обязанности выполняются чисто формально.

В современном мире сохранение психического здоровья педагога – насущная проблема. Дело в том, что требования к педагогам ДОО с каждым годом меняются и возрастают. Сейчас педагог это не только хороший специалист, который понимает своих детей, но и человек, искусно контактирующий с родителями и обладающий компьютерной компетентностью.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у педагогов:

– на первой, начальной, стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения нервно-психической напряженности;

– на второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется никого видеть», «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится вечно», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели; головные боли по

вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность (любая мелочь начинает раздражать);

– третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

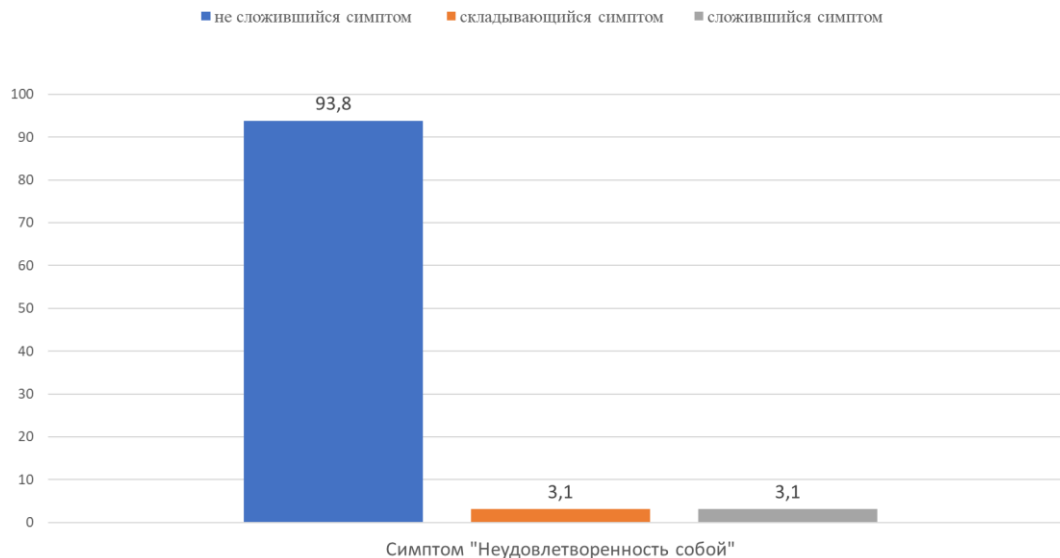
– кризис 1-го года: молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начиная педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в образовательном учреждении становится последним;

– кризис 5–7 лет возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а педагог чувствует себя разбитым. Педагогические успехи не приносят былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами ухудшает настроение, вызывают бессонницу, чувство страха;

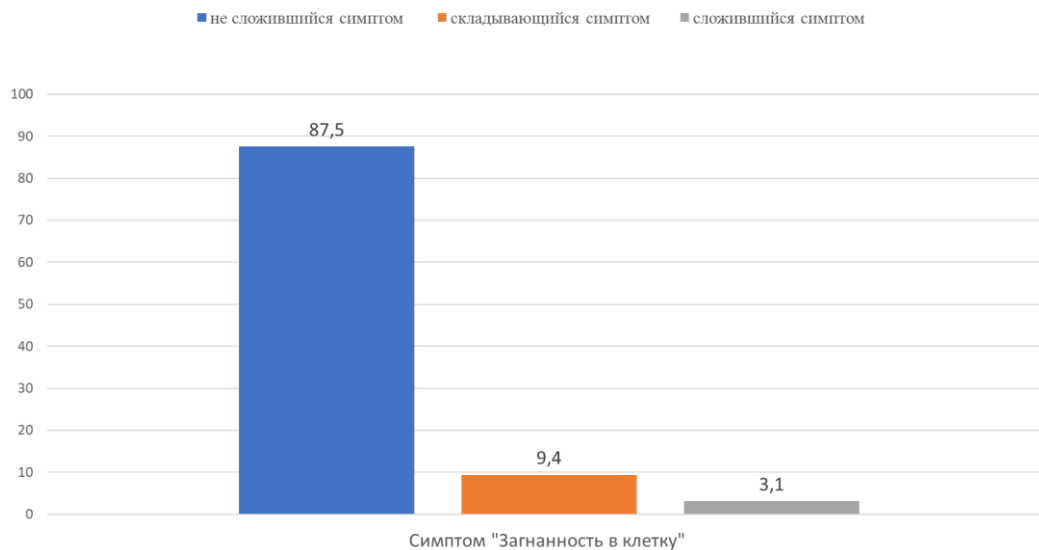
– кризис 12–15 лет: чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к 40 годам – пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и, как следствие, систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

