Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»



## Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения



#### Панасенкова Марина Михайловна,

проректор по научно-инновационной работе; зав.кафедрой специального и инклюзивного образования СКИРО ПК и ПРО, кандидат педагогических наук

# До работы

# После работы



Before work





На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году отмечено, что от «профессиональных стрессов» страдают около 60% работников системы образования.

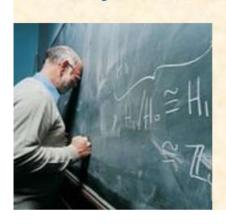


Синдром эмоционального выгорания представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения, развивающегося как результат хронического неразрешенного стресса на рабочем месте.

Х. Фреденберг

Синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

К. Маслач



Профессиональное выгорание — это

синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.





Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») впервые был предложен американским психиатром Дж. Х. Фрейденбергом в 1974 году. При помощи данного слова он охарактеризовал состояние здоровые людей, которые находятся в эмоционально «перегруженной» атмосфере.

Спустя два года социальный психолог К. Маслак раскрыла это понятие как «синдром физического и эмоционального истощения.

#### ПРИЧИНЫ НАПРЯЖЕННОСТИ ПЕДАГОГА





# СИТУАЦИИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ СЭВ

- Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция -адаптационная);
- Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция защитная);
- Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;
- о Окончание учебного года.



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»



### Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения



Контактная информация:

Тел.: 8(8652) 99-77-29 (доб.:203)

E-mail:panasenkova@mail.ru