



# **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ. ПРИЧИНЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКА.**

**Доклад читает:  
Педагог-психолог  
Проскурнин Д.А.**

# ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

- Усталость – временное снижение работоспособности.
- Перетренированность – состояние при котором тренировочные нагрузки оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к снижению физиологического состояния.
- Переутомление – следствие перетренированности. В результате чего спортсмен не способен выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и не может демонстрировать результаты, которые он до этого показывал.

# ПРИЧИНЫ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Чрезмерный уровень стресса и давления

Чрезмерный объём тренировочной деятельности

Недостаточный отдых или отсутствие нормального сна

Физическое истощение

Однообразие



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

«**Выгорание**» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, которое включает в себя психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность.



# МОДЕЛЬ ВЫГОРАНИЯ

Ситуация

Когнитивная  
оценка

Физиологические  
реакции

- 1. Утрата индивидуальности (деперсонализация);
- 2. Сниженное ощущение личного вклада;
- 3. Изоляция;
- 4. Эмоциональное и физическое изнеможение.



# ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

- 1) *Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей.*
- 2) *Общение.*
- 3) *Использование «тайм-аутов».*
- 4) *Овладение умениями и навыками саморегуляции.*
- 5) *Сохранение положительной точки зрения.*
- 6) *Контроль послесоревновательных эмоций.*
- 7) *Поддержание высокой спортивной формы.*



○ Спасибо за  
внимание!

