



Семинар-практикум для классных руководителей образовательных организаций

«Гореть не выгорая. Профилактика и преодоление синдрома эмоционального выгорания у педагогов»

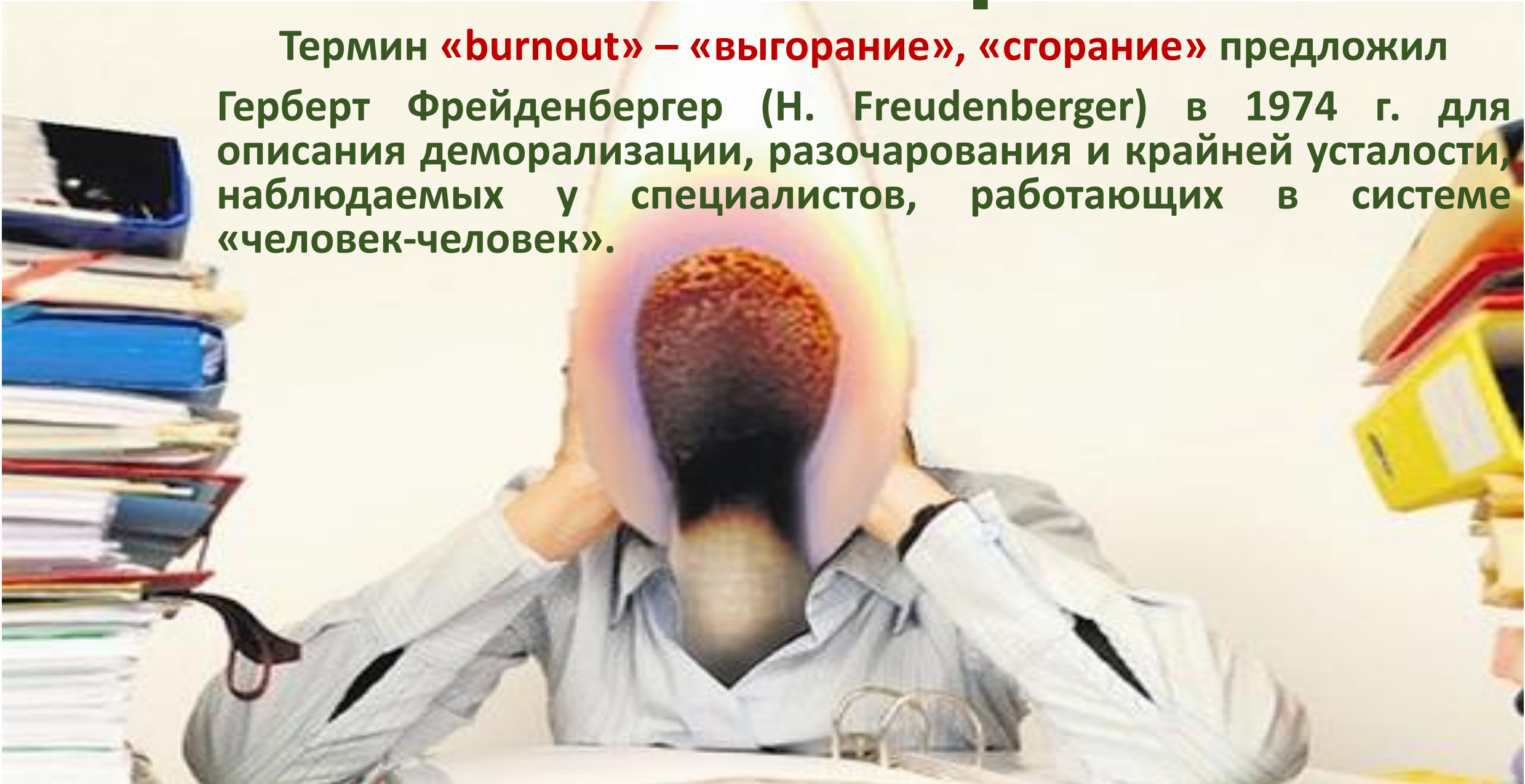
Афанасьева Татьяна Максutowна, методист ЦППМСП

