**Феномен "выгорания" в психологии, диагностика эмоционального выгорания педагогов и способы профилактики.**

Одной из профессиональных проблем, связанных со здоровьем педагогов, является так называемое "выгорание". Часто его называют "эмоциональным" или "профессиональным выгоранием". Термин "burnout" - "выгорание", "сгорание" предложил Г.Фрейденбергер в 1974г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающим в системе профессий "человек- человек". Синдром профессионального выгорания - самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов, бизнесменов, политиков,- всех, чья деятельность невозможна без общения.

**Как избежать встречи с СЭВ?**

Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она – не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.

Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.

Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.

Учитесь трезво осмысливать события каждого дня.

Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может он справится сам?

**Что нужно и чего не нужно делать при выгорании.**

* Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
* Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
* Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для сгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделяйте достаточное время для сна, отдыха. Размышлений.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Одним из наиболее эффективных способов профилактики СЭВ является саморегуляция.

**Естественные способы регуляции организма:**

-смех, улыбка, юмор.

-размышление о хорошем, приятном;

-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

-наблюдение за пейзажем за окном;

-рассматривание фотографий, цветов в помещении, других приятных или дорогих для человека вещей;

-мысленное обращение к высшим силам;

-вдыхание свежего воздуха;

-высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;

**В целях профилактики СЭВ следует соблюдать следующие правила:**

Заботьтесь о своем здоровье, коллеги.

Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Проще относитесь к конфликтам на работе.

Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.

Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не забывайте о том, что не только ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите вашего здоровья.

Будьте здоровы!!!

**Опросник «Экспресс-оценка выгорания»**

**(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

**Инструкция к тесту:**

Тест        предназначен        для        диагностики        первых        симптомов        синдрома эмоционального выгорания.

На        следующие        предложения        отвечайте        "да"     или     "нет".        Количество положительных ответов подсчитайте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра  снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен | да | нет |
| 2. | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления | да | нет |
| 3. | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры | да | нет |
| 4. | То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики) | да | нет |
| 5. | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | да | нет |
| 6. | Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно | да | нет |
| 7. | С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной | да | нет |
| 8. | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | да | нет |
| 9. | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям | да | нет |
| 10. | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое | да | нет |

**Обработка результатов:**

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.