Результаты исследования: Диагностика состоит из 35 утверждений, характеризующие чувства и переживания, которые могут возникать в связи с работой. Педагог оценивает каждое утверждение либо согласием, либо несогласием. Компонентами эмоционального выгорания являются симптомы: «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональная отстранённость», «Личностная отстраненность (деперсонализация)».

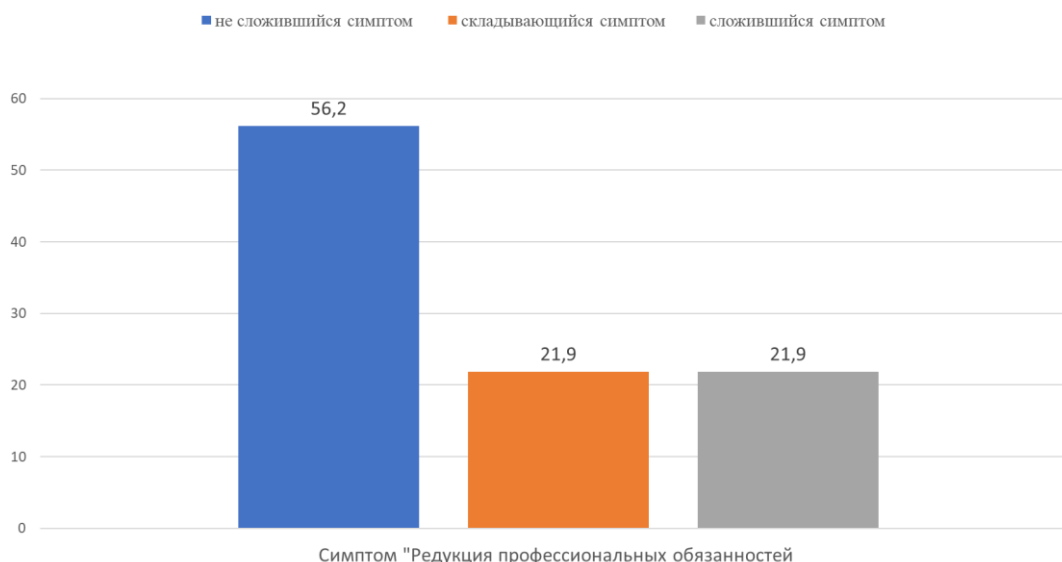
Симптом «Неудовлетворенность собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, педагог обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Наблюдается у 1 педагога из 32 опрошенных, что составляет 3,1 %.



