

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Муниципальное образование
Магдагачинский муниципальный
район Амурской области
муниципальное казенное учреждение
**«Управление образования администрации
Магдагачинского района»**
(МКУ «Управление образования
администрации МР»)
ул. К.-Маркса, 19, п. Магдагачи, 676124
Тел/факс (41653) 97-3-64
E-mail: obraz-spec@mail.ru
ОГРН 1212800005109
ИНН/КПП 2818006888/281801001
17.01.2022 г. № 09-04 / 52

Руководителям ОО

На № _____

Уважаемые руководители!

С 07 по 24 декабря 2021 года на основании приказа отдела образования №265 от 24.09.2021 «О проведении диагностики профессионального выгорания педагогических работников» проведена диагностика профессионального выгорания педагогов, результаты представлены в Приложении 1.

Рекомендации:

МБУ «ИМЦ»:

1. Продолжить работу по проведению мониторинга профессионального выгорания педагогических работников образовательных организаций:
-провести диагностику в марте 2022 года для педагогов дошкольных групп образовательных организаций.

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

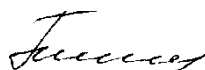
сентябрь-октябрь 2022

3. В образовательных организациях, в которых отсутствует педагог-психолог и необходимо психологическое просвещение, использовать возможность привлечение 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.

Директор МКУ «Управление
образования администрации
Магдагачинского района»



январь-май 2022

Л.А. Попова

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

Цель исследования: выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов 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

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

Целевая группа: 167 педагогов Магдагачинского района из 13 образовательных организаций в возрасте от:

20-30 лет	15
31-40 лет	35
41-50 лет	45
51-60 лет	54
61-70 лет	16
71-80 лет	2

половой состав: мужчины - 8 человек, женщины – 159 человек. Со стажем работы в педагогической деятельности от 3 месяцев до 53 лет.

Сроки выполнения: 07-24 декабря 2021 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 учителям с каждым годом меняются и возрастают. Сейчас педагог это не только хороший специалист, который понимает своих учеников, но и человек, искусно контактирующий с родителями и обладающий компьютерной компетентностью. Учителям ежедневно приходится работать с документацией, электронной отчетностью и думать о рейтинге школы.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания у учителя:

– на первой, начальной, стадии у учителей наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, 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, отупение, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Наиболее частые кризисы профессионального становления педагогов:

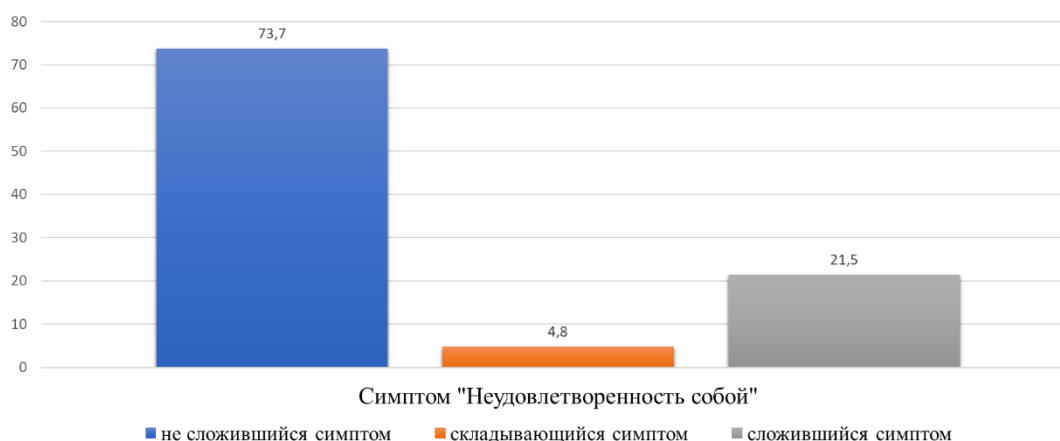
– кризис 1-го года: молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, 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 учитель 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 – пик 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)».

