

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)**

**Аналитическая справка
об оказании педагогическим работникам помощи по вопросам профилактики
профессионального выгорания**

В последние годы все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального выгорания работников помогающих профессий, в том числе педагогов.

С одной стороны, эмоциональное выгорание — отчасти функциональный стереотип, т.к. позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. С другой стороны, эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога. Синдром эмоционального выгорания — опасная профессиональная болезнь.

Помощь педагогическим работникам по вопросам профилактики профессионального выгорания оказывается специалистами ЦПМСС Красносельского района в различных формах:

- 01.10.2020 года проведен семинар-тренинг «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов» для членов методического объединения классных руководителей образовательных организаций района. Профилактическая помощь была оказана **10 педагогам**, в том числе с использованием немедицинских методов психотерапии.
- 24.02.2021 года семинар-тренинг «Синдром эмоционального выгорания у педагогов: профилактика и преодоление» проведен для педагогов дополнительного образования-специалистов ГБУ ДО ДДТ Красносельского района. Профилактическую помощь получили **21 человек**, в том числе с использованием немедицинских методов психотерапии.
- В 2021 году в рамках работы по развитию конфликтологической и коммуникативной компетентности педагогических работников индивидуальная консультативная помощь по вопросам профилактики профессионального выгорания была оказана **25 педагогам**.
- В 2021 году в рамках реализации дополнительных профессиональных программ повышения квалификации «Методы и технологии школьной медиации. Особенности применения медиации в образовательной организации» и «Медиативный подход в работе педагога дошкольного образовательного учреждения» проводилась работа по развитию коммуникативной и конфликтологической компетентности педагогов общеобразовательных организаций и организаций дошкольного образования как одного из факторов профилактики эмоционального выгорания. Консультативная помощь была оказана **71 педагогу**.

Таким образом, консультативную помощь по вопросам профилактики профессионального выгорания *в очном формате* в 2021 году получили **117 педагогических работников**.

Работа по профилактике профессионального выгорания и оказанию педагогам помощи по преодолению его симптомов ведется также *с использованием электронного образовательного ресурса* «Онлайн-справочник современного классного руководителя» (страница «ССП – Сам Себе Психолог»): [«ССП — Сам Себе Психолог» — ЦПМСС Красносельского района \(cpmss.edu.ru\)](http://cpmss.edu.ru).

На странице размещены материалы для самодиагностики выраженности симптомов выгорания, а также рекомендации, соблюдая которые можно не только предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и достичь снижения степени его выраженности. Педагоги могут также *в режиме свободного доступа* ознакомиться

- со сведениями о стрессе как неспецифическом (аномальном) состоянии или реакции организма на различные неблагоприятные факторы (стрессоры), воздействующие на него, и рекомендациями по преодолению стресса;
- с упражнениями для снятия эмоционального напряжения в стрессовой ситуации.

«Онлайн-справочник современного классного руководителя» дает возможность получить индивидуальную онлайн-консультацию специалиста ЦПМСС, в том числе и по вопросам профилактики и преодоления синдрома эмоционального состояния (раздел «Вопрос – ответ»): [Вопрос-ответ — ЦПМСС Красносельского района \(cpmss.edu.ru\)](http://cpmss.edu.ru).

Предварительные результаты массового опроса педагогических работников по вопросам эмоционального выгорания

В связи с тем, что организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является актуальной задачей районной системы образования, специалисты Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района совместно с Информационно-методическим центром Красносельского района провели опрос педагогических работников образовательных организаций для определения степени выраженности у них признаков эмоционального выгорания.

Цель опроса: Разработка обоснованных психолого-педагогических практик и эффективных управленческих решений по сохранению здоровья и психологического благополучия педагогических работников образовательных организаций Красносельского района.