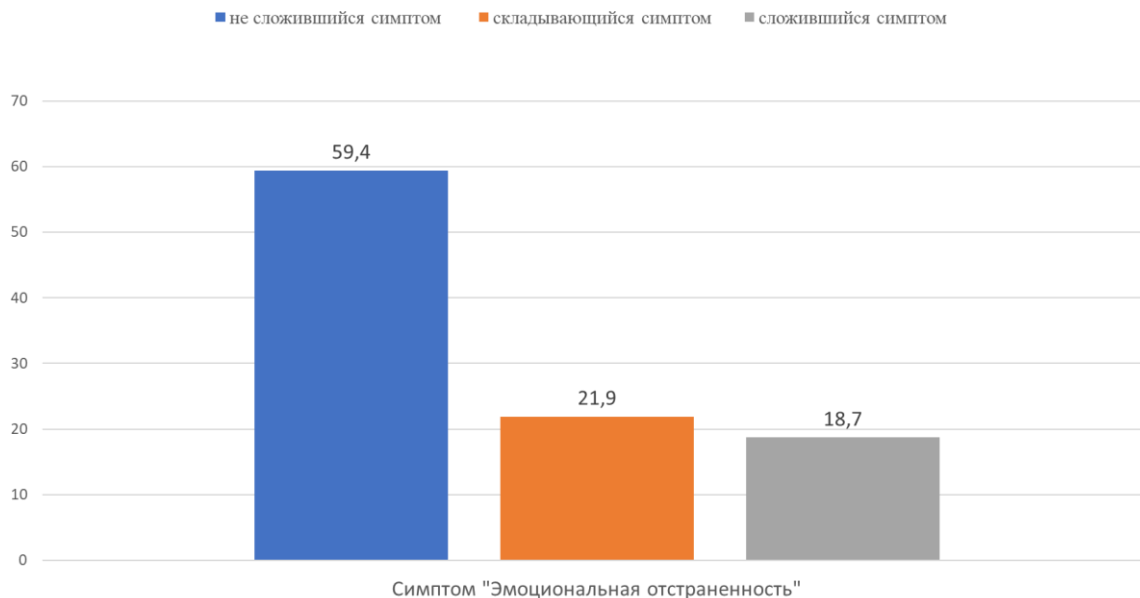
Симптом «Загнанность в клетку». Симптом «загнанности в клетку». Наличие данного симптома говорит о том, что многие педагоги занимают детскую позицию по отношению к работе и к себе. Такая позиция заводит человека в тупик. Человеку кажется, что обстоятельства давят, и он ничего не может изменить, приходит чувство беспомощности. Человек должен занять активную позицию, принять ответственность за свою жизнь и все, что с ним происходит, на себя. Наблюдается у 1 педагога из 32 опрошенных, что составляет 3,1%.



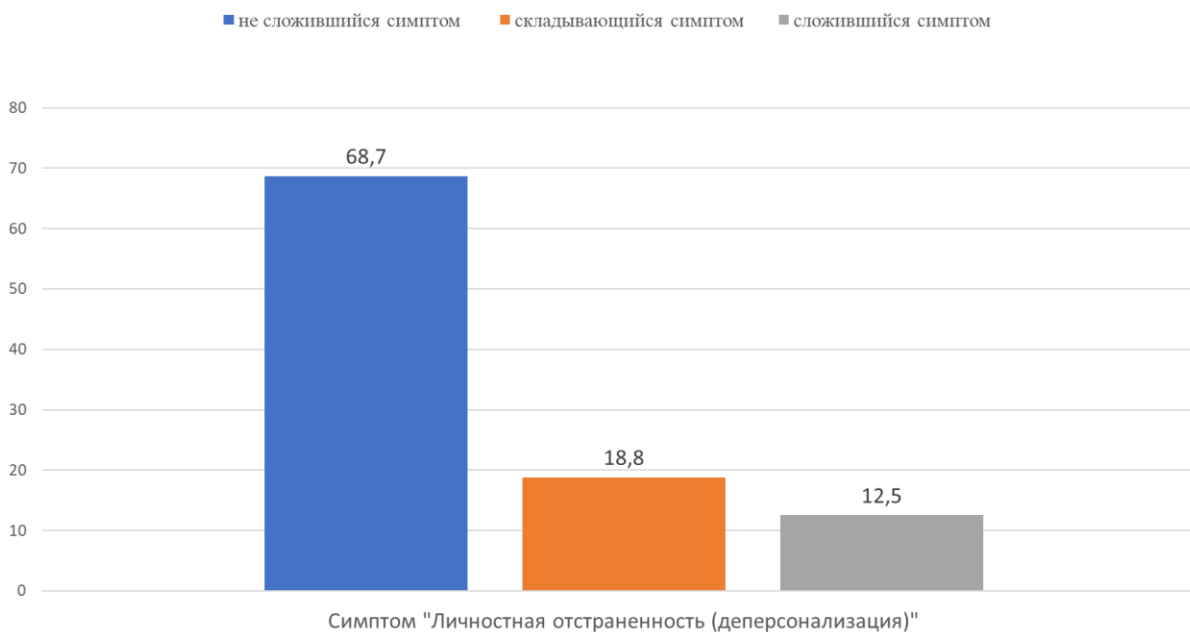
Симптом «Редукция (упрощение) профессиональных обязанностей». В профессиональной деятельности, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Обделение элементарным вниманием, снижение чувства компетентности к своей работе, уменьшение ценности своей деятельности. Наблюдается у 7 педагогов, из 32 опрошенных, что составляет 21,9 %.



