

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
Ярославской области  
«Институт развития образования»

**Развитие кадрового потенциала**

# **Профессиональное выгорание педагога**

*Учебно-методическое пособие*

Ярославль  
2024

**УДК 371.12, 159.923**  
**ББК 74.6, 88.8**  
**П 841**

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

**Терехова Екатерина Владимировна**, кандидат психологических наук, руководитель психологической службы МУ ГЦ ППМС, член Федерации психологов-консультантов России;

**Захарова Татьяна Николаевна**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой дошкольного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

**П 841** **Профессиональное выгорание педагога:** учебно-методическое пособие / под. ред. Н. Н. Посысоева — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024. — 64 с. — (Развитие кадрового потенциала)

**ISBN 978-5-906776-36-5**

**ISBN 978-5-907070-97-4**

В пособии в систематизированном виде представлены подходы к пониманию профессионального выгорания, как психологического феномена. Рассмотрены механизмы и причины возникновения профессиональной деформации, ключевые вопросы, связанные с профилактикой эмоционального выгорания. Описаны модели оказания психологической помощи в преодолении эмоционального напряжения. Выделены характеристики организационной культуры и образовательной среды, обеспечивающие эмоциональную устойчивость и стабильность. В приложении представлена авторская программа профилактики синдрома эмоционального выгорания, направленного на восстановление механизма саморегуляции для специалистов, работающих с семьями, воспитывающих детей с ОВЗ. Адресовано педагогам, психологам, менеджерам образования слушателям курсов повышения квалификации и профессиональной подготовки, всем, кто интересуется практической психологией.

Посысоев Н. Н., кандидат психологических наук, профессор кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» — главы 3, 4; Жедунова Л. Г., доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ЯГПУ им. К. Д. Ушинского — глава 2; Пузырева Л. А., кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии ЯГМУ — глава 1; Лозко С. В., психолог-реабилитолог, директор автономной социально-психологической ассоциации «Жить Интересно» — (Приложение: Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания); Отрошко Г. В., старший преподаватель кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» — глава 5.

**УДК 371.12, 159.923**  
**ББК 74.6, 88.8**

**ISBN 978-5-907070-97-4**

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2024

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1.</b> Профессиональное выгорание как психологический феномен. Общее представление.....	5
<b>Глава 2.</b> Эмоциональное истощение как феномен контакта .....	16
<b>Глава 3.</b> Эмоциональное выгорание и профессиональная деформация.....	23
<b>Глава 4.</b> Профессиональное выгорание и организационная культура .....	32
<b>Глава 5.</b> Особенности профессионального выгорания педагога.....	41
<b>Приложения</b> .....	49
Приложение 1. Программа профилактики синдрома эмоционального выгорания, направленного на восстановление механизма саморегуляции для специалистов, работающих с семьями, воспитывающих детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). .....	49
Приложение 2. Опросник выявления профессионального выгорания МВІ .....	60

## Введение

В настоящее время феномен профессионального выгорания, для проявления которого характерно умственное, эмоциональное и физическое истощение, редукция обязанностей (а в крайнем случае потеря смысла выполняемой работы) в результате продолжительной эмоциональной нагрузки приобретает значительное распространение. Ему подвержены специалисты, чья профессиональная деятельность связана с необходимостью постоянного личностного включения в большое количество эмоционально-значимых контактов, требующих стрессоустойчивости, высокого уровня саморегуляции и самоконтроля при повышенной ответственности за результат.

Наличие профессионального выгорания свидетельствует об истощении психических ресурсов человека и о необходимости реабилитационных мероприятий. Группу риска в этом отношении составляют специалисты «помогающих профессий» – психологи, врачи, социальные работники. Особое место в этом ряду занимают педагоги. Это связано с тем, что условия и содержание педагогической деятельности предполагают высокие требования к личности: профессионализм, коммуникативную компетентность, эмоциональную устойчивость, рефлексивность, психологическую гибкость, креативность, умение работать в условиях инклюзии со сложными категориями учащихся и их родителями. Педагогическая деятельность находится в ситуации постоянного внедрения инноваций и требует от педагога поиска дополнительных внутренних ресурсов для непрерывного обучения, саморазвития и формирования дополнительных компетенций. Основная идея, положенная в основу данного пособия, состоит в комплексном рассмотрении профессионального выгорания как психологического феномена в контексте профессиональной деформации. Профилактика и преодоление профессионального выгорания основана на глубоком понимании механизмов его формирования, адекватной и своевременной диагностике (и самодиагностике), создании психологически комфортной и безопасной организационной среды, а также своевременной и адресной психологической помощи и поддержки.