**1 слайд**

Уважаемый председатель и члены аттестационной комиссии, коллеги.

**2 слайд**

Актуальность данной работы обусловлена тем, что психологическое выгорание является проблемой, общей для педагогов. **Это проявляется в усилении эмоционального истощения, что приводит к личному дискомфорту среди педагогов и серьезному снижению эффективности работы.** Основным источником этих явлений являются стрессовые ситуации на рабочем месте, которые влекут за собой значительные эмоциональные затраты.

Если эти расходы не будут надлежащим образом компенсированы - либо из-за личных характеристик работника, либо из-за плохих условий труда - неизбежно будут развиваться проявления тревоги, эмоциональное истощение. Конечно, данное исследование актуально и для нашей образовательной организации. По результатам тестирования видно, что большая часть коллег находится на пограничной стадии выгорания.

Объект исследования: синдром профессионального выгорания.

Предмет исследования: особенности синдрома профессионального выгорания педагогических работников.

**3 слайд**

Цель исследования - изучить синдром профессионального выгорания у педагогов и методы его профилактики.

Гипотеза исследования: уровень профессионального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью различных стратегий совладания со стрессом и удовлетворенностью работой.

**4 слайд**

При написании первой главы были рассмотрены ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИИ ПЕДАГОГА.

Впервые термин «стресс» ввел Уолтер Кэннон в своих работах по физиологии нервной системы. Наиболее известное продолжение понятие стресса получило в исследованиях Ганса Селье,

В ряде современных исследований и Кэри Чернисса, рассматриваются новые стороны стресса, обусловленным особенностями взаимодействия человека с социальной средой.

Итогом долговременного стресса является конкретная перемена личности, получившее название чувственного выгорания - этот термин ввел Герберт Фрейденбергер.

**5 слайд**

На основе теоретического исследования были выбраны Психодиагностические методики на основе комплексного подхода к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания. Согласно рассмотренным подходам можно выделить:

Изначально сложившиеся у педагога особенности копинг(что делает человек, чтобы справиться со срессом) -поведения (методика изучения копинг-стратегий Ричард Лазаруса)

Уровень развития эмоционального выгорания (методика изучения синдрома эмоционального выгорания Виктор Васильевич Бойко)

Неудовлетворенность педагога трудом (методика диагностики удовлетворенности трудом Лада Александровна Верещагиной)

Исходя из результатов исследования, можно сказать, что большая часть коллег находится на пограничной стадии выгорания.

**6 слайд**

Однако, Управление стрессорами напрямую зависит от характера и степени наличных и доступных ресурсов. Моральное состояние (например, оптимизм) и энергичность (запас жизненных сил) влияют на стойкость, а вера в свою результативность - на настойчивость при решении трудных жизненных проблем. Наличие же материальных средств открывает доступ к информационным, юридическим, медицинским и другим формам профессиональной помощи.

Вследствие этого люди с низким экономическим статусом чаще чувствуют бессилие перед лицом стрессовых обстоятельств, нежели представители обеспеченных слоев общества.

Куанышбек Муздыбаев отмечает, что люди, обладающие небольшими ресурсами, чаще выбирают стратегию избегания по сравнению с теми, кто не испытывает в них недостатка.

**Слайд 7**

Главными направлениями, предотвращающими «выгорание» педагогов, являются:

-накопление знаний, навыков и умений.

-улучшение условий труда и отдыха.

-развитие содержания труда.

-развитие средств труда.

-развитие мотивации.

-изменение оплаты труда.

-система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня.

-система улучшения психологического климата в коллективе.

Конечно, можно понять, что не все направления, предотвращающие выгорания зависят от самого педагога. Большая часть зависит от администрации школы.

**Слайд 8**

Но существует немало конкретных способов преградить путь «синдрому эмоционального выгорания», которые напрямую зависят от самих педагогов.

-культивирование других интересов, не связанных с преподаванием, наилучшее решение этой проблемы состоит в том, чтобы сочетать работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей;

-внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны руководства;

-поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой медитации;

-удовлетворяющая социальная жизнь; наличие нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует баланс;

-стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;

-способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;

-открытость новому опыту;

-чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу;

-участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;

-периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно;

-участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с педагогической работой,

-хобби, доставляющее удовольствие.

По результатам теоретического анализа была сформулирована гипотеза о том, что уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога взаимосвязан с выраженностью различных стратегий совладания со стрессом и удовлетворенностью работой. Очень хотелось бы получить эффект от реализации своих рекомендаций.

**Слайд 9** Спасибо за внимание.