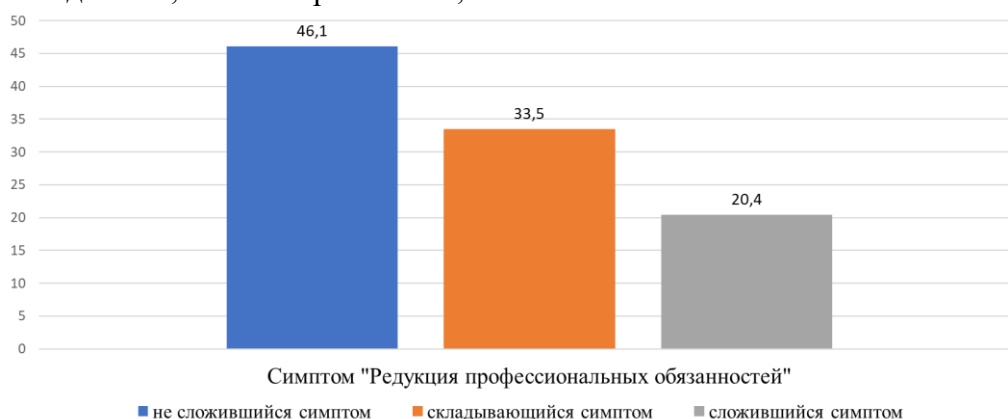
Симптом «Неудовлетворенность собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, педагог обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Наблюдается у 36 педагогов из 167 опрошенных, что составляет 21,5 %.



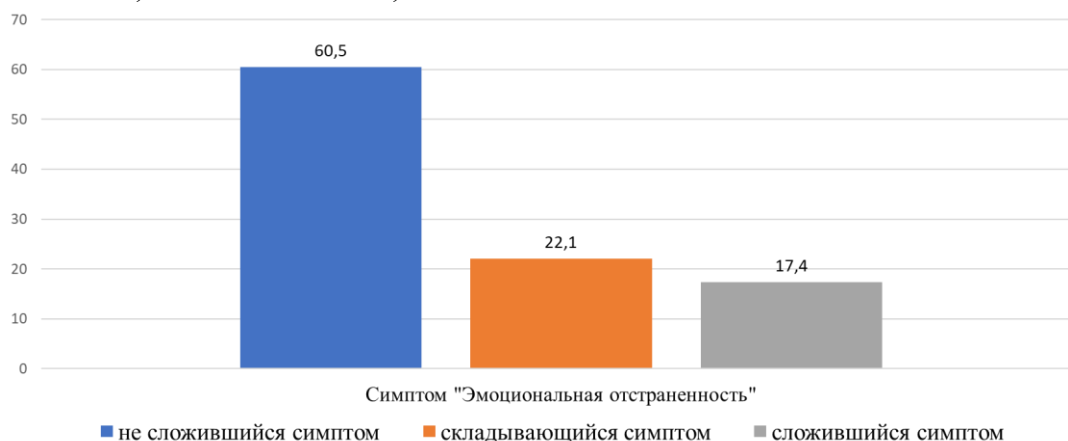
Симптом «Загнанность в клетку». Симптом «загнанности в клетку». Наличие данного симптома говорит о том, что многие педагоги занимают детскую позицию по отношению к работе и к себе. Такая позиция заводит человека в тупик. Человеку кажется, что обстоятельства давят, и он ничего не может изменить, приходит чувство беспомощности. Человек должен занять активную позицию, принять ответственность за свою жизнь и все, что с ним происходит, на себя. Наблюдается у 15 педагогов из 167 опрошенных, что составляет 9%.



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 34 педагогов, из 167 опрошенных, что составляет 20 %.

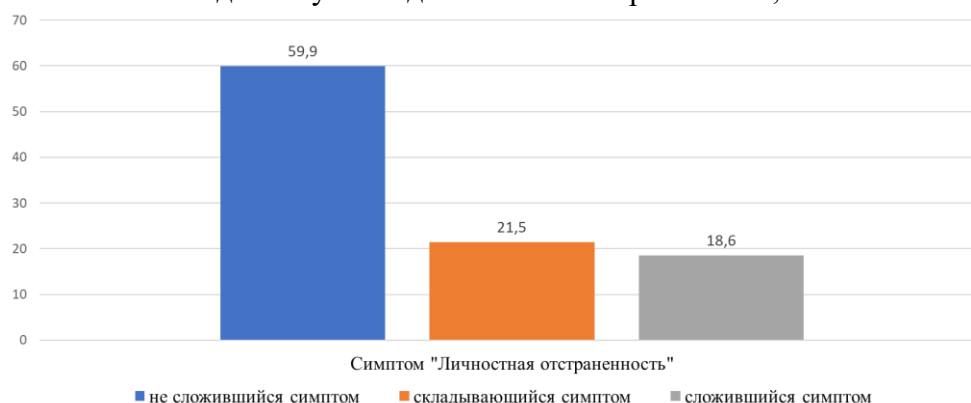


Симптом «Эмоциональная отстранённость». Педагог почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Его ничего почти не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика- ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Наблюдается у 29 педагогов из 167, что составляет 17,4 %.



