



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Стратегическая сессия

**ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
И СНИЖЕНИЕ РИСКОВ СОМАТИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ**

06 СЕНТЯБРЯ 2023 Г.

Группа 1. Педагогическая деятельность и конструктивные методы решения в профилактике эмоционального выгорания



Модераторы:

Карпенко Алла Владимировна – доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования им. академика РАО В.А. Слостенина ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», кандидат педагогических наук

Баркова Наталья Николаевна – доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования им. академика РАО В.А. Слостенина ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», кандидат педагогических наук

ПОНЯТИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

- o **Профессиональное выгорание** — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- o **Эмоциональное выгорание** - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или понижения их активности в ответ на психотравмирующие воздействия. Это приобретенный стереотип эмоций, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.
- o **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** - это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов (Н.Е. Водопьянова).

1. Стадии профессионального эмоционального выгорания

Стадии ЭВ	Особенности проявления ЭВ на каждой стадии
<i>1 стадия</i>	Напряжение, разочарование, досада, повышение агрессии
<i>2 стадия</i>	Резистенция, экономия эмоций, столкновения с руководством или коллегами, студентами, деструкция профессиональных умений
<i>3 стадия</i>	Истощение, апатия, равнодушие к деятельности, безразличие к результатам работы, падение эффективности по всем направлениям деятельности

2. Особенности педагогической профессии, определяющие риски профессионального ЭВ

- Постоянная включенность в работу (режим доступности педагога 24/7), открытость, нет времени на себя, на отдых/восстановление
- Нехватка времени на все виды деятельности
- Ответственность за результат
- Невозможность изменить организацию работы (например, расписание с разбитым рабочим днем)
- Постоянно дополнительные виды работы (заполнение таблиц/отчетов, электронных журналов/инфоды и т. д.)
- Необходимость постоянного и быстрого профессионального обновления, обучения, постижения новых технологий, в т.ч. компьютерных (чаще всего самостоятельно, за счет своих ресурсов)
- Отсутствие правовой защиты педагога

3. Факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания личности педагога:

внешние



Организационные факторы и условия работы

Содержание труда

внутренние



Коммуникативный

Личностный

Важно:

- В ходе исследований было установлено, что основной причиной ЭВ педагогов является неудовлетворенность педагогов отношением к ним учащихся.
- А причина негативного отношения учащихся кроется в неумении педагогов выстраивать эффективную коммуникацию с этими учащимися.
- Таким образом, внешний фактор ЭВ — поведение учащихся определяется внутренним фактором — личностью педагога и его профессиональным умением взаимодействовать необходимым образом.



4. Конструктивные методы решения в профилактике эмоционального выгорания педагогов

- ❖ Психолого-педагогическое просвещение педагогов по проблеме ЭВ
- ❖ Тренинги и рекомендации, в т.ч. физиологические и физиотерапевтические (например, работа с нарушениями сна, доступность фитнес-абонементов, программы восстановления здоровья и др.)
- ❖ Активное и повсеместное развитие службы психологической поддержки в вузах и других организациях
- ❖ Развитие корпоративной культуры и профессиональных сообществ
- ❖ Изучение себя и полноценная, многоплановая забота о себе для профилактики ЭВ
- ❖ Осведомлённость о проблемах педагогов руководством вузов
- ❖ Разработка и внедрение в практику РАО КПК по ЭВ педагогов
- ❖ **Психологически здоровый учитель = психологически здоровые дети**