



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №25  
им.М.Ф.Тихонова с.Небуг  
Янченкова Ю.В.

График проведения психологических встреч по профилактике  
эмоционального выгорания

Апрель – май 2022г.

| дата                  | мероприятие  | участники              | Отметка<br>о<br>выполне<br>нии |
|-----------------------|--|------------------------|--------------------------------|
| 5.04.2022.<br>14.30.  | Опросник «Профессиональное выгорание»(Методика Н.Е.Водопьяновой на основе модели К.Маслач и С.Джексон) | Педагоги – предметники |                                |
| 12.04.2022.<br>14.30. | ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»  | Педагоги – предметники |                                |
| 19.04.2022.<br>14.30. | ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕРСОНАЛА «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»  | Педагоги – предметники |                                |
| 26.04.2022.<br>14.30. | Групповое занятие «Принятие себя через арт –терапию»   | По запросу             |                                |
| 5.05.2022.<br>14.30.  | Групповое занятие «Самооценка и самодостаточность»   | По запросу             |                                |
| 11.05.2022.<br>14.30. | Групповое занятие «Успешность и границы ответственности»   | По запросу             |                                |
| 18.05.2022.<br>14.30. | Групповое занятие « Личные границы и ресурсы их восстановлений»  | По запросу             |                                |

Педагог-психолог

Тагунова И.А.

## **Заключение по результатам психодиагностического исследования риска профессионального выгорания педагогов.**

- Причины исследования: в связи с реализацией программы 500+ .
- Цель и задачи исследования: определение риска профессионального выгорания педагогов.
- Сроки проведения исследования: 6.04.2022г. – 7.04.2022г.
- Место проведения: МБОУ СОШ №25, кабинет английского языка, педсовет.
- Форма работы: групповая.
- Используемый инструментарий: опросник «Профессионального выгорания» (Методика Н.Е. Водопьяновой на основе модели К.Маслач и С.Джексон).
- Количество педагогов - 26 чел. Опрошено – 26 чел.
- Статистические данные:

| Группа признаков           | Высокий уровень риска | Средний уровень риска | Низкий уровень риска |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| Эмоциональное истощение    | 8 чел                 | 9 чел                 | 7 чел                |
| Деперсонализация           | 8 чел                 | 8 чел                 | 8 чел                |
| Редукция личных достижений | 9 чел                 | 10 чел                | 6 чел                |

### **Выводы по полученным результатам.**

Данные по исследованию, позволяют сделать вывод:

1. Боганец А.А., Милехина Н.В., Потехина А.Ю., Стасенко Н.Н., Шалаева Т.С., Литвиненко Л.В., Годовникова Т.А., Сарьян А.В., Тхагушева М.Б., Пятыркина Е.П., Елифанова Е.А., Чунтыжева М.А., Айвазян А.С.,  
что нет изменений в отношении педагога к работе, не снижена потребность в общении с коллегами, обучающимися и родителями, так же педагоги чаще испытывают положительные эмоции и способны решать профессиональные проблемы..

Рекомендации: Педагогам обратить свое внимание на физиологическое состояние (полноценный отдых)! Просветительская работа с педагогами «Как преодолеть профессиональное выгорание: навыки саморегуляции». Упражнения для саморегуляции: «Передышка», «Радуга», «Воздушный шар».

2. Чеботова О.М., Володина С.В.(эмоциональное истощение), Тагунова И.А., Благодетелева В.С., Янченкова Ю.В. (внутренние переживания очень часто отражаются и на физиологическом уровне,



проявляясь в виде постоянной головной боли, проблемами в сердечно-сосудистой системе, возможны обострения хронических заболеваний), редуция персональных достижений обесценивание собственных успехов. Нужна дополнительная мотивация, поддержка.

Рекомендации: Разработать комплекс саморегуляции, переоценка прежних достижений, выстроение целей на будущее. Полноценный отдых.

3. Аллало Т.В., Коротаева О.В., Калоева Г.П., высокий уровень деперсонализации (изменение чувства индивидуальности, самооценка в норме.)

Рекомендации: Разработать комплекс саморегуляции, переоценка прежних достижений, выстроение целей на будущее. Полноценный отдых.

4. Солодовникова М.М., Нагучева С.Р., Эмоциональное истощение, высокий уровень тревожности, изменение индивидуальности, самооценка в норме.

Рекомендации: Разработать комплекс саморегуляции, переоценка прежних достижений, выстроение целей на будущее. Полноценный отдых.

5. Скорикова Я.Д., Куадже А.В. – Эмоциональный фон снижен постоянная усталость, негативизм к окружающим людям, что следствие стресс, депрессия. Занижение собственных успехов и достижений, преуменьшение своих достоинств.

Рекомендации: слишком сложные проблемы решать с помощью распределения ответственности, делегирование. Полноценный отдых, регламентирование время труда и отдыха. Индивидуальный комплекс релаксационных мер эмоциональной разгрузки, восстановление ресурса (арт – терапия, творческое воздействие)

Педагог-психолог



Тагунова И.А.