Задачи опроса:

Определить выраженность симптомов эмоционального выгорания у педагогических работников образовательных организаций путем массового опроса и на этой основе

1. Выдать участникам опроса наиболее общие рекомендации по профилактике и преодолению симптомов эмоционального выгорания в соответствии с результатами массового опроса.
2. Организовать оказание индивидуальной психологической помощи педагогическим работникам в связи с проявлениями синдрома эмоционального выгорания.
3. Разработать и реализовать дополнительные профессиональные программы психолого-педагогической направленности, семинары-практикумы по вопросам

развития стрессоустойчивости педагогов, профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели и решения специалистами ЦПМСС Красносельского района проделана следующая работа.

1. Анализ имеющегося в специальной литературе инструментария для определения степени выраженности эмоционального выгорания как одного из профессиональных заболеваний педагогов.

2. Выбор инструментария, наиболее адекватного условиям проведения опроса педагогов образовательных организаций Красносельского района.

3. Разработка компьютерного варианта инструментария с использованием ресурса Online Test Pad (бесплатный многофункциональный сервис для проведения тестирования и обучения): <https://onlinetestpad.com/tlrfopo5rjgrs>.

4. Информирование педагогической общественности о проведении массового опроса с предоставлением доступа к тестированию, в том числе с использованием официального сайта ЦПМСС Красносельского района: [Тестирование педагогов образовательных организаций Красносельского района Санкт-Петербурга — 2022 — ЦПМСС Красносельского района \(cpmss.edu.ru\)](https://cpmss.edu.ru)

5. Сбор и обработка информации о выраженности симптомов эмоционального выгорания у педагогических работников образовательных организаций.

Сроки проведения опроса: 10 апреля – 10 мая 2022 года.

Методика опроса

Опрос проводился анонимно с использованием методики «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон). Опросник выгорания (перегорания) Маслач (англ. Maslach Burnout Inventory, сокр. МВИ) - тестовая методика, предназначенная для диагностики профессионального выгорания. Создана в 1986 году Maslach и Jackson, в России адаптирована Н.Е. Водопьяновой.

Опросник предназначен для определения степени выраженности и распространенности синдрома выгорания среди профессионального контингента. Методика может быть использована в здравоохранении, образовании, бизнесе и управлении для своевременной и всесторонней диагностики синдрома перегорания с последующим определением мишеней и уровней профилактического воздействия.

Опросник содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением профессиональной деятельности. Ответы оцениваются по семибалльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Сведения о публикации: 1. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. - 358 с.

2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с: ил. - (Серия "Практикум")

3. [Опросник выгорания Маслач — Psylab.info](https://psylab.info)

Участники опроса: педагогические работники образовательных организаций Красносельского района без учета возраста, стажа работы, занимаемой должности (преподаваемого предмета), возрастной группы обучающихся, с которыми работает педагог. На момент подведения предварительных итогов опроса 26.04.2022 в опросе приняли участие 1159 человек.

Предварительные результаты опроса

Результаты опроса показывают выраженность признаков эмоционального выгорания по трем шкалам: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «профессиональные достижения».

Оценка выраженности эмоционального истощения у педагогов-участников опроса

Эмоциональное истощение проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, неспособности испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, в ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенности жизнью в целом.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по шкале «эмоционального истощения». В соответствии с методикой максимальная оценка составляет 54 балла, средний показатель составляет 19,73 балла.

По предварительным результатам опроса оценки выраженности эмоционального истощения у педагогов-участников опроса распределились в диапазоне от 0 до 52 баллов. Средний показатель по шкале «эмоционального истощения» у педагогов-участников опроса составляет 22,09 балла, что несколько превышает среднестатистический уровень. Распределение количества респондентов в зависимости от значения оценки выраженности эмоционального истощения представлено на графике (рис.1).

