**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА ЛУЧШИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**«Ѱ- ПЕРСПЕКТИВА»**

**Номинация: «Программы работы психолога с педагогическим коллективом и педагогами»**

**Наименование программы:**

**«Путь к гармонии»**

Программа направлена на оказание психологической помощи педагогам для снятия психоэмоционального напряжения и улучшения их личного самочувствия с помощью методов арт-терапии и релаксационных упражнений

Вид программы: профилактический

Контингент – педагоги ДОУ

Данные об авторах и месте работы:

Карманова Татьяна Владимировна,

педагог-психолог;

Демидова Елена Николаевна,

воспитатель;

Место работы:

МБДОУ «Детский сад № 14» г. Усинска

тел.: Карманова Т. В. - 89121849728;

Демидова Л. Н. - 89125418663

Год разработки – 2022

Усинск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка……………………………..………………………….3

2. Актуальность…………………………………………...………………………3

3. Цель, задачи………………………………………………….…………………5

4. Принципы реализации программы……………………………………………6

5. Этапы реализации………………………………………………………………7

6. Материально-техническое обеспечение………………………………………7

7. Перспективное планирование…………………………………………………8

8. Сведенья о практической апробации………………………………………….9

9. Список литературы……………………………………………………………11

Приложение 1…………………………………….................................................13

Приложение 2………………………………………………………………….....24

Приложение 3……………………………………………………………………25

**Пояснительная записка**

**Актуальность.** Одним из важных направлений деятельности педагога-психолога детского сада является работа с педагогическим коллективом. Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Эмоциональная неустойчивость, тревожность, пессимистичное настроение воспитателя снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях со всеми участниками образовательного процесса, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность.

Все эти негативные состояния являются симптомами «эмоционального выгорания», которое может привести к более серьезным последствиям профессиональной дезадаптации педагога.

Синдром эмоционального выгорания - это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателей в образовательном учреждении стала особенно острой. У многих педагогов заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Поэтому психологическая поддержка воспитателей должна стать одной из приоритетных линий в работе психолога ДОУ.

На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

К симптомам эмоционального выгорания относится:

* эмоциональное истощение, пессимизм, апатия, депрессия;
* напряженность в отношении к людям;
* заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
* частая раздражительность;
* психосоматические недомогания (усталость, утомления, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
* снижение активности.

Эффективными методами работы по снижению уровня эмоционального выгорания является использование арт-терапии и релаксации.

Арт-терапия (от англ. art, искусство) — это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента.

Самопознание методами арт-терапии, изучение своих возможностей через творчество, искусство, осознание своей роли как педагога дает ресурс для преодоления «эмоционального выгорания» и развития профессионализма.

Релаксация (от латинского термина relaxation) - означает расслабление. Выделяют релаксацию как состояние и как процесс достижения этого ощущения. Выделяют непроизвольную и произвольную релаксацию. Непроизвольной сопровождается засыпание и сон, а также ее провоцируют физические, умственные, эмоциональные нагрузки.

Произвольная релаксация – управляемый процесс, который используют для расслабления, восстановления сил, эмоционального баланса, улучшения самочувствия.

Достоверно известно, что стрессы провоцируют мышечные спазмы, зажимы, также вероятно и обратное действие. Снижение психоэмоционального напряжения достигается через расслабление мышечных тканей.

Для психотерапевтических целей важна системность занятий для распространения и закрепления эффекта релаксации. Отсутствие периодичности в сеансах релаксации приводит к кратковременному эффекту.

**Данная программа направлена на** оказание психологической помощи педагогам для снятия психоэмоционального напряжения и улучшения их личного самочувствия с помощью методов арт-терапии и релаксационных упражнений.

Реализация программы «Путь к гармонии» рассчитана на 5 месяцев, что позволит улучшить психологическое самочувствие педагогов, и предотвратит синдром «эмоционального выгорания».

**Участники программы –** педагоги ДОУ, нуждающиеся в психологической разгрузке по результатам диагностики (Приложение 2).

**Цель:** создание условий для профилактики и преодоления «синдрома эмоционального выгорания» у педагогов.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с понятием «синдрома эмоционального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики.
2. Познакомить и обучить способам психической саморегуляции.
3. Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения.
4. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний.
5. Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Реализация программы:** программа реализуется во второй половине учебного года, с января по май. Занятия проводятся – 1 раз в месяц, длительность занятия – 30-40 минут. На диагностическом этапе педагоги получают бланки для диагностики, которые впоследствии обрабатывает педагог-психолог и по результатам формирует группы из 5-10 человек.

Перспективное планирование занятий отражено в таблице 1.

**Принципы реализации программы**

Основными принципами реализации данной программы являются:

* принцип добровольного участия;
* принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем;
* принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

**Форма работы:** групповые занятия.

**Условия проведения:** занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; занятия могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

**Методики работы:**

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Приложение 1).

