



Профилактика эмоционального выгорания педагогов

**Охременко Анна Александровна,
педагог-психолог**

Эмоциональное выгорание –

это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и внутренних ресурсов работающего человека

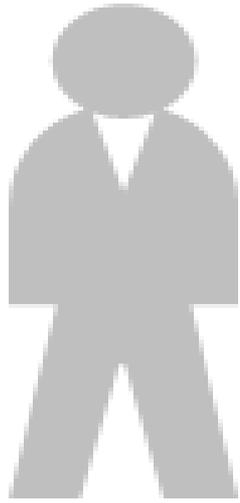
в начале
учебного года



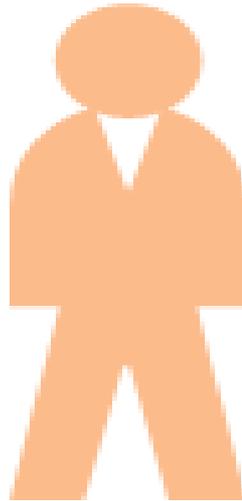
в середине
учебного года



Как может проявляться синдром выгорания?



**Эмоциональное
истощение**



Деперсонализация



**Утрата
эффективности,
снижение
самооценки**

Стадии эмоционального выгорания (Джерольд Гринберг)

1 стадия – «Медовый месяц»

2 стадия – «Недостаток топлива»

3 стадия – «Хронические симптомы»

4 стадия – «Кризис»

5 стадия – «Пробивание стены»

Признаки эмоционального выгорания

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (кофе, табак, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряженность);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость	4	3	2	1	0
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение	4	3	2	1	0
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство	4	3	2	1	0
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность	4	3	2	1	0
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение	4	3	2	1	0
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела	4	3	2	1	0
7. После работы дома я очень раздражительна	4	3	2	1	0
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой	4	3	2	1	0
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу	4	3	2	1	0
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье	4	3	2	1	0

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.

Притча

Не забудьте
опустить
стакан



Спасибо за внимание!