Симптом «Эмоциональная отстранённость». Педагог почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Его ничего почти не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика- ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Наблюдается у 6 педагогов из 32, что составляет 18,7 %.



«Личностная отстраненность (деперсонализация)». Деперсонализация - тенденция развития негативного, бездушного отношения к раздражителям. Возрастает обезличенность и формальность контактов. Негативные установки, имеющие скрытый характер, могут начать проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении. 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. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Наблюдается у 4 педагогов из 32 опрошенных, что составляет 12,5 %.



После проведения диагностики было выявлены уровни эмоционального выгорания у педагогов и получились следующие результаты:

- **отсутствие «Выгорание»** проявилось у 28 педагогов, что составляет 87,5 %;

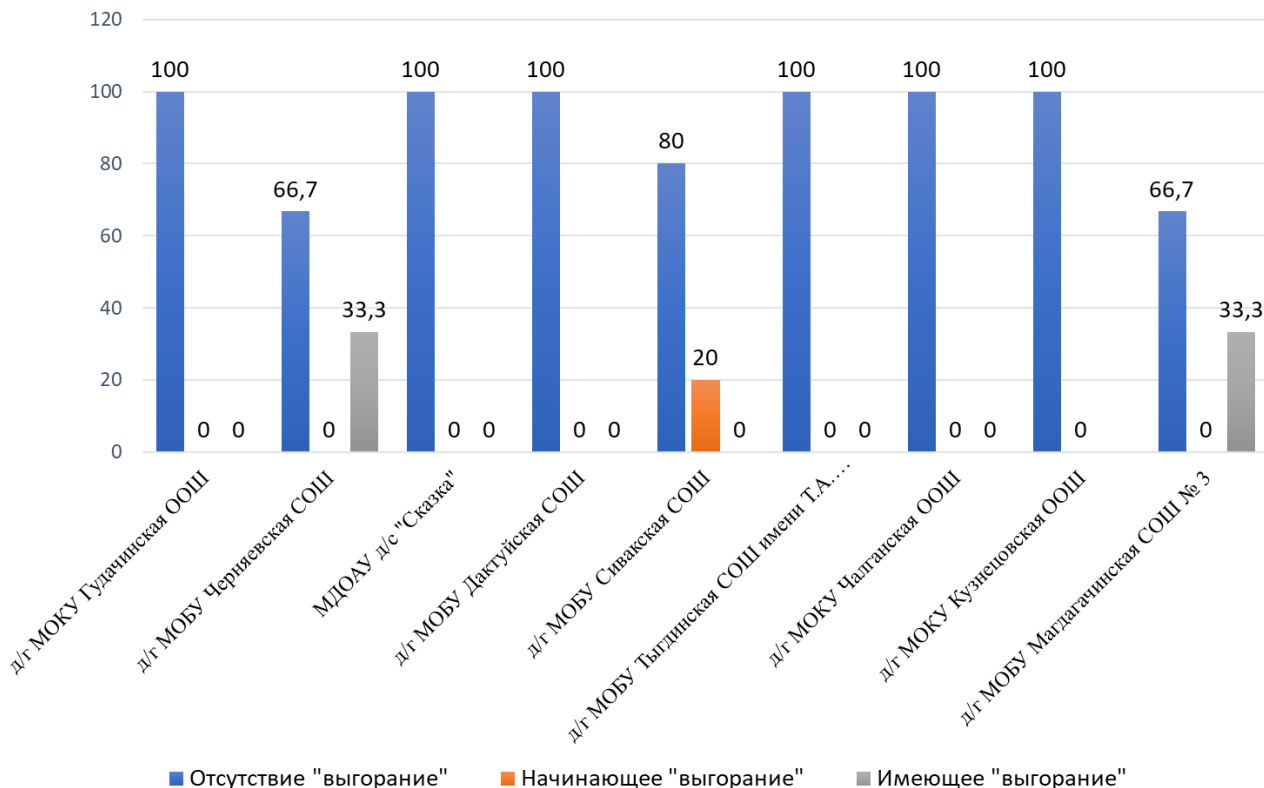
- **начинающее «выгорание»** проявилось у 1 педагога, что составляет 31,1 %, педагог из:

д/г МОБУ Сивакская СОШ -1 из 5 педагогов, что составляет 20 % в д/г.