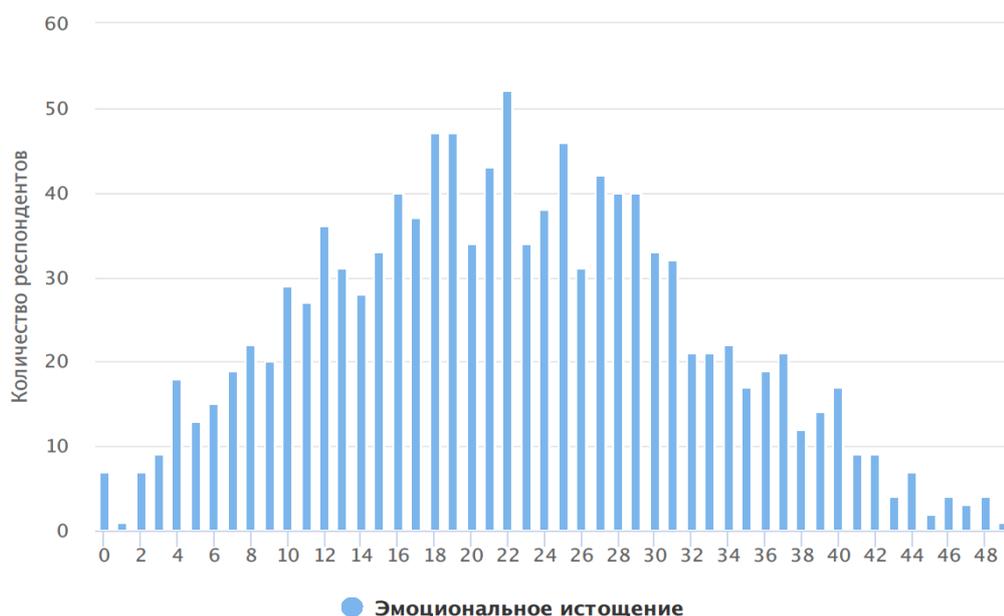


Рис.1. Распределение количества респондентов (по оси Y) в зависимости от значения оценки выраженности эмоционального истощения (по оси X)

Низкий уровень эмоционального истощения обнаружен у 27,2% участников опроса, средний уровень – у 32,2% участников, у 40,6% педагогов обнаружен высокий уровень эмоционального истощения. Для 3,7% опрошенных может быть диагностирована крайне высокая степень эмоционального истощения.

Оценка выраженности деперсонализации у педагогов-участников опроса

Деперсонализация проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в негативизме и циничном отношении. На поведенческом уровне деперсонализация проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, недоброго юмора, ярлыков.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по шкале «деперсонализации». В соответствии с использованной методикой максимальная оценка составляет 30 баллов, средний показатель составляет 7,78 балла.

По предварительным результатам опроса оценки выраженности деперсонализации у педагогов-участников опроса распределились в диапазоне от 0 до 29 баллов. Средний показатель по шкале «деперсонализации» у педагогов-участников опроса составляет 7,93 балла, что соответствует среднестатистическому уровню. Распределение количества респондентов в зависимости от значения оценки выраженности деперсонализации представлено на графике (рис.2).

