

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Цели и задачи

Изучить синдром эмоционального выгорания у педагогов и способов его профилактики

Подобрать оптимальную программу для профилактики

Актуальность исследования

Проблема эмоционального выгорания очень актуальна в наше время. Живя в огромном мегаполисе, люди живут в круговороте «важных» дел, забывая о себе и своем психологическом здоровье.

Методы и методики

В работе были использованы: тесты, беседа, изучение различной литературы

Список литературы

Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий.

Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С.Чутко, Н.В.Козина. - М.

Романова Е.С. студентка 5 курса

Руководитель: кандидат пед. наук, доцент
кафедры педагогики, психологии и социологии

КОРОСТЕЛЕВА Наталья Александровна

Сибирский университет потребительской кооперации



Заключение

Очень важно своевременно проводить профилактическую работу по эмоциональному выгоранию в коллективе. Ведь проще проблему предотвратить, чем потом долго ее искоренять.

Чем раньше выявить эмоциональное выгорание у персонала, тем легче будет его профилактика и продуктивнее работник.

Исследование

Свое исследование я проводила в отделе обучения компании 2ГИС. В нем принимало 5 человек: разный возраст, семейное положение, стаж работы. Единственное, что их объединило — это наличие начальной формы эмоционального выгорания.

Для выявления были проведены два теста (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) и диагностику уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)) и беседа с каждым участником.

Для снижения уровня эмоционального выгорания я подобрала такие упражнения как: Упражнение «Лимон», Упражнение «Ведро мусора», Упражнение «Плюс-минус», Упражнение «Удовольствие».

Все это было направлено на то, что бы научить педагогов получать удовольствие от работы и отдыха.