

# Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов

Руководитель МРЦ, ГМО психологов:

Юрлова Наталья Валерьевна, педагог-психолог  
МСПП МБОУ СОШ «ЦОН№1»

25.01.2023

**Эмоциональное выгорание (burnout)** — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

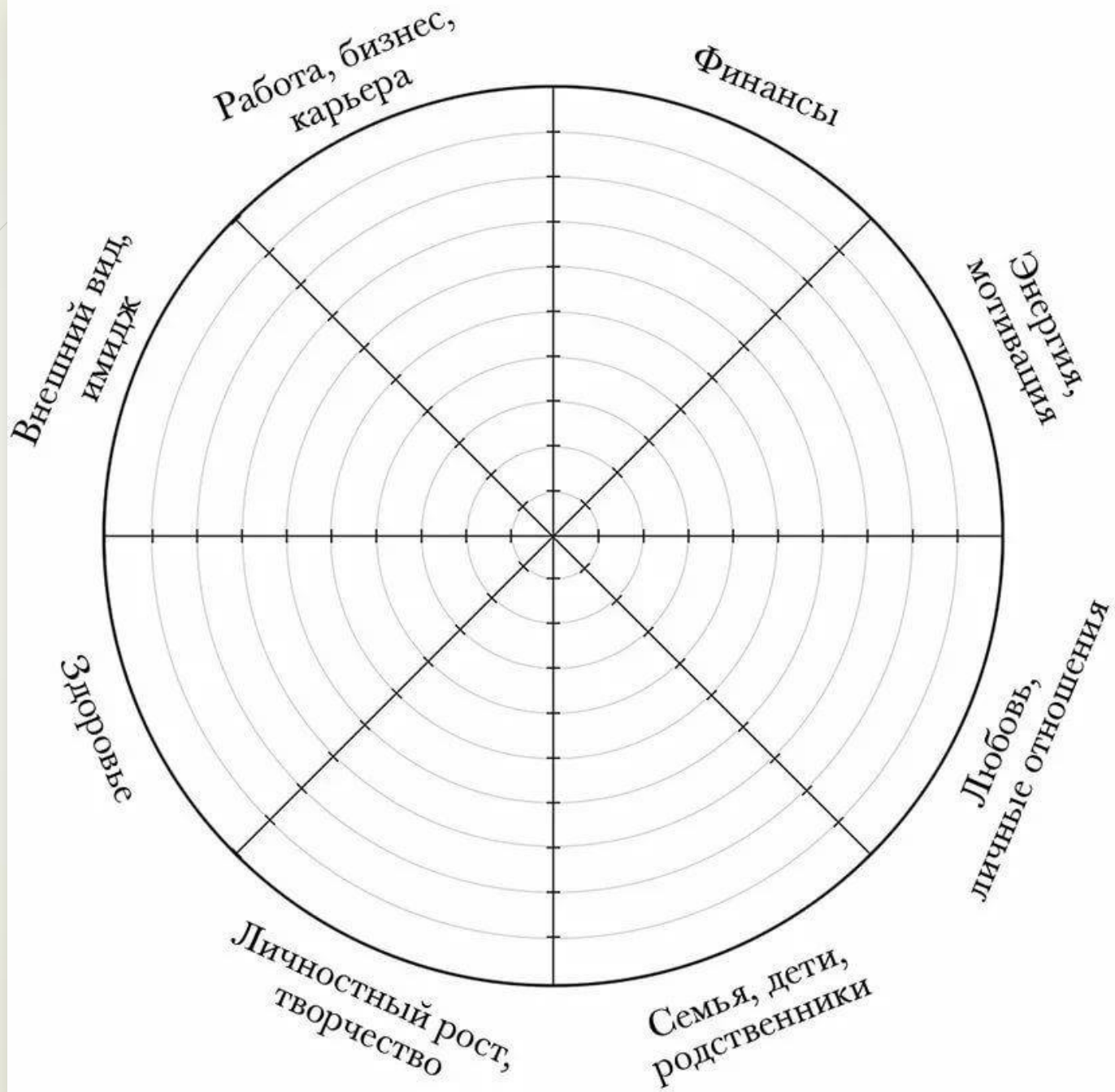
Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) внесен в Международный классификатор болезней МКБ-10. Ему присвоен диагностический статус (МКБ-10: 273 – Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью).

#### Симптомы эмоционального выгорания:


- симптом неудовлетворенности собой.
- симптом «загнанности в клетку».
- симптом тревоги и депрессии.
- симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования.
- симптом расширения сферы экономии эмоций.
- симптом эмоционального дефицита.
- симптом эмоциональной отстраненности, когда личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: ничто не волнует, ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные.

## Некоторые методы диагностики эмоционального выгорания:


1. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
3. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина).
4. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).
5. Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова).
6. Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер).







