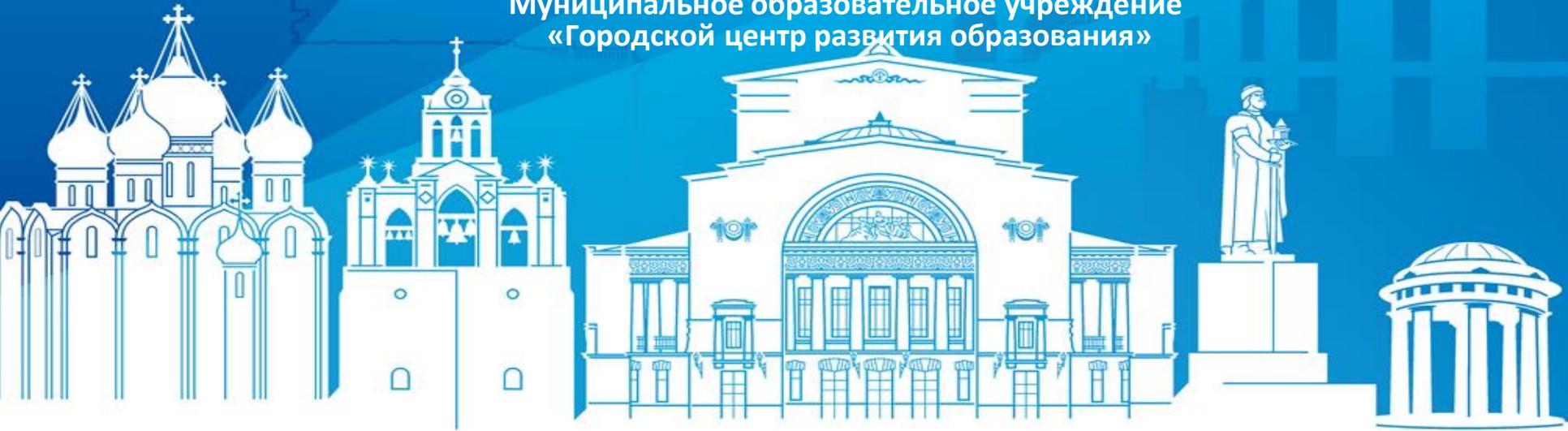


Департамент образования мэрии г. Ярославля  
Муниципальное образовательное учреждение  
«Городской центр развития образования»



# ***Профилактика профессионального выгорания как фактор повышения качества образования в МСО г. Ярославля***

Бушная О.В., директор МОУ «ГЦРО»

Угарова М.Г., к.пс.н., старший методист МОУ «ГЦРО»

Швецова С.В., к.пс.н., методист МОУ «ГЦРО»

## ***Приняли участие в исследовании 1964 чел.:***

- 967 педагогов МДОУ
- 896 педагогов школ
- 100 педагогов дополнительного образования

### **Корпоративное участие:**

- МДОУ № № 16, 83, 87, 99 101, 112, 125, 144, 155, 179, 221
- МОУ СШ №№ 2, 4, 44, 11, 32, 56, 68, 69, Гимназии №1, №3, МОУ санаторная школа-интернат 6
- Дом МОУ ЦДТ "Горизонт"
- Детского творчества Фрунзенского района
- МОУ КОЦ "ЛАД"

Реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы

## ***Синдром эмоционального выгорания***

### **Профессиональное выгорание школьных учителей. Результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель»**

Проект Образовательной инициативы Яндекса

- У 75% опрошенных есть ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на их качество жизни и способность работать.
- Выгоранию оказались подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: и у молодых, и у опытных учителей его уровень примерно одинаков.

[Рекомендации педагогам](#)

[Скачать исследование](#)



**Опросник «Диагностика профессионального «выгорания»  
К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой.**

**Показатели:**



**Эмоциональное  
истощение**

- психическая истощаемость
- неудовлетворенность жизнью в целом
- утрата интереса и позитивных чувств

