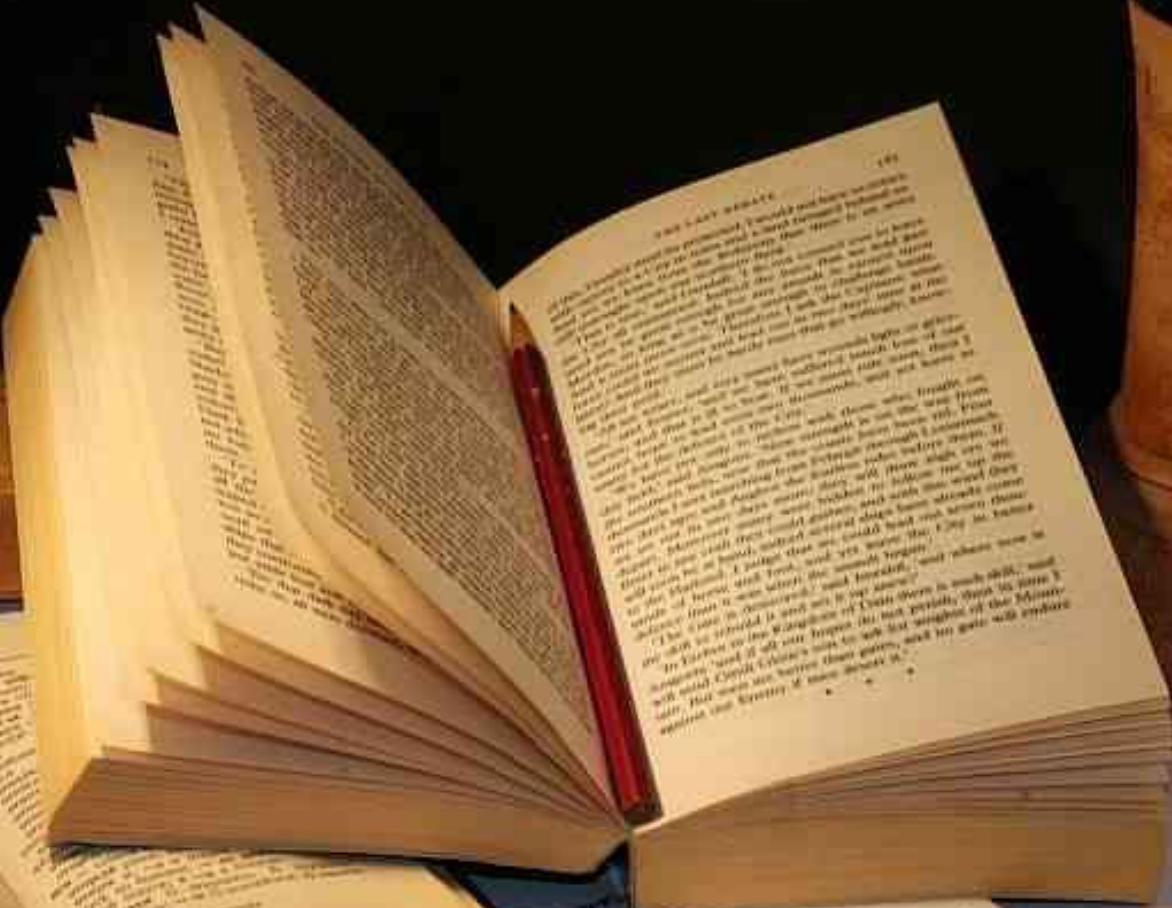


«Профессиональное «выгорание» педагога и его профилактика с использованием комплекса «Эффектон»



