

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Аленушка»

"Профессиональное выгорание педагогов"



Подготовил: Педагог-психолог,
Твердовская Татьяна Юрьевна

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

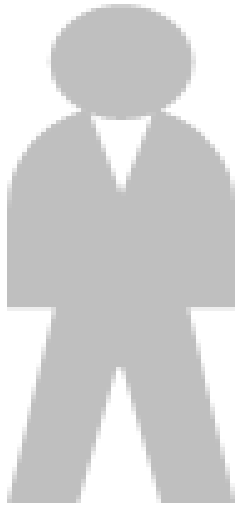
в начале
учебного года



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!