Красносельского района

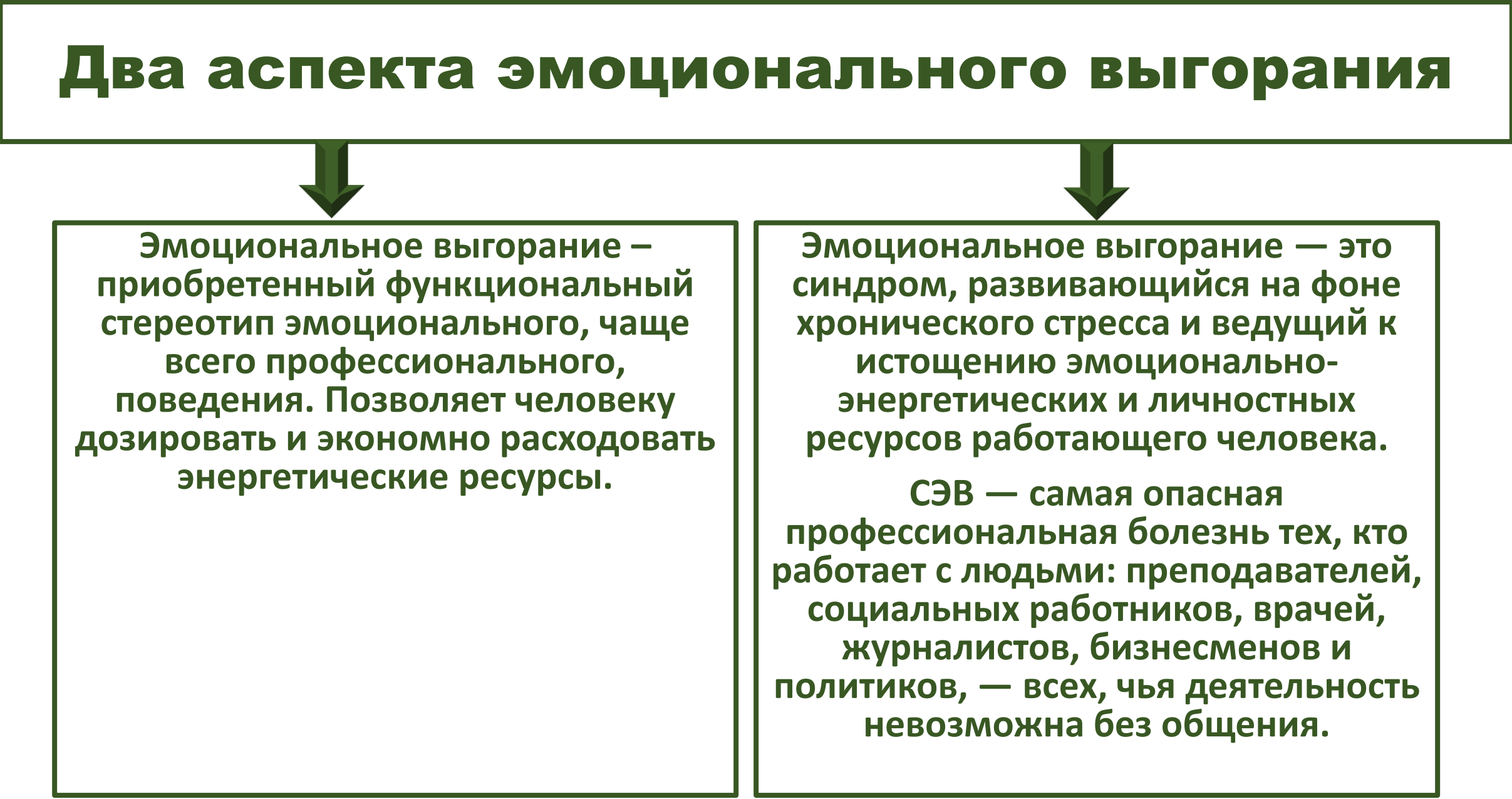
18 марта 2026 года

Немного истории

Термин «**burnout**» – «**выгорание**», «**сгорание**» предложил Герберт Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе «человек-человек».



