

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА
по результатам проведенного обследования педагогов
ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва»
на предмет профессионального выгорания

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

Методы исследования: методика «Диагностика профессионального «выгорания» (автор К. Маслач, С. Джексон).

Содержательные характеристики шкал теста профессионального выгорания:

«Психозмоциональное истощение» - процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии, холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности, в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности. Педагог чувствует, что не может отдаваться работе, как раньше. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, в особо тяжелых случаях возможны эмоциональные срывы.

«Деперсонализация» (личностное отдаление) – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и не терпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям. Контакты становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер (сдерживаемое раздражение), но со временем вырваться наружу в виде вспышек гнева или конфликтных ситуаций.

«Редукция личных достижений» (профессиональная мотивация) – снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере. Возникновение чувства вины за собственные негативные проявления или чувства. Снижение уровня рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания.

Сроки выполнения: сентябрь – октябрь 2025г.

Актуальность исследования: «синдром профессионального выгорания» - это душевное состояние людей, которые испытывают разочарование, опустошенность, сопровождающиеся нарастающим безразличием к своей работе, как реакция на непрерывный стресс на работе.

Эмоциональное истощение – равнодушие ко всему рабочему процессу, особенно осложняет работу профессионалов в сфере «человек-человек». Высокий уровень эмоционального истощения может привести к формальному выполнению

профессиональных обязанностей. Что совершенно недопустимо в работе с детьми и их родителями.

В современном мире сохранение психического здоровья педагога – насущная проблема. 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. Век «цифры» также вносит свой вклад – педагог стал активным участником различных семинаров, вебинаров и т.д., должен обладать компьютерной компетентностью. Учителям ежедневно приходится работать с документацией, электронной отчетностью и думать о рейтинге школы и т.д.

Участники: обследовано 12 педагогов ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва» и педагоги ГБПОУ «Красноармейский государственный техникум им. Н. Н. Пенина» - 4 человека

Результаты исследования:

Компонентами эмоционального выгорания являются: эмоциональное истощение, деперсонализация, редуцирование персональных достижений.

Эмоциональное истощение среднего и высокого уровней наблюдаются у 14 педагогов из 16 опрошенных, что составляет 87,5 % и лишь у 2 педагогов на низком уровне, что составляет 12,5%



Деперсонализация среднего уровня наблюдаются у 7 педагогов из 16 опрошенных, что составляет 43,8%, и у 5 педагогов на низком уровне, что составляет 31,3%, на высоком уровне у 4 педагогов, что составляет – 24,9%.



Редукция персональных достижений среднего уровня наблюдаются у 4 педагогов из 16 опрошенных, что составляет 25 %, и у 3 педагогов на низком уровне, что составляет 18,8%, на высоком у 9 педагогов, что составляет – 56,2%



Выводы:

После проведения диагностики были выявлены:

- высокий уровень эмоционального выгорания,
- высокий уровень редуцирования личных достижений,
- низкий уровень деперсонализации. Это отражается на общем психоэмоциональном состоянии педагогов и может влиять на качество профессиональной деятельности. Признаки эмоционального выгорания больше связаны с большой «включенностью» педагогов в обучающихся. Группу педагогов с высоким уровнем эмоционального выгорания, в основном, составляют классные руководители.

Необходимо обратить внимание на педагогов старше 50 лет, так как данная группа показала высокий уровень эмоционального и средний уровень профессионального выгорания. Исходя из полученных данных, работа РИП будет спланирована и направлена на профилактику и снижение уровня эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

По итогам проведенного анкетирования на эмоциональное выгорание руководителем РИП Склизковой Оксаной Олеговной принято решение организовать на базе ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва» тематическую встречу с практикующим психологом и руководителем психологического пространства «Событие» – Максимом Вадимовичем Ступченко.

Цель встречи: Проработать ключевые факторы стресса, выявленные в ходе опроса, и освоить практические техники самопомощи для сохранения психического здоровья и профессионального долголетия.

В программе встречи:

- Практикум по техникам экстренного снятия напряжения.
- Разработка индивидуальных и коллективных стратегий профилактики выгорания.
- Ответы на ваши вопросы в формате «открытого микрофона».

Место и время проведения: 22 октября 2025года, кабинет психологической разгрузки.

Участие в этой встрече — важный шаг к заботе о себе и созданию более поддерживающей атмосферы в нашем коллективе.

Перечень рекомендаций:

1. Проведение семинара-практикума с элементами арт-терапии, цель которого: активизация процесса самопознания и саморазвития личности в целом; самосознание себя в профессии, своего мировоззрения, личностных качеств; осмысливание себя как личности, находящейся на определенном промежутке профессионального и жизненного пути в целом; формирование понимания важности умения использовать навыки релаксации, снятия эмоционального напряжения путем саморегуляции (психологические техники) и творчества, ведь творчество помогает прожить и выразить внутриличностные конфликты, а педагог-психолог должен мотивировать педагогов доверять интуиции, исследовать свои творения и, соответственно, самих себя.

2. Для повышения личностных ресурсов намечено проведение превентивных семинаров, тренинговых занятий, 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;

- 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 Техникума, для повышения значимости педагогической профессии, пересмотреть систему 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.

Директор ГБПОУ «ПГТ им. А.У. Сычёва» _____ А.С. Кузнецов

Руководитель

Региональной инновационной площадки _____ О.О. Склизкова