

# Метод Sand-art в профилактике эмоционального выгорания педагогов.

# Симптомы профессионального выгорания

| Название симптома                        | Не сложившийся     | Складывающийся | Сложившийся         |
|------------------------------------------|--------------------|----------------|---------------------|
| «Неудовлетворенность собой»              | меньше или равно 9 | 10-15          | больше или равно 16 |
| «Загнанность в клетку»                   | меньше или равно 9 | 10-15          | больше или равно 16 |
| «Редукция профессиональных обязанностей» | меньше или равно 9 | 10-15          | больше или равно 16 |
| «Эмоциональная отстраненность»           | меньше или равно 9 | 10-15          | больше или равно 16 |
| «Личностная отстраненность»              | меньше или равно 9 | 10-15          | больше или равно 16 |

Сумма баллов по всем симптомам:

45 и менее - отсутствие «выгорания»;

50-75 — начинающееся «выгорание»;

80 и более — имеющееся «выгорание».

# 3 стадии профессионального выгорания.

Нервное (тревожное) напряжение создаётся отрицательной эмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью.

Резистенция (сопротивление) отмечается при попытке человека более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

Истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса) наступает вследствие того, что проявление сопротивления оказалось неэффективным.













Тарасова Ольга  
[babyblog.ru/user/lenta/Rammantika](http://babyblog.ru/user/lenta/Rammantika)









