

Справка по проведению тренингов, направленных на профилактику профессионального выгорания и коррекции эмоционального состояния педагогов.

Время проведения: апрель 2023 год

Цель: определение уровня эмоционального выгорания педагогических работников, выработка рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Используемые диагностики и тренинги: К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой, «Выбор», «Уровень счастья».

Пояснительная записка

Синдром профессионального выгорания, как правило, возникает у людей, профессиональная деятельность которых связана с непрерывным общением, большим количеством межличностных контактов, где предъявляются высокие требования к психологической устойчивости, где требуется личный вклад специалиста в ежедневные профессиональные дела. Но «Выгорание» не ограничивается профессиональной сферой, и может проявляться в различных сферах жизни человека.

В своей жизни педагоги могут сталкиваться с хронической усталостью, депрессиями, и поэтому находятся в группе риска по эмоциональному выгоранию. Одними из факторов, способствующих эмоциональному выгоранию педагогов являются:

- психоэмоциональные затраты вследствие межличностного общения;
- ускоренный ритм жизни, нехватка времени, пренебрежение своим здоровьем, большой информационный поток, зачастую негативный;
- потеря собственной значимости, негативное самовосприятие в профессиональной сфере;
- нехватка ресурсов для развития в профессиональной сфере вследствие семейных и личных проблем и др.

Поэтому в работе педагога-психолога немаловажной задачей является профилактика наступления синдрома эмоционального выгорания. И на основании этого возникла потребность изучить уровень эмоционального выгорания у педагогов Центра внешкольной работы.

Результаты исследования:

Методика « Изучение уровня эмоционального выгорания» К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е.Водопьяновой состоит из 22 утверждений, которые описывают возможные чувства. Связанные с работой. Педагогу предлагалось дать оценку утверждениям (насколько оно соответствует его чувствам и переживаниям).

Результаты данной диагностики показали:

- 80 % (35 человек) имеют низкий уровень эмоционального выгорания
- 13 % (6 человек) имеют средний уровень эмоционального выгорания
- 7 % (3 человека) имеют низкий уровень эмоционального выгорания, но значение, которого является пограничным и может в будущем перейти в среднюю форму выгорания.

Высокого уровня эмоционального выгорания не выявилось.

Выводы:

После проведения диагностики были выявлены низкие и средние показатели уровня эмоционального выгорания у педагогов. По результатам исследования были разработаны рекомендации, направленные на снижение и профилактику уровня эмоционального выгорания:

1. Проведение тренингов «Выбор», «Уровень счастья» с практическими заданиями, целями которого являлись активизация процесса самопознания и саморазвития личности в целом, самоосознание себя в профессии, своего мировоззрения, личностных качеств, осмысливание себя как личности, находящейся на определенном промежутке профессионального пути и жизненного пути в целом, формирование понимания важности умения использовать навыки релаксации, снятия эмоционального напряжения путем саморегуляции .
2. Для повышения личностных ресурсов было намечено проведение превентивных семинаров, тренингов, направленных на предупреждение синдрома выгорания:
 - на обучение психологическим умениям и навыкам релаксации и снятия эмоционального напряжения, умению работать с негативными чувствами, тревогами, выработку активной мотивации преодоления, отношения к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста.
 - развитию у педагогов способности позитивного и рационального мышления: способности формировать и поддерживать в себе

оптимистичные установки и ценности в отношении самих себя, других людей и жизни в целом, изменение установки по отношению к жизни, к ее смыслу, восприятие негативной ситуации как возможности пересмотреть и переоценить свою жизнь, сделать ее более продуктивной для себя.

3. Индивидуальное консультирование по запросу.

Педагог- психолог



Л. А. Андреева

Педагог- психолог



Е. И. Влизкова