- **имеющее «Выгорание»** проявилось у 3 педагогов, что составляет 9,4 %, педагоги из:

д/г МОБУ Черняевская СОШ-1 из 3 педагогов, что составляет 33,3 % в д/г,

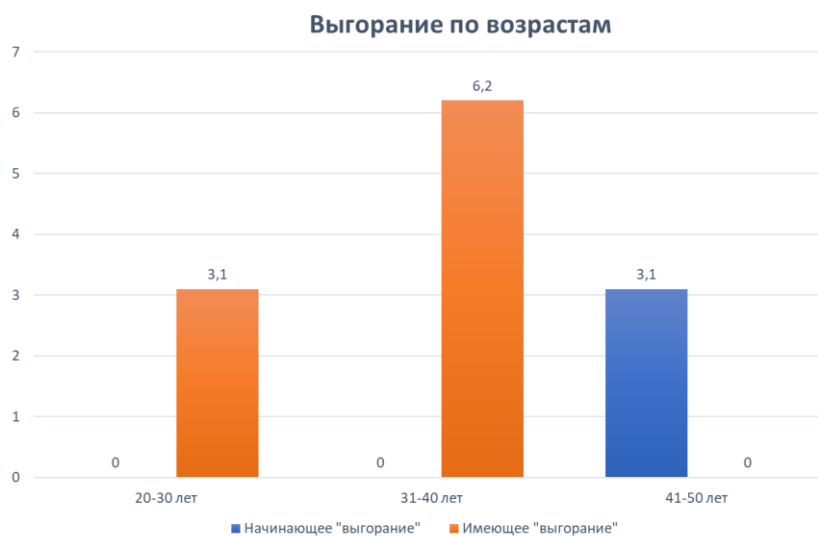
д/г МОБУ Магдагачинской СОШ № 3 – 2 из 6 педагогов, что составляет 33,3 % в д/г.



Так же исходя из диаграммы видно, что в большинстве дошкольных групп и детском саду Магдагачинского района отсутствует «выгорание».

Таким образом, для 3 педагогов ДОУ необходима профилактика и психологическая коррекция эмоционального и профессионального выгорания.

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



Необходимо обратить внимание на педагогов в возрастной категории 31-40, так как педагоги в этом возрасте показали и имеющее «выгорание». Педагоги в категории 31-40 лет: чаще всего синдром эмоционального выгорания развивается к пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и, как следствие, систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми.

После интерпретации всех результатов можно выявить следующие причины профессионального выгорания:

1) Смещение приоритетов только на профессиональную сферу и работу. Очень распространенный симптом: расширение сферы экономии эмоций, что показывает неблагоприятную картину по отношению к семье и общению с друзьями. Эмоциональная усталость и напряжение на работе проявляются вне профессиональной деятельности — дома, в общении с приятелями, знакомыми. При наличии данного симптома рекомендуется пересматривать свои приоритеты в жизни и уделять внимание своему состоянию и другим значимым сферам жизни, чтобы гармонично распределить свои силы и энергию, так личность педагога будет более целостной и здоровой.

2) Вторая причина соприкасается с первой — это высокая нагрузка на работе. Это ведет к редукации профессиональных обязанностей, формированию эмоционального дефицита, личной отстраненности и деперсонализации.

3) Это то, какой способ психологической защиты выбирает человек, исходя из его личностных характеристик.

Рекомендации:

МБУ «ИМЦ»

1. Рассмотреть на РМО педагогов-психологов и социальных педагогов вопрос «Психолого-педагогическое сопровождение педагогических работников с профессиональным выгоранием». сентябрь-октябрь 2022

2. В образовательных организациях, в которых отсутствует педагог-психолог и необходимо психологическое просвещение, использовать возможность привлечения методиста МБУ «ИМЦ» для проведения тренингов, диагностик и т.д. (заранее планировать выездные мероприятия по телефону).

Образовательным организациям:

1. Педагогам-психологам образовательных организаций Магдагачинского района организовать мероприятия по психологическому просвещению педагогических работников, на снижения уровня эмоционального выгорания, в том числе профилактические рекомендации.

июнь-сентябрь 2022

Справку подготовил методист МБУ «ИМЦ»

Михайленко А.А.