Гурина Наталья
Станиславовна
педагог-психолог МБОУ
СОШ № 67



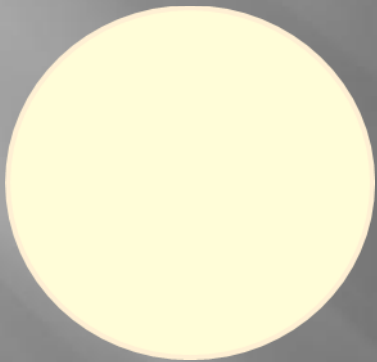
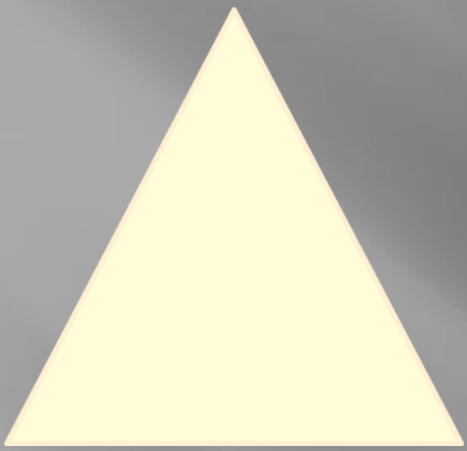
**Профессиональное
выгорание**

```
graph TD; A[Профессиональное выгорание] --> B[Эмоциональное истощение]; A --> C[Личностная отстранённость]; A --> D[Снижение самооценки];
```

**Эмоциональное
истощение**

**Личностная
отстранённость**

**Снижение
самооценки**



Причина исследования: согласно целям годового плана

Основной задачей учебного года являлось:

"Создание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе, сохранение психологического здоровья учащихся.

Цель обследования:

- ▣ - выявить степень выраженности синдрома эмоционального выгорания (далее СЭВ) в профессиональной деятельности педагогов
- ▣ - выработать возможные стратегии выхода из ситуаций, провоцирующих стрессы.

Применяемые методики:

- ▣ - Эмоциональное выгорание (*Автор: Евгений Павлович Ильин*)
- ▣ - Оценка нервно - психической устойчивости
- ▣ - Психологический климат в коллективе

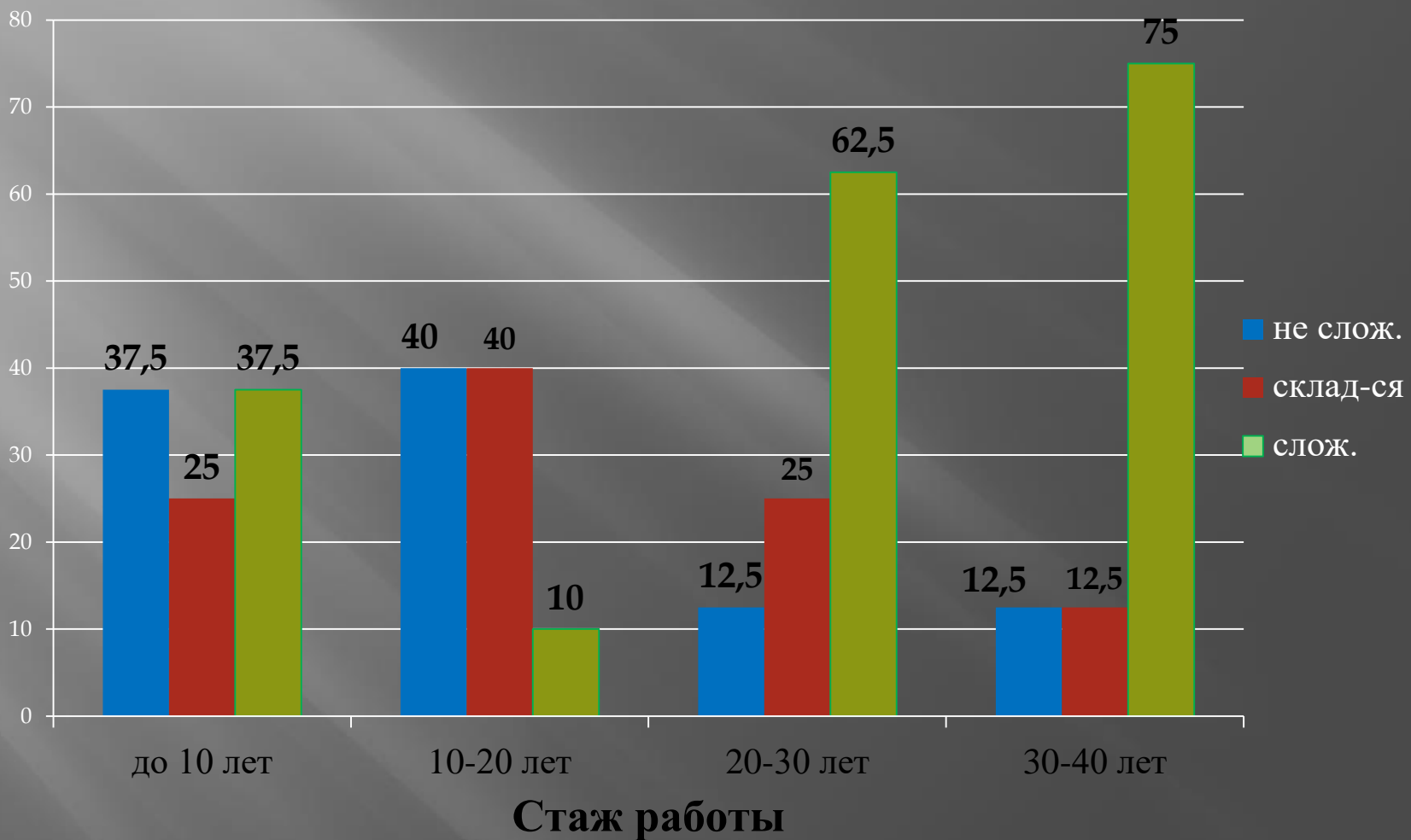
Сводная ведомость
результатов диагностики педагогов
по определению степени эмоционального выгорания педагогов