«Личностная отстранённость (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 31 педагога из 167 опрошенных, что составляет 18,6 %.



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

- **отсутствие «Выгорание»** проявилось у 108 педагогов, что составляет 64,7 %;
- **начинающее «выгорание»** проявилось у 43 педагогов, что составляет 25,7%, педаго

гоги из:

МОКУ Толбузинская ООШ-1 из 3 педагогов, что составляет 33,3 % в ОУ,

МОБУ Сивакская СОШ -7 из 10 педагогов, что составляет 70 % в ОУ,

МОКУ Гудачинская ООШ-3 из 9 педагогов, что составляет 33,3 % в ОУ,

МОКУ Кузнецовская ООШ-1 из 6 педагогов, что составляет 16,7 % в ОУ,

МОКУ Чалганская ООШ-2 из 7 педагогов, что составляет 28,6 % в ОУ,

МОБУ Ушумунская СОШ-3 из 14 педагогов, что составляет 21,4 % в ОУ,

МОБУ Тыгдинская СОШ имени Т.А. Бояринцева-1 из 24 педагогов, что составляет 4,2% в ОУ,

МОБУ Магдагачинская СОШ № 1-9 из 21 педагогов, что составляет 42,9 % в ОУ,

МОБУ Магдагачинская СОШ № 3 -6 из 18 педагогов, что составляет 33,3 % в ОУ,

МОБУ Магдагачинская СОШ № 2 имени М.Т. Курбатова – 4 из 24 педагогов, что составляет 16,7 % в ОУ,

МОБУ Дактуйская СОШ-1 из 8 педагогов, что составляет 12,5 % в ОУ,

МОБУ Черняевская СОШ-3 из 11 педагогов, что составляет 27,3 % в ОУ,

МОБУ Гонжинская СОШ-2 из 12 педагогов, что составляет 16,7 % в ОУ.

- **имеющее «Выгорание»** проявилось у 16 педагогов, что составляет 9,6 %, педагоги

из:

МОБУ Сивакская СОШ -1 из 10 педагогов, что составляет 10 % в ОУ,

МОКУ Чалганская ООШ-1 из 7 педагогов, что составляет 14,3 % в ОУ,

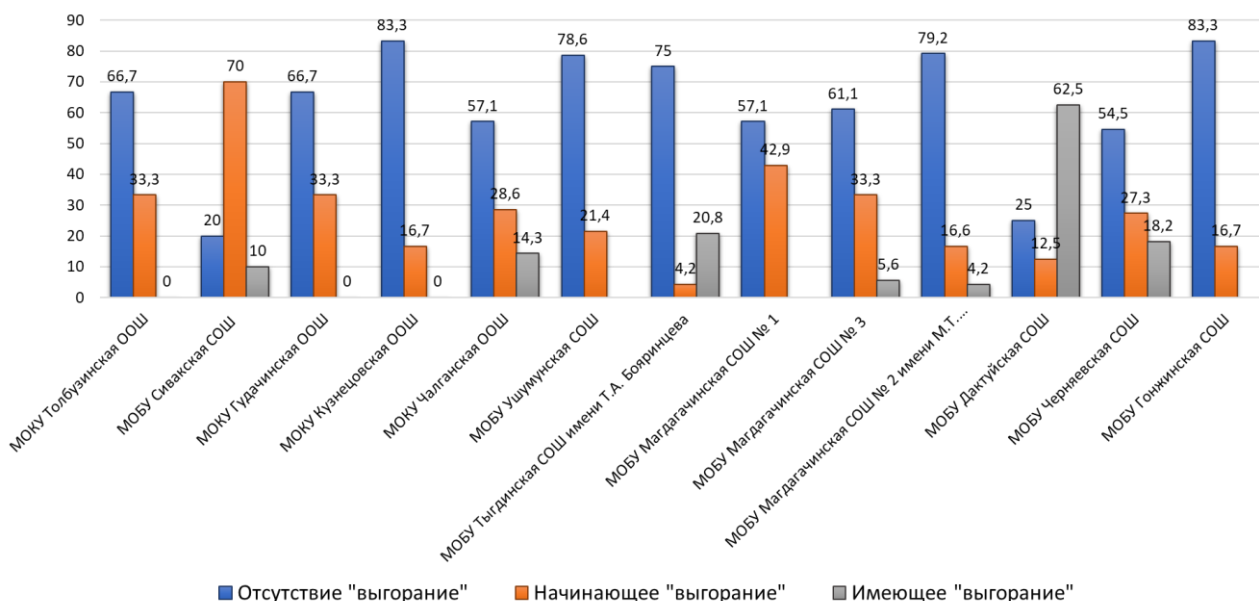
МОБУ Тыгдинская СОШ имени Т.А. Бояринцева-5 из 24 педагогов, что составляет 20,8% в ОУ,

