УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ № 14 «Ласточка»  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Э. Оруджева/  
 *подпись     Ф.И.О*

.

**Аналитическая справка**

**о результатах диагностического исследования эмоционального выгорания педагогов**

**МБДОУ «ЦРР-Д/С №14 Ласточка»**

**Педагог-психолог**

**Мехтиханова М.Н.**

**Срок проведения:**02. 03. 2020 г.

**Причина проведения:** по плану работы ГУО г.Дербент.

**Цель диагностического исследования**: оценка уровня эмоционального выгорания педагогов и агрессивности в отношениях педагогов.

**Название методики:** «Диагностика эмоционального выгорания», В. В. Бойко и «Оценка агрессивности в отношениях» А.Ассингер

**Результаты диагностики:** в процентом соотношении результаты распределяются следующим образом: 100 % (24 человек) педагогов имеют низкий уровень эмоционального выгорания ( по тесту В.В. Бойко).

По результатам оценки агрессивности выявлена следующая картина: из 24 педагогов- 15 человек набрали от 36 до 44 баллов, а это значит что они умеренно агрессивны, но вполне успешно идут по жизни , поскольку у них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

9 человек набрали 35 и менее баллов, они чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

**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:**всем педагогам МБДОУ №14 «Ласточка»

**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».