	Ф.И.О.	Стаж работы	Общий показатель эмоц. выгорания	Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения	Псих климат в коллективе	Оценка нервно-псих устойчив.	
--	--------	-------------	----------------------------------	-----------------	------------------	----------------	--------------------------	------------------------------	--

Уровень эмоционального выгорания педагогов



Степень эмоционального выгорания педагогов

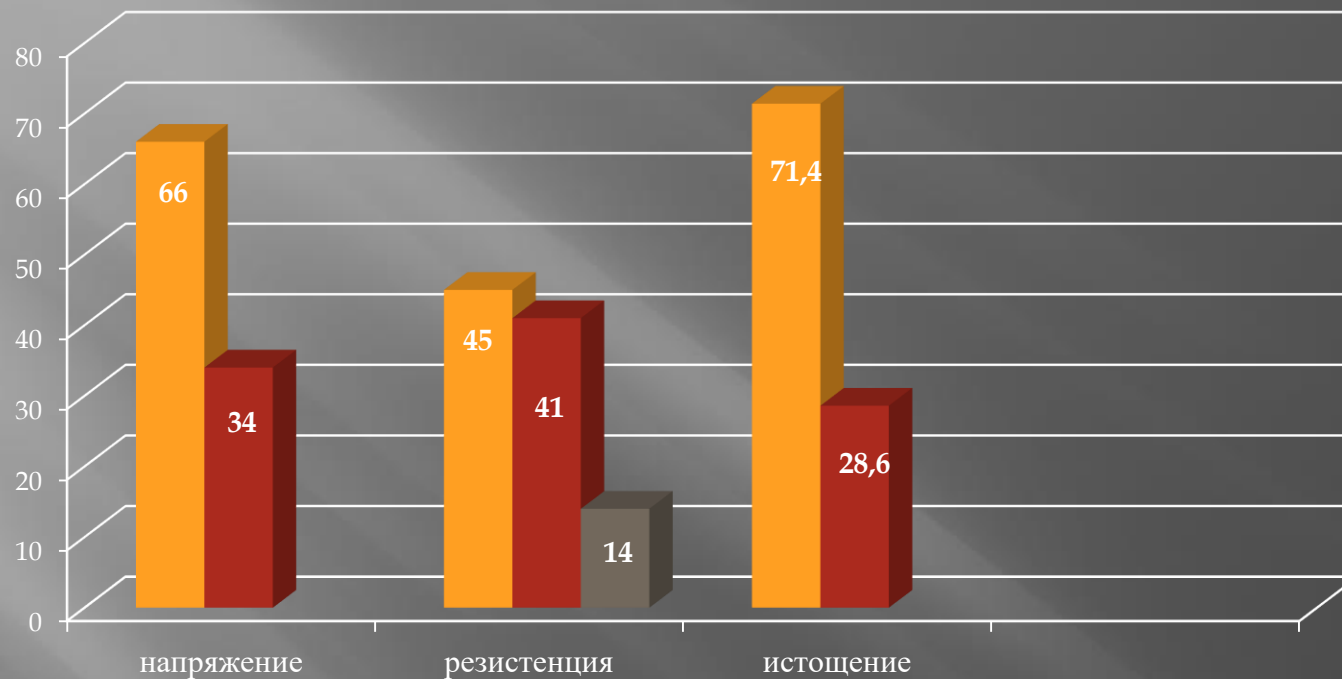


**Определяя степень эмоционального выгорания
более подробно, можно объединить в 4 группы**

Стаж работы	0-10лет	10-20лет	20-30 лет	30-40 лет
не слож.	(37,5%)	(40%)	(12,5%)	(12,5%)
склад.	(25%)	(40%)	(25%)	(12,5%)
слож.	(37,5%)	(10%)	(62,5%)	(75%)