Два аспекта эмоционального выгорания



Эмоциональное выгорание – приобретенный функциональный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

СЭВ — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: преподавателей, социальных работников, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Что такое эмоциональное выгорание?



Кристина Маслач — американский психолог, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли, один из авторов **многофакторной теории эмоционального выгорания** (в соавторстве с Сьюзан Е. Джексон).

В 2001 году профессиональный синдром эмоционального выгорания был включен в 10-й пересмотренный вариант Международной классификации болезней (МКБ-10)

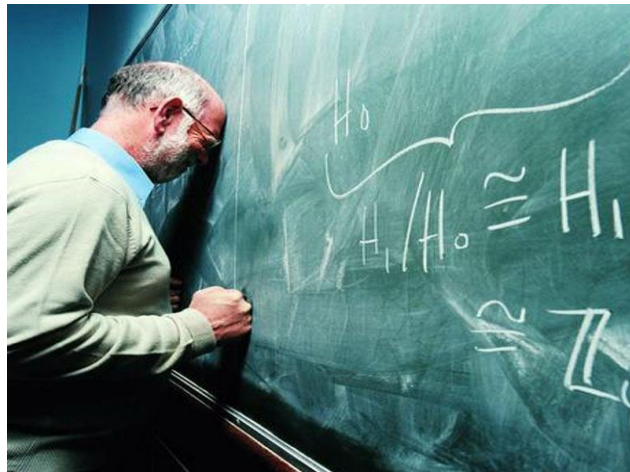
В предварительном варианте Международного классификатора болезней (МКБ-11) определяется как **«результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен»**

Кристина Маслач: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие»

Модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.)



Эмоциональное
истощение



Деперсонализация



Сокращенная
профессиональная
реализация
(или редукция
личных достижений)



Эмоциональное истощение



Обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

У педагогов - эмоциональная сухость педагога, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстраненность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся.

Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний: тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость.

Деперсонализация

Проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других – повышение негативизма по отношению к людям.

При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей, теряет интерес к ученикам, не принимает их такими, какие они есть, дистанцируется, ожидая от них самого худшего.

Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.



Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)

Может проявляться

- либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных успехов и достижений, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей,
- либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.



Модель М.Буриша (1994 г.)

процессуальная модель синдрома эмоционального выгорания. Описывает развитие выгорания как динамический процесс, развивающийся во времени



Матиас Буриш — немецкий психолог. Объединил несколько существующих моделей синдрома в общую схему. По его мнению, фазы выгорания не сменяют друг друга последовательно, а «прикрепляются» за счёт предыдущего состояния.

Шесть стадий развития синдрома эмоционального выгорания:

- **Предупреждающая фаза.** Чрезмерная активность, желание нагрузить себя работой, ограничение социальных контактов, вытеснение нерабочих потребностей.
- **Фаза снижения уровня собственного участия.** Потеря энтузиазма в работе, отсутствие эмпатии, зависть, циничное отношение к другим людям, нежелание выполнять свои профессиональные обязанности, возрастание требований.
- **Эмоциональные реакции.** Депрессивное настроение, подавленность, апатия, занижение самооценки, агрессия по отношению к окружающим.
- **Фаза деструктивного поведения.** Невозможность работать в условиях многозадачности, отсутствие воображения, отказ от проявления инициатив, безразличие, одиночество, несогласие участвовать в жизни других людей, избегание тем, связанных с рабочей деятельностью.
- **Психосоматические реакции.** Неспособность расслабиться, головные боли, бессонница, повышенное давление, расстройства пищеварения, нарастающая зависимость от кофеина, никотина, алкоголя.
- **Фаза разочарования.** Отрицательная жизненная установка, чувство бессмысленного существования, отчаяние.

