



## 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*

*After work*



## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ- СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

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.





## Понятие синдрома эмоционального выгорания

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;
- Окончание учебного года.



# Как преодолеть эмоциональное выгорание?

## ре-призвание



- начните с самоанализа
- стратегии
- системный подход

## на работе



- хороший психологический климат
- сильная организационная культура
- особенности управления

## отношения, общение



- определите свой "круг поддержки"
- общайтесь!
- общие советы

## тело



- физкультура
- антистрессовая диета
- "радости тела"
- работа по дому

## эмоции



- смена впечатлений, новые впечатления
- заняться любимым хобби или творчеством (активное созидание ч-л)
- "пицца для души"

## психотехники





## Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения



**Контактная информация:**  
Тел.: 8(8652) 99-77-29 (доб.:203)  
E-mail: [panasenkova@mail.ru](mailto:panasenkova@mail.ru)