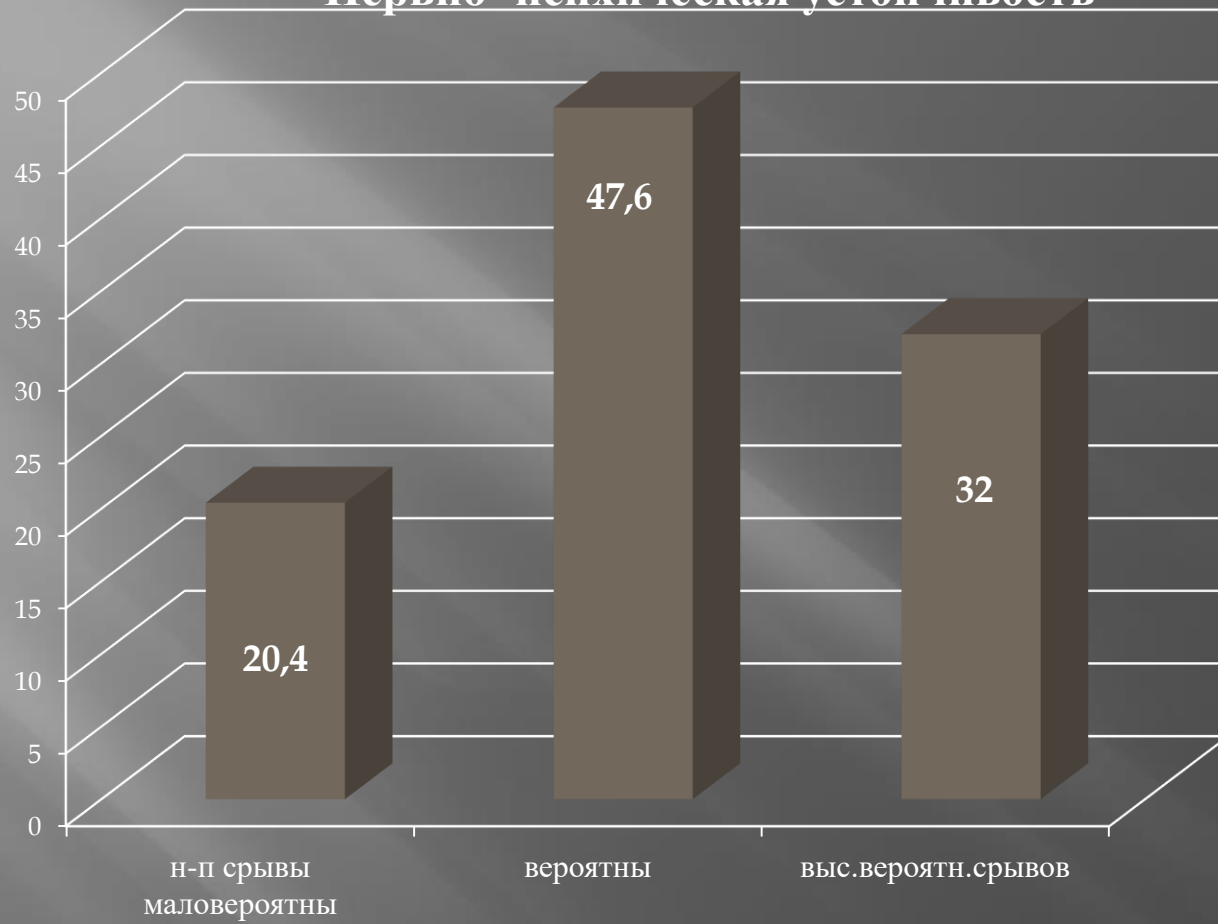
Психоэмоциональное истощение

■ не сформирован ■ на стадии формирования ■ сформировался



Шкалы психоэмоционального истощения	Напряжение	Резистенция	Истощение
не сформиров.	(66%)	(45%)	(71,4%)
на стадии формирования	(34%)	(41%)	(28,6%)
сформировался		(14%)	

Нервно -психическая устойчивость



Психологический климат в коллективе.