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций.
- Загруженность в течение рабочего дня. Учитель выполняет более трёхсот видов деятельности. Такие нагрузки существенно превышают нормы.
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность – эмоциональная перегрузка. Труд педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда: по степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций
- Неблагоприятные социальные условия. По данным социологических исследований высок процент распада учительских семей, в 25% семей мужа негативно относятся к профессии жены-учительницы.



Причины возникновения СЭВ у педагогов



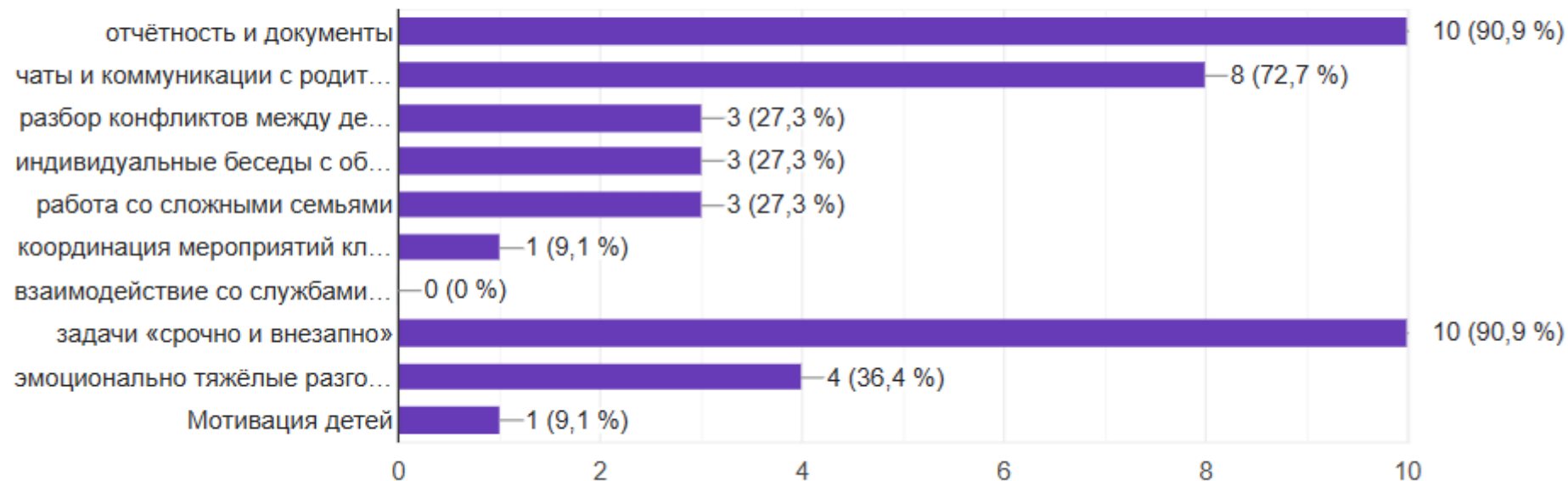
- Психологическая обстановка на рабочем месте.
- Атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу: апатия учеников, отсутствие обратной связи, типичные способы активного сопротивления учителю в виде негативного поведения учеников. При этом обнаружены гендерные различия: выгорание у мужчин в большей степени вызывается невнимательностью учеников, а у женщин – их непочтительностью.
- Необходимость владения современными методиками и технологиями обучения.
- Несоответствие результатов затраченным силам.
- Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
- Ответственность перед администрацией, коллегами за результаты своего труда.

Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

4. Что чаще всего забирает время и силы? (выберите до 5)

 Копировать диаграмму

11 ответов



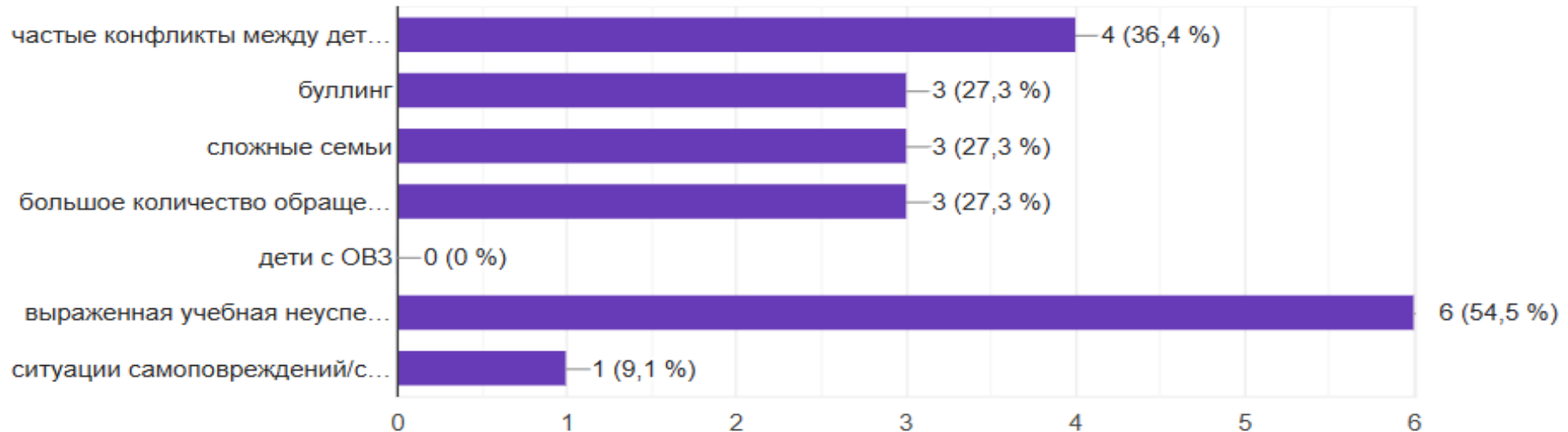
Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

Раздел 2. Реальная нагрузка и стрессоры

 Копировать диаграмму

6. Какие ситуации в вашем классе чаще всего требуют от вас сильного эмоционального включения? (можно выбрать несколько)

