



# **Формирование компетенций, способствующих профилактике выгорания у педагогических работников**

**Педагог-психолог  
ОГКСУ «Тунгусовский детский дом-интернат»  
О.О. Гашилова**

**Томск 2025**



## Актуальность проблемы эмоционального выгорания педагогов:

- более 30 лет исследований;
- за последние 10 лет опубликовано более 1500 научных статей;
- около 75% учителей в РФ выгорают на работе, причем у 38% оно ощутимо влияет на качество жизни и трудоспособность (исследование «Я Учитель»);
- 2024 г. - потребность в учителях примерно в 11 тыс. человек.
- проблема повышения требований со стороны общества и недостаточное удовлетворение от профессиональной деятельности;
- Проблема увеличения трудовой нагрузки на педагога.



Парламентская газета, на февраль 2025 года:

средний возраст учителей в России составляет 45-46 лет

из них, третья часть 31,9% предпенсионного возраста — 56-65 лет

**10,9 % — молодые учителя**

Министр просвещения РФ  
Сергей Кравцов



Г. Фрейденбергер (1974) «**эмоциональное выгорание** – это состояние, возникающее вследствие продолжительной эмоциональной нагрузки, когда человек ощущает себя истощенным морально, физически и интеллектуально»;

К. Маслач (1986): - «**выгорание** — явление как синдром физического и эмоционального истощения, который свидетельствует об утрате позитивных эмоций»;

Т. Форманюк (1994) – «**эмоциональное выгорание** — это чувство эмоционального и физического истощения вместе с чувством расстройства и неудачи».

В. Бойко (1997) – «**психическое выгорание** - это механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие»;



## **«Эмоциональное выгорание» как психолого-педагогическая проблема**

- \* высокая эмоциональная нагрузка
- \* выполнение множества задач параллельно
- \* сохранение спокойствия и стабильности
- \* передачи учащимся новых знаний



**Специфика профессиональной деятельности педагога - ключевой фактор, способствующий развитию этого состояния.**

- \* постоянный контакте с людьми различных возрастов и социальных групп
- \* разрешение конфликтов
- \* общение с большим числом людей за короткий период времени
- \* умение контролировать себя
- \* предоставление поддержки
- \* необходимость сохранения спокойствия в трудных ситуациях



## **Методики, направленные на улучшение психоэмоционального благополучия и профессиональной успешности:**

- \* метод регулирования баланса между вознаграждением и усилием
- \* метод информационного осведомления и обучения



\* метод регулирования  
баланса между  
вознаграждением и усилием

\* метод информационного  
осведомления и обучения

\* другие методы



\* реализация  
профилактических мер по  
предотвращению выгорания  
у педагогических работников  
на стадии их обучения в  
образовательных  
организациях