

# **«Профессиональное выгорание педагога»**

**Педагог-психолог МБДОУ «Д/с № 8»**

**Князева Л.А.**

**Апрель 2019г.**

# Тест «Профессиональное выгорание педагога»

Состоит из трех субшкал:

- **эмоциональное истощение**
- **деперсонализация**
- **редукция личных достижений.**

# **Редукция профессиональных достижений**

**- возникновение у работников чувства  
некомпетентности в своей  
профессиональной сфере, осознание  
неуспеха в ней.**

# Деперсонализация

– это восприятие других людей, как обезличенных, лишенных индивидуальности.

Если субъект не позволяет себе думать о других, как о людях, которые имеют чувства и индивидуальность, он защищает себя от их восприятия на эмоциональном уровне.

- Другие люди воспринимаются, как воплощение их социальной роли: пациенты, воспитанники, ученики и т.д.

# Эмоциональное истощение

## **Признаки эмоционального истощения:**

1. Потеря эмоциональности и вовлеченности в деятельность и отношения;
2. Пессимизм, циничное и безликое отношение к людям и деятельности;
3. Повышенная раздражительность и агрессивность;
4. Безразличие ко всему, апатия и постоянная усталость;
5. Неспособность сосредоточиться на задаче;
6. Тревожность и необъяснимое беспокойство;
7. Чувство одиночества, желание быть одному.

**О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие - по шкале редукции личных достижений.**



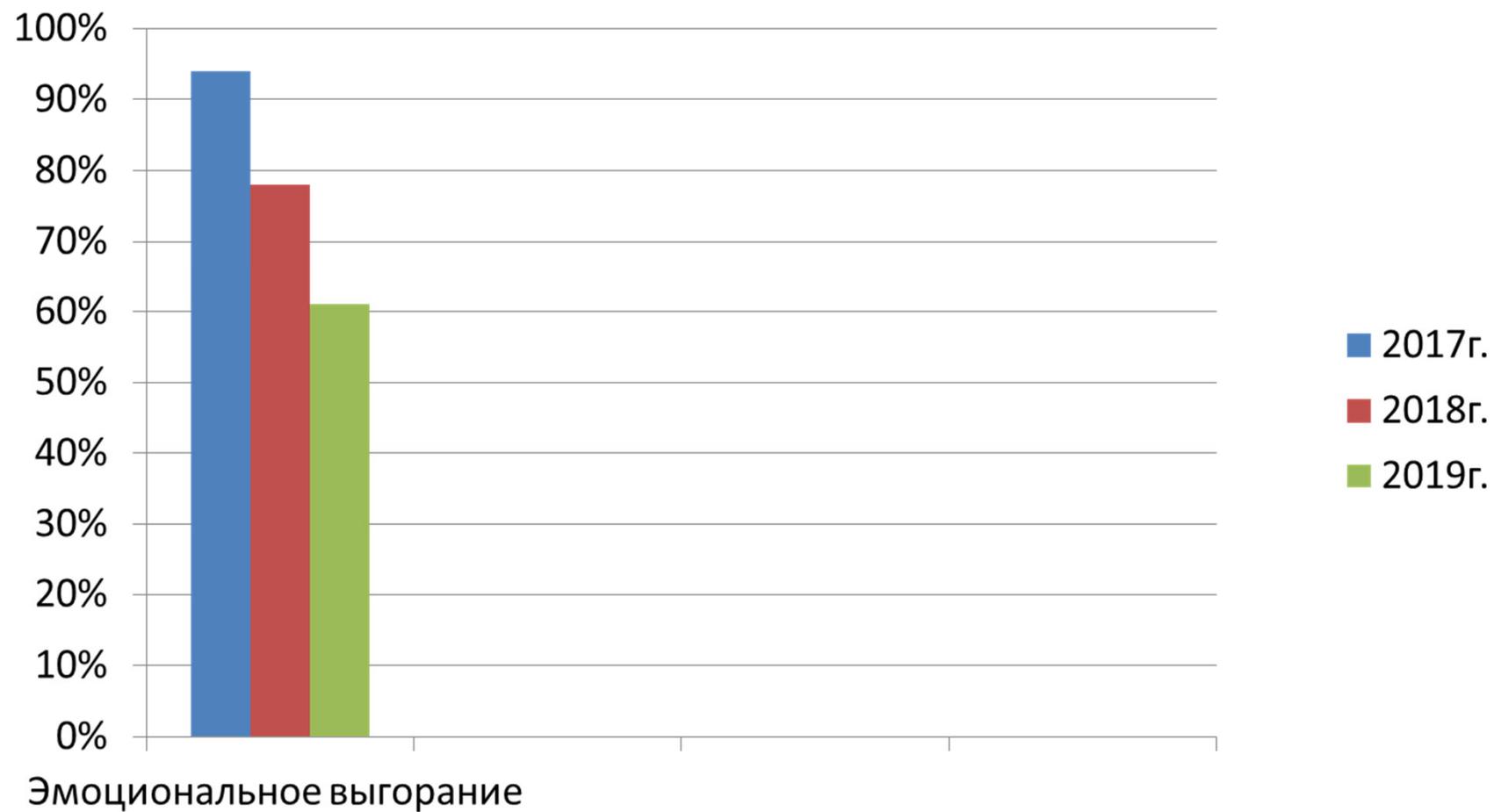
**В анкетировании приняли участие 18 педагогов и специалистов. По результатам анкетирования выявлено**

**следующее:**

- **Высокий** уровень профессионального выгорания у **5 педагогов.**
- **Средний** уровень профессионального выгорания у **6 педагогов.**
- **Низкий** уровень профессионального выгорания у **7 педагогов.**
- **Высокий** уровень редукции профессиональных достижений у **4 педагогов**, при низких и средних показателях по другим субшкалам.

**За 2 года наблюдается снижение уровня Эмоционального выгорания на 34%.**

# Динамика в сравнении с апрелем 2017г.



## Как восстановить эмоциональные ресурсы организма?

**1. Снизить эмоциональное напряжение и прожить эмоции.**

**- Упражнение «Выжать лимон».**

**- Диафрагмально-релаксационное дыхание.**



## Как восстановить интеллектуальные ресурсы организма?

**2. Восстановление умственной энергии благодаря медитации, отключению внутреннего диалога, созерцания воды, огня, воздуха, природы, полноценному сну.**



# Как восстановить эмоциональные ресурсы организма?

3. Эмоциональная энергия  
восстанавливается  
благодаря контакту с тем,  
что приносит вам **чувство  
радости, умиротворения,  
восхищения, вдохновения**  
(Творчество, занятие для  
Души, любование  
искусством: музыка, балет,  
театр и т.д.).



# **Благодарю за внимание!**

- **Мира в Душе, Радости в сердце!!!**