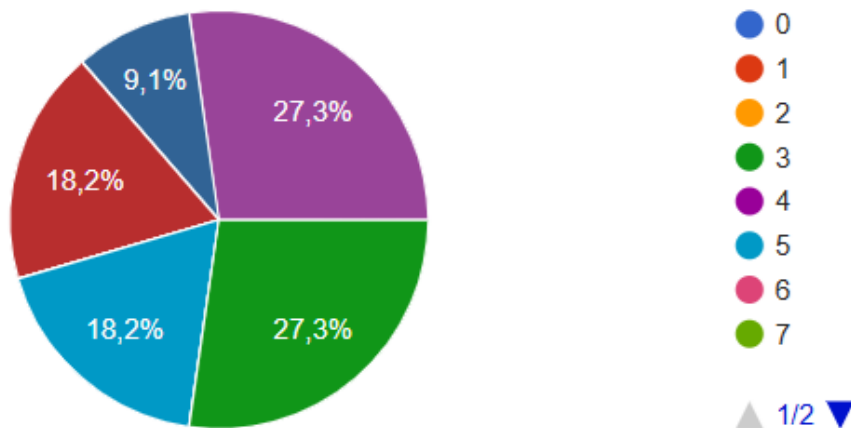
11 ответов



Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

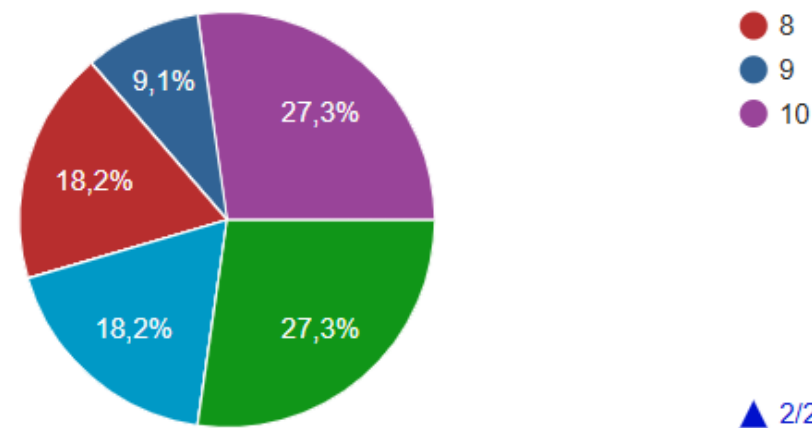
5. Насколько вы ощущаете поддержку администрации в вопросах классного руководства? (0 – совсем не ощущаете, 10 – ощущаете в полном объеме)

11 ответов



5. Насколько вы ощущаете поддержку администрации в вопросах классного руководства? (0 – совсем не ощущаете, 10 – ощущаете в полном объеме)

11 ответов



Профилактика синдрома выгорания,

или техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности

Один из стереотипов житейской психогигиены –

представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби.



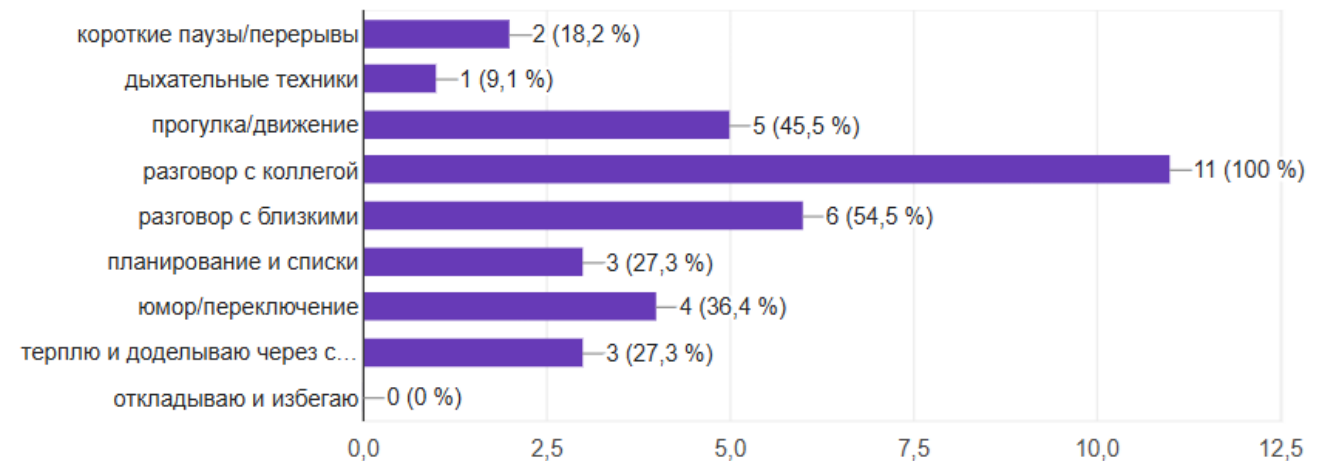
Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

Раздел 3. Саморегуляция и привычные способы справиться

12. Какие способы вы используете, когда становится тяжело?
(можно выбрать несколько)

