**Аналитическая справка по результатам диагностики профессионального выгорания педагогов Вагайского района**

**В ходе исследования была поставлена цель** - выявить симптомы профессионального выгорания и личностных особенностей у педагогов образовательных организаций Вагайского района. В исследовании приняли участие 250 педагогов.

Была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания опросник на «профессиональное выгорание».

На основе полученных данных составлены рекомендации по профилактике профвыгорания и психологической помощи «выгорающим» педагогам.

*Теоретическое обоснование.* Интерес к синдрому "выгорания" возник в зарубежной психологии в 1970-x годах, и до настоящего времени эта проблема широко изучается в контексте профессиональных стрессов.

Существуют различные определения "выгорания", однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим, синдром "выгорания" обозначается рядом авторов как "профессиональное выгорание", что позволяет рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа.

Синдром "выгорания" наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий.

Многие исследования показывают, что ключевую роль в синдроме "выгорания" играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе "человек—человек", например, отношения между лечащим врачом и трудными больными, отношения между руководителем и подчиненными в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном психологическом климате в коллективе.

Наиболее ярко синдром "выгорания" проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Вероятность появления проблемы "выгорания" увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражительной природы. Соответствующим образом "выгорание" соотносится с количеством и качеством контактов, которые профессионал имел со своими подчиненными, клиентами, подопечными. В настоящее время хорошо известны три модели "выгорания" и соответствующие им методы оценки. Согласно первой, одномерной модели,

Из 250 педагогов Вагайского района стаж работы педагогов в школе составляет 90 человек 48% стаж более 30 лет. 67 человек 27,3% стаж до 20 лет. 80 человек 32.7% стаж до 10 лет. По шкале ***«Эмоциональное*** *истощение» -* из 250 педагогов высокий уровень эмоционального истощения у 4 педагогов (5,7%), средний уровень у 189 (76,6%), низкий уровень у 44 педагогов (17,8%). На вопрос «Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой» 119 человек 48,2% ответили «иногда» 33 человека 13,4 % «часто».51 человек 20.6 % почти никогда.

Из этого следует вывод, что это самый высокий уровень «выгорания"

Эмоциональное истощение, прежде всего, связано с такими показателями, как широта интересов, конфликтность, косвенная вербальная и физическая агрессия, негативная агрессия.

Позитивная агрессия (это такие показатели, как напористость и неуступчивость), напротив, препятствует развитию такого компонента выгорания, как индукция личных достижений.

И, хотя в целом показатели агрессии у педагогов невысоки по сравнению со среднестатистическими данными, а показатели аутоагрессии (агрессии, направленной на себя) у педагогов значительно превышают показатели гетероагрессии (агрессии, направленной на других), усиление агрессивного компонента, цинизма, враждебности и конфликтности в общении являются показателями, а возможно, и факторами повышенного уровня выгорания, эмоционального дефицита, ощущения «загнанности в клетку».

В то же время показатель уровня стресса положительно корреллирует как со сдержанностью, так и с прямой вербальной агрессией, что говорит о необходимости овладения методами саморегуляции и способами социально- приемлемого выражения своих чувств.

**Профилактика и коррекция выгорания**

Проблема "профессионального выгорания" представляет для нас не только научный интерес, она имеет большую практическую значимость при использовании полученных данных в системе психогигиенических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья педагогов.

Надо отметить, что эмоциональное выгорание — процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Он не может увидеть себя со стороны и понять что происходит. Поэтому он нуждается в поддержке и внимании, а не конфронтации и обвинении.

Все мероприятия, которые обычно используют в борьбе с «синдромом сгорания, можно разделить на *четыре направления:*

1. *приспособление себя к* ***paбоme*** *—* развитие таких качеств, как эмпатия, сочувствие, сопереживание, понимание человека, то есть совершенствование способностей приема и переработки информации, связанной с другим человеком;
2. *приспособление работы к себе* включает в себя изменение профессиональных, организационных и других рамок, адаптацию их к себе, к своему организму, к своей душе;
3. ***экономичныи расход «эмоционального*** *топлива»* уменьшение эмоциональных затрат, связанных с взаимодействием с другими людьми. Это можно осуществить с помощью способов «разделения ответственности», формализации и структурирования своей деятельности, использования

«техник» и др.;

1. *восстановление —* мероприятия, направленные на восполнение эмоциональных потерь, способы компенсации затраченных усилий и стимулирующие мероприятия (отслеживание результата, получение благодарности, материальное вознаграждение и др.)

Большое значение имеет *предварительное информирование работников о возможных психологических трудностях, связанных с их работой,* а также *организация* специальных *процедур* (групповая психологическая работа, *разработка индивидуальных психогигиенических и компенсационных программ и* др.), которые способствуют предотвращению появления и развития негативных последствий трудной работы с людьми.

Наиболее распространенным средством является *непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации.*

Со стороны администрации нужна *система поощрений,* должны использоваться *методы психологической разгрузки, релаксация* прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут *структурировать работу и организовать рабочие места,* чтобы дело стало более значимым для исполнителей.

Развивать стрессоустойчивость возможно и самостоятельно, используя *методы самопомощи,* к которым относятся: овладение навыками самосознания посредством самонаблюдения, ведения психологического дневника, написания автобиографии, анализа сновидений, практики медитации, овладение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки. Все эти методы нацелены на осознание внутренних ресурсов личности и возможностей самовосстановления.

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости специалиста. Здесь подразумевается степень осознавания себя, способность брать на себя ответственность, принимать решения и делать выбор, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии.

Можно сделать вывод о том, что *для действительно эффективного преодоления состояния выгорания специалисту необходимо работать над переосмыслением своей роли в профессиональной деятельности и осознанием ее индивидуального личностного смысла для себя.* Такой подход требует значительного времени и энергии для систематических встреч со специалистом-психологом.

Профилактика эмоционального выгорания может происходить не только в русле индивидуальной психологической помощи специалисту, но и в рамках *участия в rpynnax социально-психологических тренингов и личностного pocma.*

Если развитие выгорания предотвратить не удалось, и профессиональная деятельность вызывает проявления, характерные для синдрома эмоционального сгорания, восстановление психологического равновесия возможно в рамках психологической помощи, осуществляемой профессиональными психологами.

Тем не менее, можно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат данный феномен.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже *рекомендации,* он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - ycпex, который повышает степень психологической устойчивости.
2. *Использование "тайм-аутов".* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо "убежать" от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

Методист Попова М.К