

**Аналитическая справка о результатах диагностического исследования  
эмоционального выгорания педагогов МБОУ «СОШ№43»**

**Срок проведения:** с 11. 05. 2021 г. по 15. 05. 2021 г.

**Причина проведения:** по плану работы педагога – психолога.

**Цель диагностического исследования:** оценка уровня эмоционального выгорания педагогов.

**Название методики:** «Диагностика эмоционального выгорания», В. В. Бойко

**Результаты диагностики:** в процентном соотношении результаты распределяются следующим образом: 100 % (45 человек) педагогов имеют низкий уровень эмоционального выгорания, однако выявлено на начальной стадии формирование некоторых симптомов, вследствие которых развивается эмоциональное выгорание: симптом «Неудовлетворенность собой» - 11 % ( 5 человек), «Загнанность в клетку» - 6,7% ( 3 человека), «Редукция профессиональных обязанностей» -17,8 % (8 человек), «Эмоциональная отстраненность» - 8,9% (4 человека), «Личностная отстраненность, деперсонализация» -2,2 % (1 человек).

**Вывод:** в результате выявлен низкий уровень эмоционального выгорания у педагогического коллектива, у некоторых педагогов выявлены складывающиеся симптомы, которые незначительно влияют на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние.

**Рекомендации по результатам исследования оформляются по следующим пунктам:**

**Адресат:** педагогический коллектив

**Сфера применения:** педагогическая деятельность

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания

**Способы:**

1. **Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

2. **Общение.** Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. **Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни.

4. **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию".

5. **Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

6. **Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.** При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов.

7. **Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной

диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания".

Психолог

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Магомедов А.К.', written in a cursive style.

Магомедов А.К.