 Копировать диаграмму

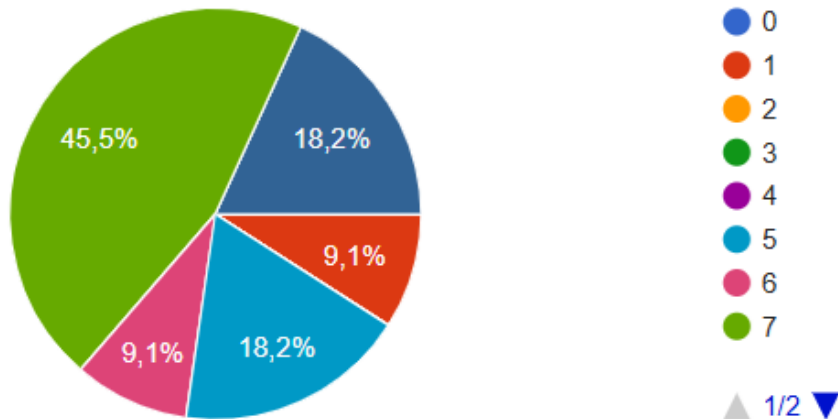
11 ответов



Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

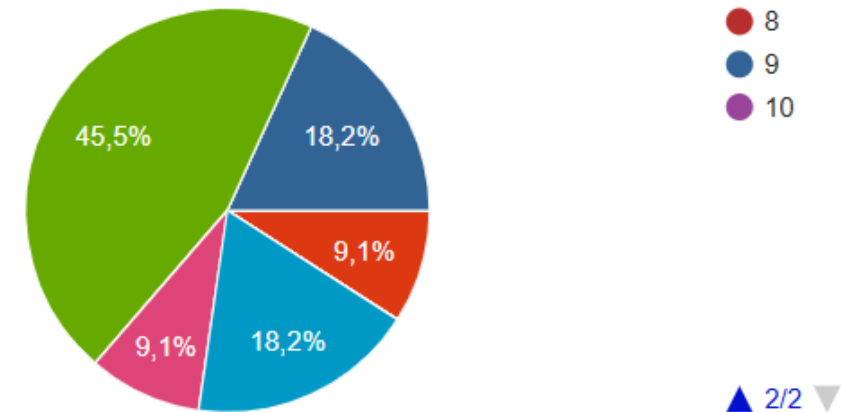
13. Насколько вы уверенно владеете приёмами саморегуляции, которые реально помогают именно вам? (0 – совсем не владею, 10 – владею в полном объеме)

11 ответов



13. Насколько вы уверенно владеете приёмами саморегуляции, которые реально помогают именно вам? (0 – совсем не владею, 10 – владею в полном объеме)

11 ответов



Упражнение «Удовольствие»

Напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это - ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

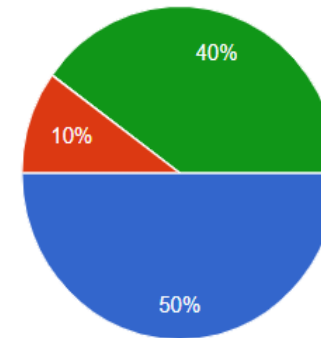


Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

16. Что для вас реалистичнее внедрять?

10 ответов

[Копировать диаграмму](#)



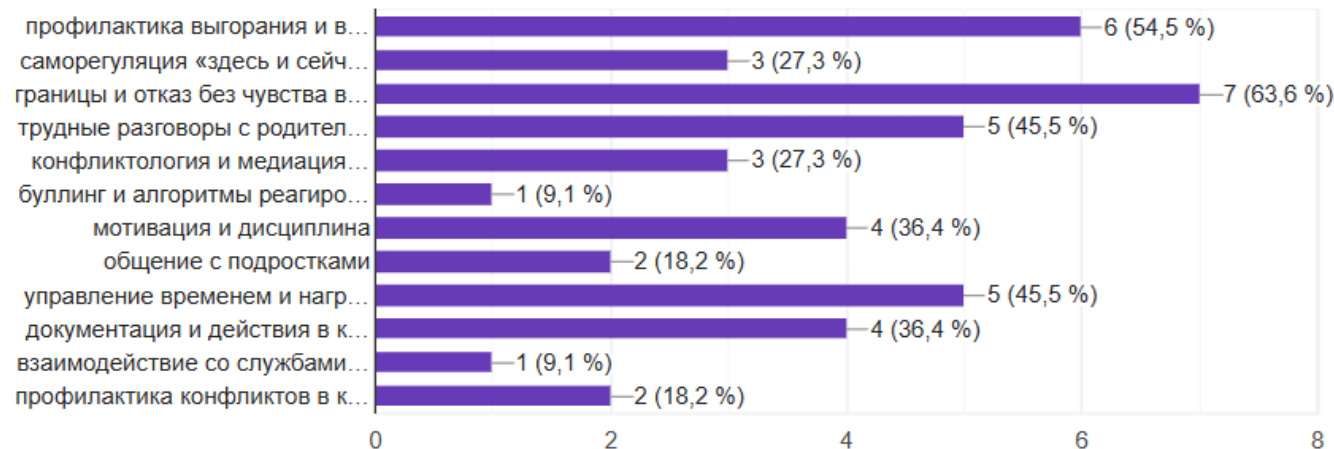
- микро-практики 1–3 минуты ежедневно
- 10–15 минут 2–3 раза в неделю
- 30–40 минут 1 раз в неделю
- пока сложно оценить