Психологический климат – настроение коллектива, моральная и психологическая атмосфера, пропитывающая взаимоотношения его участников.

От атмосферы, царящей в коллективе, зависит успех общей деятельности и здоровье каждого из ее участников.

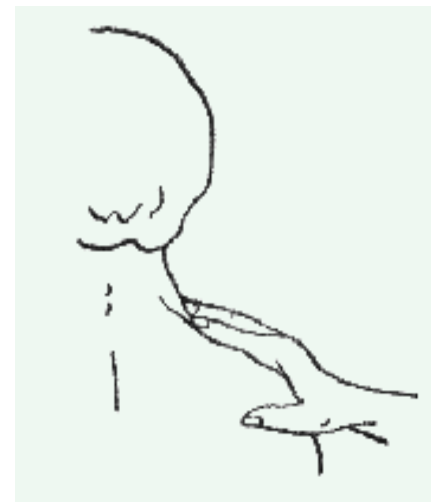
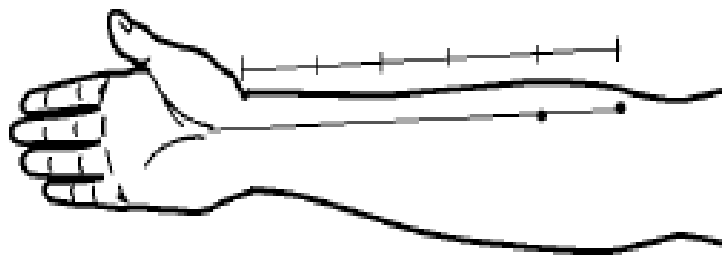
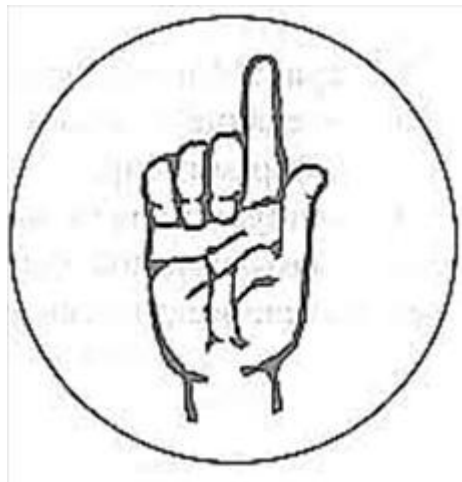
Способы саморегуляции



Упражнение «Улыбка»



Упражнение «Мышечная энергия»