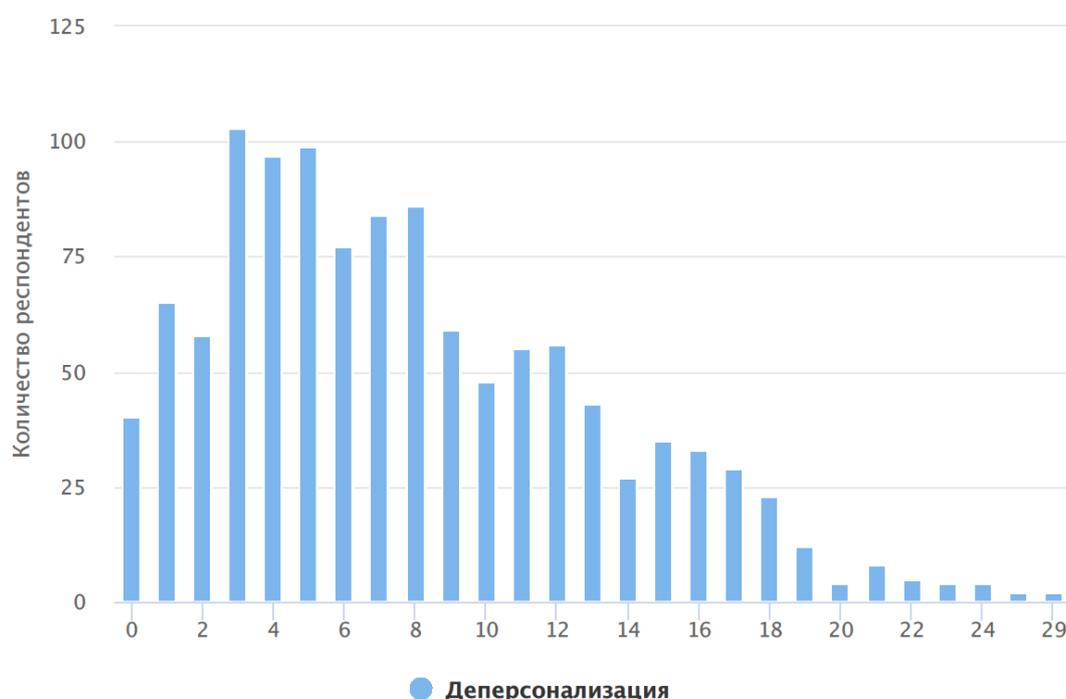


Рис.2. Распределение количества респондентов (по оси Y) в зависимости от значения оценки выраженности деперсонализации (по оси X)

Низкий уровень деперсонализации обнаружен у 39,9% участников опроса, средний уровень – у 30,6% участников, у 29,5% педагогов обнаружен высокий уровень деперсонализации. Для 8,0% опрошенных может быть диагностирована крайне высокая степень деперсонализации.

Оценка выраженности редукции профессиональных достижений у педагогов-участников опроса

Редукция профессиональных достижений отражает степень удовлетворенности педагога собой как личностью и как профессионалом. Неудовлетворительное значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и

продуктивности и, как следствие, - снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, тенденцию к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически.

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют низкие оценки по шкале «редукция профессиональных достижений». Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания. В соответствии с использованной методикой максимальная оценка составляет 48 баллов, средний показатель составляет 32,33 балла.

По предварительным результатам опроса оценки выраженности редукции профессиональных достижений у педагогов-участников опроса распределились в диапазоне от 2 до 48 баллов. Средний показатель по шкале «редукция профессиональных достижений» у педагогов-участников опроса составляет 36,49 балла, что превышает среднестатистический уровень. Распределение количества респондентов в зависимости от значения оценки выраженности редукции профессиональных достижений представлено на графике (рис.3).

