

Профилактика эмоционального выгорания и сохранение профессионального здоровья педагогов



Федоренко Светлана Юрьевна,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Краснодар 2021



Что такое эмоциональное выгорание? Каковы основные причины его возникновения у педагогов?

Синдром эмоционального выгорания

это комплекс, состоящий из поведенческой модели, психофизиологических компонентов и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности

Причины

Повышенная ответственность

Загруженность в течении рабочего дня

Высокая эмоциональная включенность

Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте

Необходимость творческого отношения к своей работе

Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.



Внешние и внутренние условия профессионального выгорания

Личностный фактор

Это, прежде всего, чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства

Ролевой фактор

На развитие «выгорания» существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: отсутствует объединение усилий, но при этом присутствует конкуренция

Организационный фактор

На развитие «сгорания» влияет многочасовая работа, но не любая, а неопределенная (не четко определены функциональные обязанности), либо работа не получающая должной оценки.

Направления работы с педагогами

Профилактическое

обучение социальным
(коммуникативным)
навыкам

обучение навыкам
самоуправления,
самообладания,
эффективным
технологиям

Реабилитационное

восстановление
психоэнергетического
потенциала

актуализация личностных
ресурсов

обретение смысла
профессиональной
деятельности

укрепление веры в
собственные силы

Формы работы

диагностика, **просвещение**,
тренинги, консультации
(групповые и индивидуальные)



Методики для определения уровня стресса, тревожности, выраженности нервно-психической напряженности



- *«Шкала психологического стресса» PSM-25-* Лемура-Тесье-Филлиона;
- Опросник *«Инвентаризация симптомов стресса»* Т.А. Иванченко, М.А. Иванченко, Т.П. Иванченко;
- *«Диагностика состояния стресса»* К. Шрайнера;
- *«Цветовой тест Люшера»*;
- *«Шкала ситуативной тревожности»* Ч.Д. Спилбергера.

Методики, помогающие прогнозировать поведение человека в экстремальных условиях



- *«Индекс жизненного стиля» Плутчик, Х. Келлерман;*
- *«Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» И.Г. Сизовой, С.И. Филиппченковой.*

Диагностика профессиональных стрессоров



- *«Я и моя работа» Г.В. Резапкина;*
- *«Я – Другой, Карьера - Дело» Г.В. Резапкина;*
- *«Идеальный педагог» Г.В.Резапкина;*
- *❑ методика «Иерархия трудовых ценностей» Л.А. Ясюковой;*
- *❑ опросник «Мотивация деятельности педагога»*
- *Н.В. Ключевой*
- *ой.*

Диагностика симптомов эмоционального выгорания



- *«Диагностика уровня эмоционального выгорания»*

В.В. Бойко;

- *«Диагностика профессионального выгорания»*

К. Маслач, С. Джексона, адапт. Н.Е. Водопьяновой.

- *Методика диагностики профессиональной деформации личности учителя (В.Е. Орел, С.П. Андреев).*
- *Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев).*
- *Методика определения уровня самоактуализации (САМОАЛ) (Н.Ф. Калина)*
- *5. Методика ранжирования профессиональных ценностей.*

Методики, позволяющие выявить ресурсы стрессоустойчивости педагога



- «Методика Н. Холла на определение эмоционального интеллекта»;
- «Ценностные ориентации» М. Рокича;
- «Определение направленности личности» (Брасс);
- «Локус контроля» Роттера;
- Опросник «Оценка потребности достижения успехов»;
- «Уровень притязаний личности»;
- «Оценка способов реагирования в конфликте».
- «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
- Тест «Доживете ли вы до семидесяти» Р. Аллен, Ш. Линде и др.

Способы профилактики эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов

- Определить краткосрочные и долгосрочные цели
- Использовать «тайм-ауты»
- Овладеть умениями и навыками саморегуляции
- Уйти от ненужной конкуренции
- Поддерживать хорошую физическую форму
- Поддерживать эмоциональное общение
- Здоровый, полноценный сон
- Регулярный, правильный отдых



Литература по теме

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. [Текст] / Бойко В. В.- СПб. : Питер.- 1999.- С. 99-105.
2. **Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения /авт.-сост.О.И.Бабич.-изд.2-е- Волгоград, 2014.-122с.**
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст]: / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова // 2-е изд. – Спб. : Питер. – Санкт-Петербург, 2008. - 336 с.
4. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.360-362.
5. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст]: методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – 99 с.
6. Приемы психологической саморегуляции, Часть 1. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно [Текст]: методические рекомендации / сост. : Матафонова Т. Ю., Елисеева И. Н., Беленчук И. В. - под общей редакцией Шойгу Ю. С. - Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Москва, 2006. - 68 с.
7. Фонтана Дэвид Как справиться со стрессом [Текст] / Фонтана Д. Как справиться с кризисом / Перри Г. Как жить с вашей болью / Брум А., Джеллино Х. : Пер. - М.: Педагогика-Пресс, 2009.

A decorative vertical border on the left side of the slide, featuring a green vine with leaves and small yellow and red flowers.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Федоренко Светлана Юрьевна
отдел методического сопровождения
образовательных организаций
МКУ РЦ «Детство»
телефон отдела **8-952-84-20-42**