Алгоритм релаксации мышц

Вдох

Медленное напряжение мышц



Небольшая задержка дыхания

Максимальный уровень напряжения

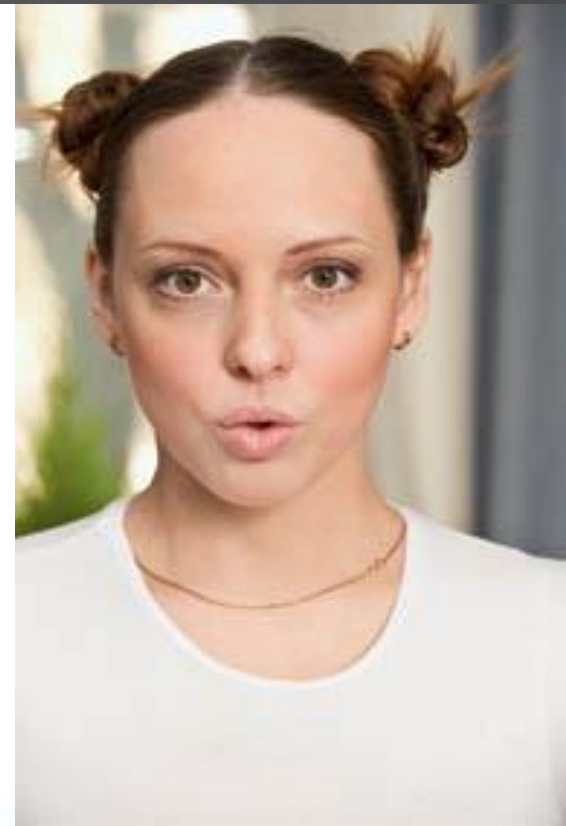


Выдох

Расслабление мышц или группы мышц

Упражнение «Мобилизующие силы»

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4,
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,



Упражнение

«Звуковая гимнастика»

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;

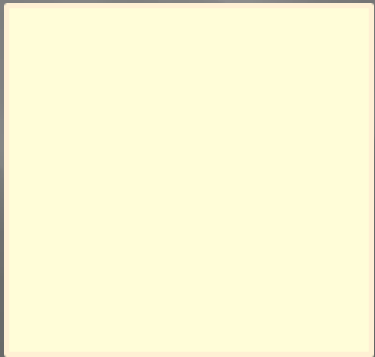
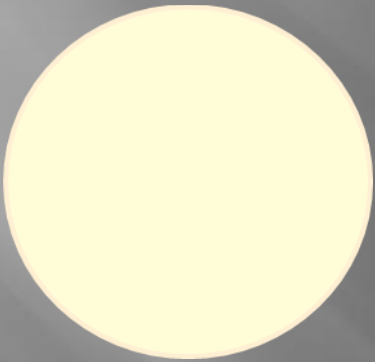
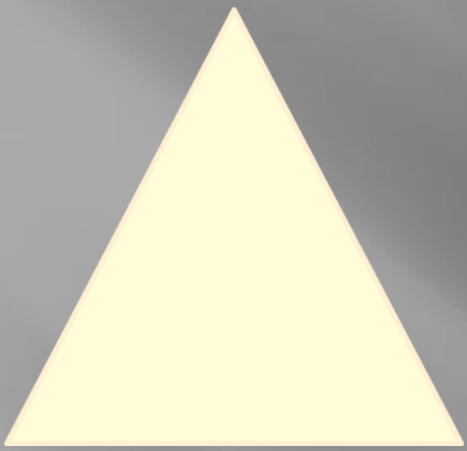
ХА– помогает повысить настроение.

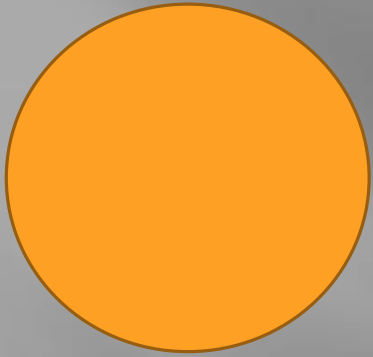


Упражнение «Похвалилки»

- ▣ «Меня замечают, любят и высоко ценят».
- ▣ «Все идет хорошо».
- ▣ « В моей жизни случается только хорошее».







Коммуникативная сфера



Интеллектуальная сфера



**Сфера преподавания и
воспитания**

**Нужно любить всё, что вы делаете.
Или иначе, делайте то, что можете
делать с любовью.**

**“Делайте всё с радостью, делайте всё
самым лучшим из известных вам
способов”.**