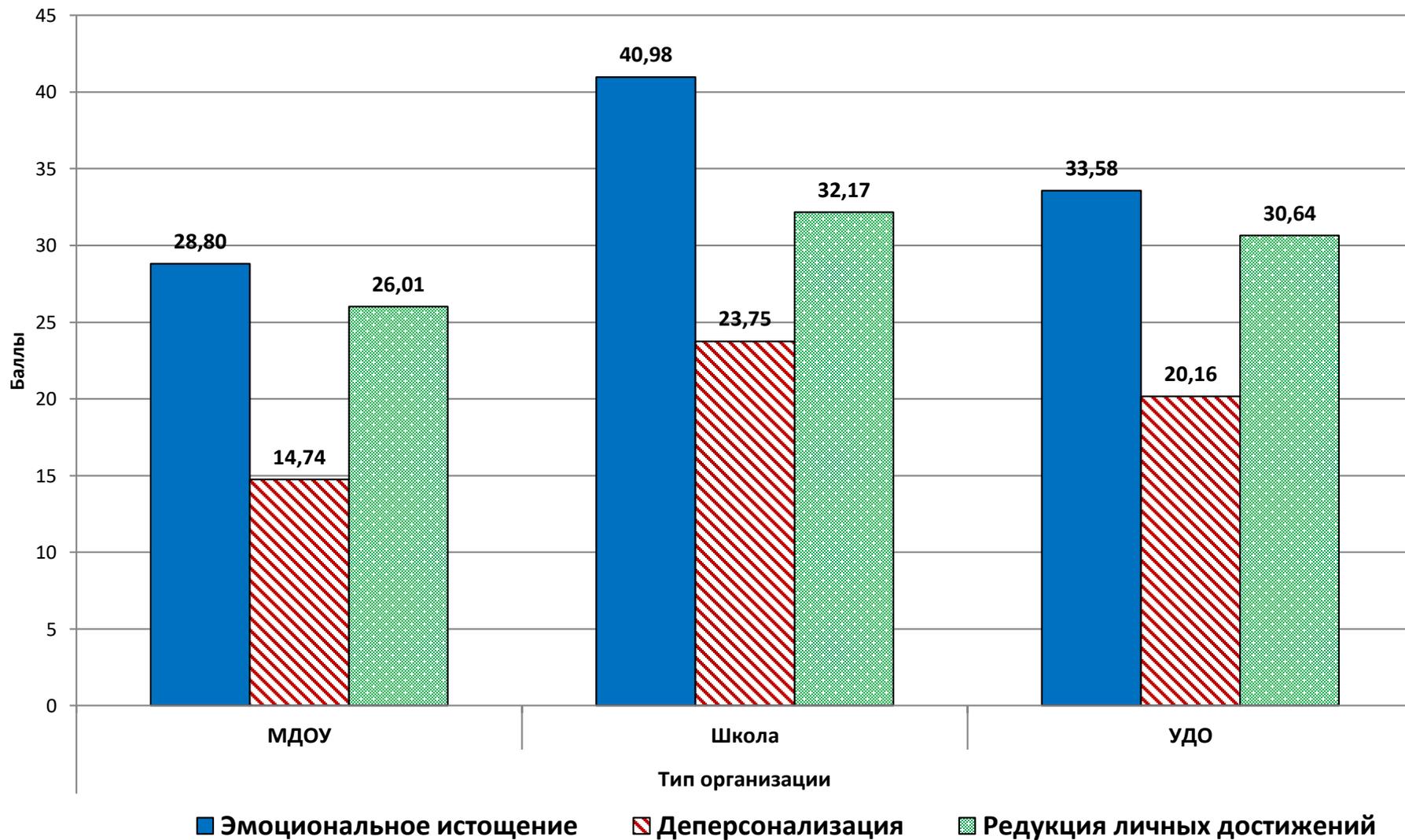
**Деперсонализация**

- отстранение и безразличие
- негативизм и циничное отношении к коллегам, детям

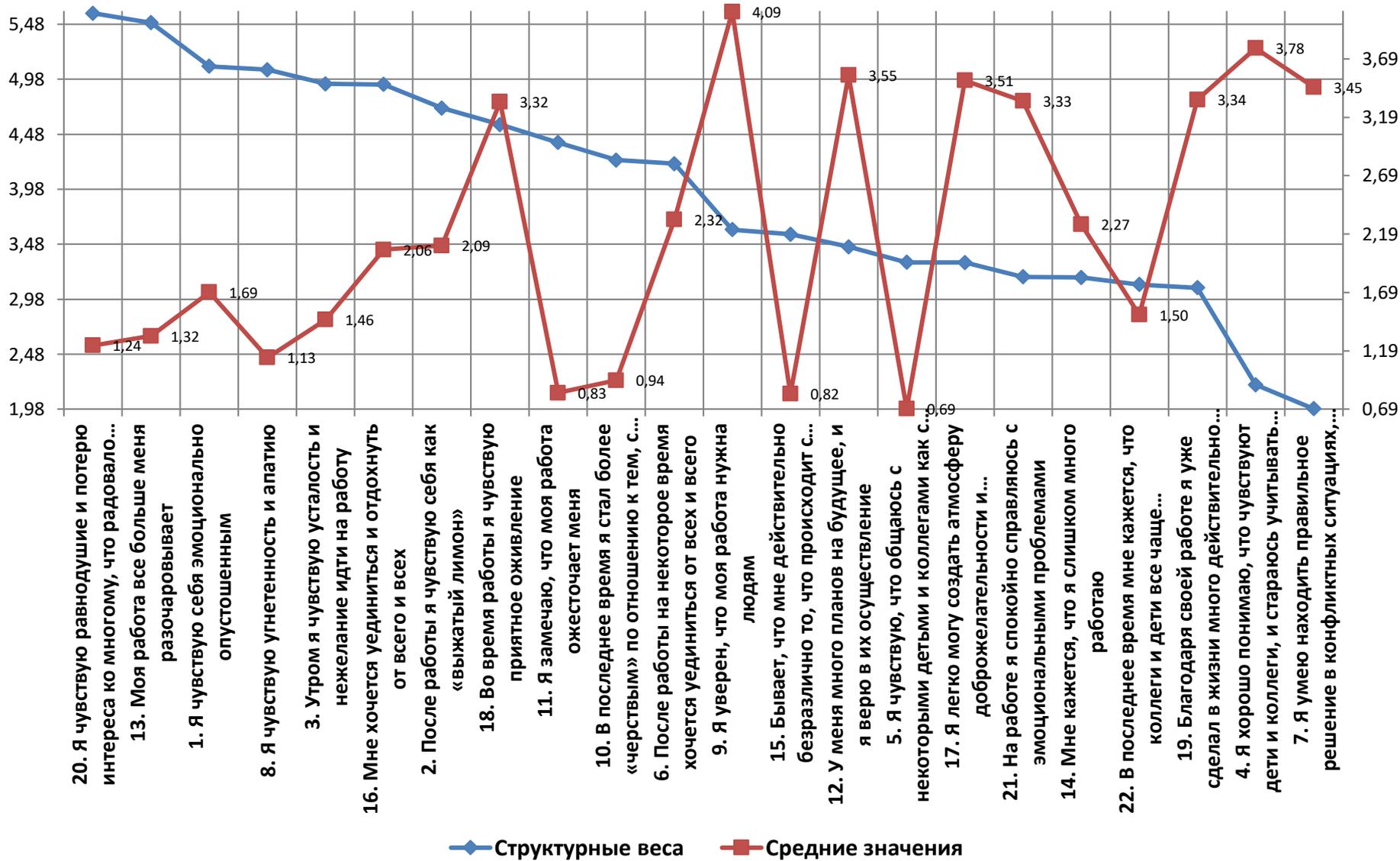
**Редукция  
профессиональных  
достижений**

- негативное оценивание себя
- снижение мотивации
- избегание работы

# Выраженность эмоционального выгорания у педагогов



# Структура эмоционального выгорания



# *Основные структурные показатели эмоционального выгорания педагогов*



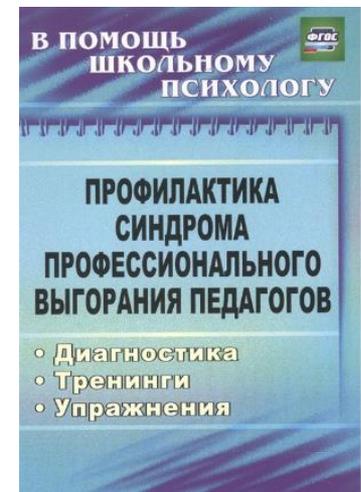