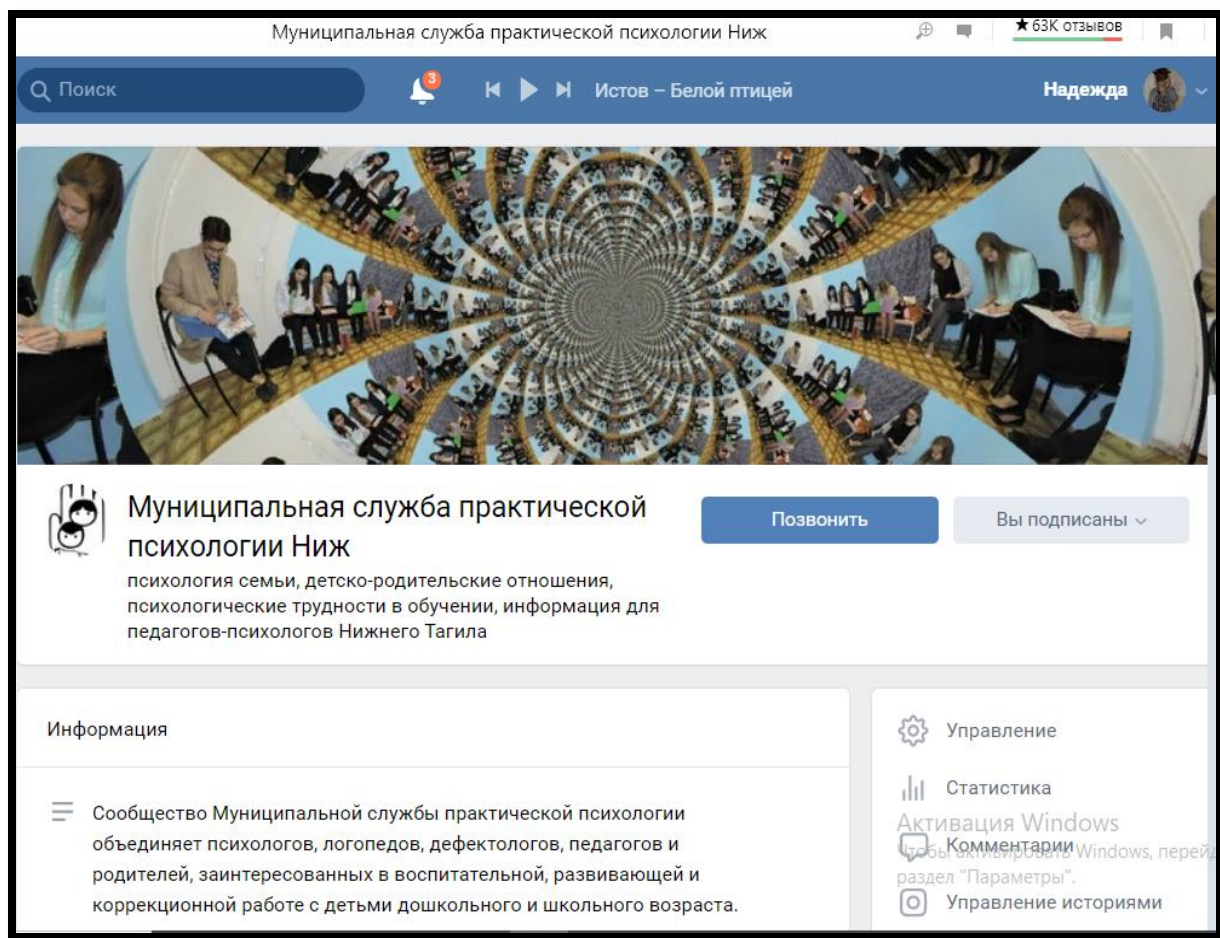
**Внутренняя мотивация** - это выполнение определенной работы из **интереса** к ней, личного ощущения ее ценности. При выполнении деятельности, которая мотивирована внутренне, человек ощущает удовлетворение, покой, быстрое течение времени, исчезает все лишнее, остается лишь работа - появляется ощущение потока



# Планы 2022-2023 учебный год.

Дата	Тема
январь	Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов
февраль	Использование элементов технологии Большая психологическая игра в профилактической работе
март	Обучающий семинар «Профилактика суицидальных действий школьников»
апрель	Работа с педагогами по профилактике буллинга среди школьников. Примирительные технологии
май	Фестиваль психолого - педагогических практик «Профилактика стресса в ситуациях оценки знаний (экзамены, конкурсы, олимпиады)

# Информационно-просветительская деятельность



- сайт МБОУ СОШ «ЦО1»  
<http://co1.ucoz.ru/>
- интернет-сообщество «ВКонтакте» для психологов и родителей «Муниципальная служба практической психологии в городе Нижний Тагил» (<https://vk.com/public182570904>).