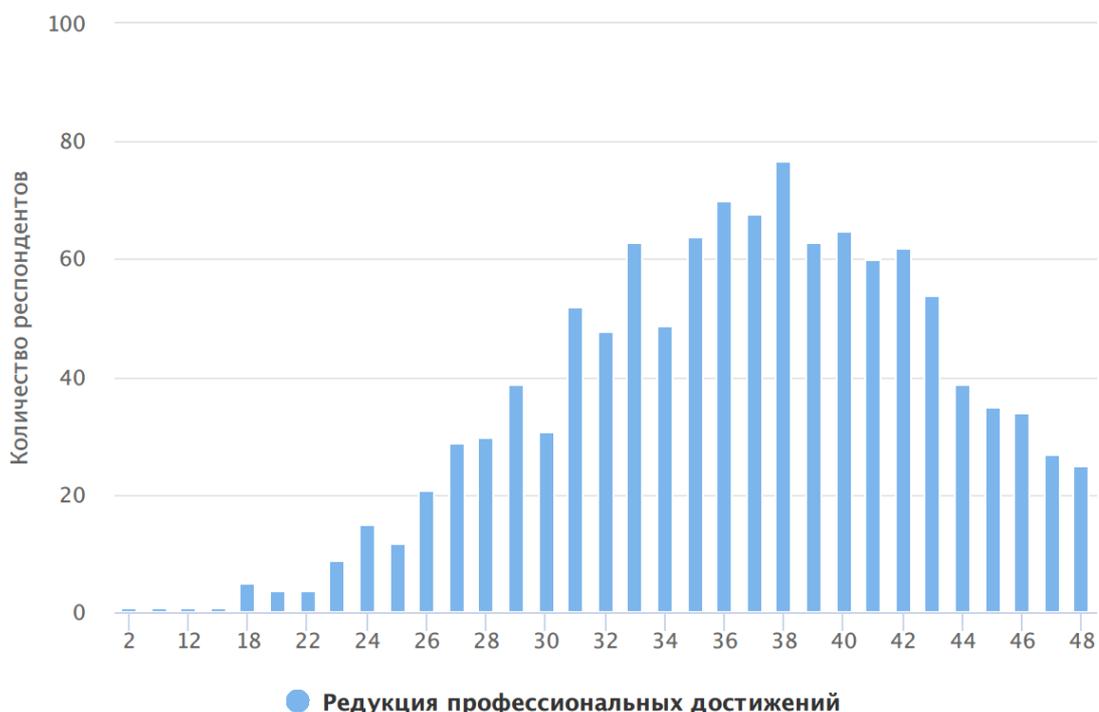


Рис.3. Распределение количества респондентов (по оси Y) в зависимости от значения оценки выраженности редукции профессиональных достижений (по оси X)

Низкий уровень редукции профессиональных достижений обнаружен более чем у половины участников опроса (52,5% педагогов), средний уровень – у 29,9% участников, у 17,5% педагогов обнаружен высокий уровень редукции профессиональных достижений. Для 14,8% опрошенных может быть диагностирована крайне высокая степень редукции профессиональных достижений.

Основные выводы

В связи с тем, что о наличии и степени эмоционального выгорания можно судить по совокупности оценок по трем шкалам, можно сделать вывод о наличии эмоционального выгорания примерно у трети педагогических работников, участвовавших в опросе.

Участники опроса проинформированы о возможности обсудить свои результаты тестирования со специалистами или получить консультацию педагога-психолога. На момент подведения предварительных итогов опроса запросов на индивидуальное консультирование не поступало. Тем не менее, численность педагогов, принявших участие в опросе, свидетельствует об их значительном интересе к проблеме эмоционального выгорания как в теоретическом плане, так и применительно к диагностике выраженности симптомов.

Результаты свидетельствуют о необходимости продолжения работы по профилактике и преодолению эмоционального выгорания у педагогов Красносельского района. При этом, как показывает опыт ЦПМСС Красносельского района, достаточно эффективными оказываются *массовые информационно-просветительские мероприятия с последующими индивидуальными консультациями по запросам педагогов.*

Представляется целесообразной разработка дополнительной профессиональной программы повышения квалификации по вопросам развития стрессоустойчивости и формированию навыков преодоления эмоционального напряжения.

Необходимо широкое информирование педагогического сообщества о возможности получить профессиональную психологическую помощь, в том числе индивидуальные консультации специалистов ЦПМСС Красносельского района как очные, так и с использованием электронных образовательных ресурсов и социальных сетей (группа ЦПМСС ВКонтакте, официальный сайт ЦПМСС Красносельского района). С этой целью целесообразно использовать имеющийся в ЦПМСС опыт взаимодействия с районным методическим объединением классных руководителей.

Для более широкого охвата педагогов помощью по профилактике и преодолению эмоционального выгорания необходимо организовать повышение квалификации членов районного методического объединения педагогов-психологов образовательных организаций, в том числе с использованием модели горизонтального обучения peer-to-peer (равный равному).

Методист ЦПМСС
Красносельского района



Т.М. Афанасьева

29.04.2022 г.