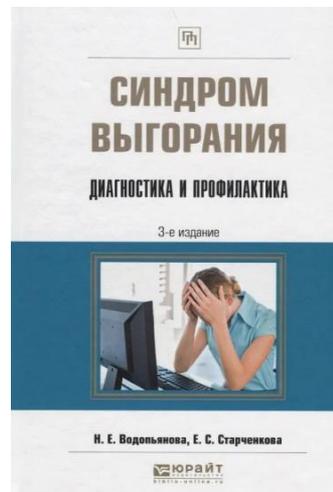
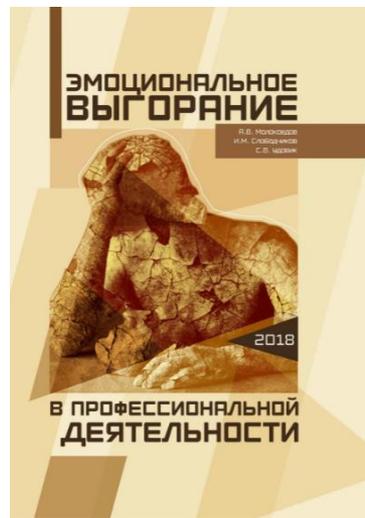
# ***Профилактика профессионального выгорания, обеспечение:***

**Развития навыков саморегуляции и совладающего поведения**

**Неформального общения в диадах:  
педагог-педагог, педагог - ребенок**

**Профессионального развития и  
внутрифирменного обучения**

**Психологической безопасности педагогов**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

