***Эмоциональное выгорание** - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.*

***Эмоциональное выгорание** представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. "Выгорание" отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда "выгорание" отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности. (В.В. Бойко).*

**Факторы, способствующие развитию синдрома «сгорания» (Т.В.Форманюк)**

1. Личностный фактор, включающий особенности мотивации деятельности, реакции на стресс (агрессия, соперничество), жизнь ради работы («трудоголики»).
2. Ролевой фактор, состоящий в работе в условиях высокой личной ответственности.
3. Организационный фактор, содержащий отношение администрации к работнику (забота о профессиональном росте, организация здоровых отношений сотрудников и др.)

## Подборка книг по эмоциональному выгоранию

- ✓ Бойко В. В. — Энергия эмоций в общении.
- ✓ Водопьянова Н. Е., Психодиагностика стресса.
- ✓ Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. — Синдром выгорания.
- ✓ Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени.
- ✓ Чутко Л. С., Козина Н. В. — Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты
- ✓ Эмили и Амелия Нагоски - «Выгорание»
- ✓ Ариана Хаффингтон- «Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают»
- ✓ Митху Сторони «Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью и выгоранием»

### Контакты

Председатель Ленинской районной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ г. Самары

**Лыгдэнова Оксана Станиславовна**

**т.8(903) 300-61-70**

**Наш сайт: len-samara.ucoz.net**

**Мы в Твиттере: https://twitter.com/Lenprofsamara/**

**Мы в группе ВК: https://vk.com/lenprof63**

ЛЕНИНСКАЯ РАЙОННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Г.О. САМАРА

**ПРОЕКТ**

# *«ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»*

*Бодрое и веселое расположение духа - не только*

*богатый источник жизненного наслаждения,*

*но в то же время и сильная охрана характера.*

*С.Смайлс*

***Тест: Диагностика профессионального выгорания (Н.К.Смирнов)***

*Инструкция*

Ответьте на вопросы, используя следующие варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать».

**1.Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?**
**2.Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?**
**3.Вы живете один (одна)?**
**4.У вас нет никакого хобби?**
**5.Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?**
**6.Вы никогда не думали о перемене специальности?**
**7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?**
**8.В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?**

*Анализ результатов*

Начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать». Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать»

***Три стадии «сгорания» (К.Маслач)***

1. Эмоциональное истощение – когда наступает безразличие к потребностям других людей, презрение к их чувствам, что указывает на переход ко второй стадии – деперсонализации.
2. Деперсонализация, когда педагог перестает воспринимать учеников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать. Наступает третья стадия – сокращенная профессиональная реализация.
3. Сокращенная профессиональная реализация – когда у специалиста возникает ощущение, что он плохо работает, снижается самоуважение, может наступить депрессия. Некоторые в этой ситуации начинают искать помощь, считая, что причина – нерешенные личные проблемы. Другие склонны менять работу.

***Уровни проявления эмоционального сгорания***

1 Физиологический (начальный уровень) – проявляется в виде различных болей в теле, общем недомогании, нарушении сна и т.д., возникающих без причин.

2.Эмоциональный – выражается в состоянии напряженности, тревоги, беспокойства, взволнованности, агрессии (депрессии), эмоциональной истощенности, раздражительности.

3.Поведенческий – проявляется в виде бурных неадекватных реакций, опоздания на работу, стремления уйти пораньше, частых перерывов в работе, стереотипности восприятия учеников, усиления тяги к вредным привычкам.

4.Смысловой – утрата смысла профессиональной деятельности, негативное отношение к себе как к специалисту.

***Упражнения***

- Составьте свой **Блокнот удовольствий** или радостей, в который вы будете записывать все, что доставляет Вам удовольствие. Это и есть Ваш ресурс, который можно использовать в качестве «скорой помощи» для восстановления сил.
- Мышечная релаксация. Ее цель-помочь человеку почувствовать разницу между периодическими напряжениями и расслаблениями. Начинать упражнения следует либо в кресле, либо лежа на диване. В одном из положений следует подышать полной грудью. А затем напрячь выбранную группу мышц и сохранять напряжение в течение 5-ти секунд. Начинать следует с рук, затем плечи, живот, ноги. Не забудьте об **улыбке!**
- Глубокое дыхание. Выполняется в одиночестве, закрыв глаза. Цикл-15 секунд. Глубокий вдох через нос на 1,2,3 –Медленный выдох через рот (живот втянуть) на счет 1,2,3,4,5,6-Свободное дыхание. В течение дня выполняется 5 сеансов.
- Визуализация. Примите удобную позу и расслабьтесь. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и протяжный выдох. Теперь представьте перед собой чистый лист белой бумаги, карандаш и ластик. Мысленно прорисуйте на листе волнующую Вас ситуацию, которую Вы хотите забыть. Мысленно возьмите ластик и начните стирать.