Результаты опроса классных руководителей (февраль – март 2026 г.)

Раздел 4. Запросы к сопровождению (содержание)

17. Какие темы поддержки для вас наиболее актуальны сейчас?
(выберите до 7)

11 ответов



Копировать диаграмму



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального педагогического
образования центр повышения квалификации специалистов
«Информационно-методический центр»
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ИМЦ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИКАЗ

28.12.2024

№ 240

О присвоения статуса
«Центр инновационного педагогического поиска»
(районный инновационный проект)

С целью развития инновационной инфраструктуры системы образования
Красносельского района Санкт-Петербурга и на основании решения
Экспертного совета от 17.12.2024

ПРИКАЗЫВАЮ

- Присвоить статус «Центр инновационного педагогического поиска» на 2025 и 2026 годы следующим образовательным организациям:
 - Государственному бюджетному общеобразовательному учреждению гимназия №271 Красносельского района Санкт-Петербурга имени П.И. Федулова по теме «Эффективные практики дидактического сопровождения реализации вариативных модулей по предмету «Труд (технология)»;
 - Государственному бюджетному общеобразовательному учреждению гимназия № 505 Красносельского района Санкт-Петербурга по теме «Урок иностранного языка как ресурс патриотического воспитания школьников»;
 - Государственному бюджетному учреждению центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга по теме «Гореть не выгорать. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций Красносельского района».
- Учреждениям, реализующим инновационные проекты, сдать промежуточный аналитический отчет – в декабре 2025 года, итоговый аналитический отчет – в декабре 2026 года.
- Медулиной О.Б., заместителю директора по инновационной деятельности и стратегическому развитию районной системы образования, организовать научно-методическое сопровождение образовательных организаций при реализации инновационных проектов в соответствии с запросом и обеспечить контроль за реализацией плана инновационной деятельности.

Директор

Т.А. Сенкевич

Инновационный проект «Гореть не выгорая. Онлайн-курс по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у педагогов»

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 29.12.2025 № 2



Утверждаю
Директор ЦППМСП Красносельского
района И.С. Седунова
Приказ от 30.12.2025 № 269-ог

ПРОГРАММА
Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у
педагогов образовательных организаций Красносельского района
«Гореть не выгорая»

Адресат: педагоги образовательных организаций
Красносельского района

Разработчики: авторский коллектив

Санкт-Петербург
2025

Учебный план Программы

Онлайн-курса по профилактике и преодолению синдрома эмоционального выгорания у
педагогов образовательных организаций Красносельского района «Гореть не выгорая»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Эмоциональное выгорание педагога: причины, преодоление, профилактика	1	1	
2.	Самодиагностика уровня эмоционального выгорания	1		1
3.	Стресс и саморегуляция	4	0,5	3,5
4.	Конфликты. Конструктивное поведение в конфликтах	3	1,5	1,5
5.	Арт-терапия эмоционального выгорания	4	1	3
6.	Личностные ресурсы для профилактики эмоционального выгорания	2	1	1
7.	Подведение итогов. Рефлексия. Самодиагностика уровня эмоционального выгорания	1		1
ИТОГО		16	5	11



ЦППМСР в ВК



ТПМПК в ВК



САЙТ ЦППМСР