

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>Общие положения профилактики синдрома профессионального выгорания</b> .....	5
Виды психологической профилактики синдрома профессионального выгорания.....	5
Приоритеты в профилактике профессионального «выгорания».....	6
Основные направления программы психологической профилактики синдрома профессионального выгорания.....	15
<b>Синдром профессионального выгорания</b> .....	16
Эмоциональное «выгорание».....	16
Симптомы, фазы профессионального «выгорания».....	18
Фаза и симптомы «выгорания» (по В. В. Бойко).....	22
Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.....	31
Модель взаимодействия факторов «выгорания» и ресурсов противодействия «выгоранию».....	37
<b>Профилактика синдрома профессионального выгорания</b> .....	45
Диагностические материалы.....	45
Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко).....	45
Диагностика субъективного контроля.....	56
Тренинг «Профилактика синдрома профессионального выгорания, или Как жить полной жизнью и не «сгореть» на работе».....	63
Материалы для тренинга.....	70
Научитесь расслабляться.....	113
Заключение.....	119
Литература.....	120