МОБУ Магдагачинская СОШ № 3- 1 из 18 педагогов, что составляет 5,6 % в ОУ,

МОБУ Магдагачинская СОШ № 2 имени М.Т. Курбатова- 1 из 24 педагогов, что составляет 4,2 % в ОУ,

МОБУ Дактуйская СОШ-5 из 8 педагогов, что составляет 62,5 % в ОУ,

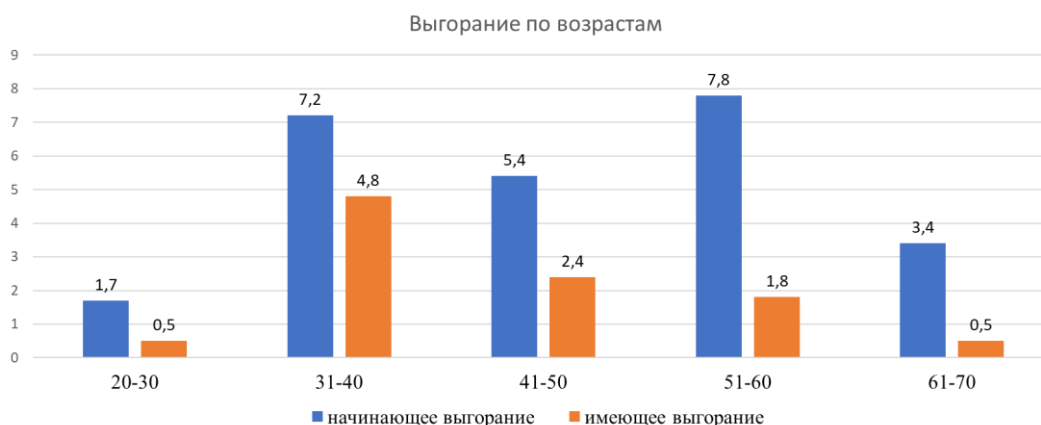
МОБУ Черняевская СОШ-2 из 11 педагогов, что составляет 18,2 % в ОУ.



Таким образом, для 16 педагогов необходима профилактика и психологическая коррекция эмоционального и профессионального выгорания.

Так же исходя из диаграммы видно, что в Магдагачинском районе отсутствует «выгорание» в МОКУ Кузнецовской ООШ -83,3 % и МОБУ Гонжинской СОШ 83,3 %, начинающее «выгорание» больший процент в МОБУ Сивакской СОШ 70 %, имеющее «выгорание», а именно 62,5 % проявилось в МОБУ Дактуйской СОШ.

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 образовательных учреждений, отношения с родительской общественностью, проблемы в семье, проблемы со здоровьем и др.



Необходимо обратить внимание на педагогов в возрастной категории 31-40 и 51-60 лет, так как педагоги в этом возрасте показали начинающее 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.

Педагоги возрастной категории 51-60 лет накопили достаточный педагогический опыт и происходит спад. У педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость.

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 друзьями, 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 редукции профессиональных обязанностей, формированию эмоционального дефицита, личной отстраненности и деперсонализации.

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