**Методы работы:**

Арт-терапевтические методы – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование, цветотерапия и т.д.) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.

Релаксационные упражнения, которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать его и расслабляться по собственной воле, желанию.

**Этапы реализации программы:**

Организационный этап:

- разработка программы;

- подбор методического и диагностического материала;

- проведение первичной диагностики педагогов;

Основной этап:

- проведение мероприятий содержания программы;

Аналитический этап:

- проведение итоговой диагностики

- сравнительный анализ качественных и количественных изменений;

- выработка перспектив дальнейшей деятельности.

**Структура занятия:**

1) вводная часть — приветствие;

2) основная часть — релаксационные игры и упражнения, арт-терапевтические техники и методы;

3) заключительная часть — рефлексия, ритуал прощания.

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся в просторном кабинете, оснащенном мультимедийным оборудованием (интерактивная доска, ноутбук, музыкальный центр), песочными столами, мягкими пуфами.

Оборудование: фонограмма со звуками природы (шум моря, пение птиц и т.д.), цветные карандаши, бумага, ракушки, камушки марблс, раскраски мандалы, клубочек, картинка солнца и т.д.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

- снижение и преодоление негативных процессов эмоционального выгорания у педагогов;

- овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;

- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

**Показатели эффективности программы:** По окончании курса занятий проводится повторная диагностика педагогического коллектива на уровень профессионального выгорания.

Таблица 1.

**Перспективное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Цели занятия | Содержание занятия |
| Январь | Познакомить с понятием эмоционального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов. | Приветствие «Здравствуй друг!».  Упражнение «Мои достоинства».  Теоретическая часть «Синдром эмоционального выгорания».  Погружение в ситуацию для расслабления «Морской бриз».  Беседа за чаем «Способы снятия эмоционального и мышечного напряжения».  Рефлексия «Пожелания по кругу».  Прощание «Встретимся опять». |
| Февраль | Повышение позитивного настроя на работу, сплочение, эмоциональное и мышечное расслабление. | Игра - приветствие «Доброе животное».  Упражнение-визуализация «Я капитан».  Игра с песком «Необитаемый остров».  Упражнение «Поиск ресурсного состояния».  Раскрашивание мандалы «Черепаха».  Рефлексия «Пожелания по кругу».  Прощание «Тепло рук и сердец». |
| Март | Создать условия для овладения способами психической саморегуляции для восстановления внутренних ресурсов, осознания своих проблем и способов их преодоления, установления нервно-психического равновесия. | Игра – приветствие «Волшебный клубок».  «Формула на сегодня» Д. Карнеги.  Маскотерапия «Эмоции» (создание индивидуальной маски).  Упражнение «Ради этого стоит жить».  Упражнение «Наши эмоции».  Рефлексия «Пожелания по кругу».  Прощание «Круг друзей». |
| Апрель | Научить педагогов навыкам расслабления; снятие напряжения и тревожности, повышение позитивного настроя на работу, сплочение, работа с конфликтами. | Игра – приветствие «Дружба начинается с улыбки».  Упражнение «Представление сказки».  Упражнение-релаксация «Теплый, как солнце».  Упражнение «Создание своей сказочной страны».  Упражнение «Самомассаж».  Рефлексия «Пожелания по кругу».  Прощание «Солнечные лучики». |
| Май | Осознание педагогами своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения. | Игра – приветствие «Выполни задание»  Упражнение «Или – или».  Упражнение «Три цвета личности».  Упражнение «Я учусь у тебя».  Упражнение «Прощальное письмо».  Рефлексия «К чему мы пришли».  Прощание «Спасибо за занятия». |

**Сведения о практической апробации программы**

Программа «Путь к гармонии» прошла апробацию в МБДОУ «Детский сад № 14» г. Усинска с января по май 2022 года. Участниками программы стали педагоги ДОУ, с признаками эмоционального выгорания.

В ходе апробации программы мы пришли к выводу, что программа оказалась эффективной при работе с группой педагогов, которые находятся в стадии формирования эмоционального выгорания, что свидетельствует об эффективности использованных методов обучения для предотвращения и исправления профессиональных деформаций педагогов.

В результате проведенной диагностики нами было выявлено снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, принявших участие в программе (Приложение 3).

Следует заметить, что успешное выполнение педагогом важнейших профессиональных функций возможно только при снижении уровня общего эмоционального выгорания, достаточной степени эмпатии и развития коммуникативных навыков, а также формировании положительной ориентации на результат профессиональной деятельности. Самодовольство как профессионала, в свою очередь, предотвращает возникновение деперсонализации и профессионального цинизма, а также снижает общий уровень стресса и предотвращает возникновение резистенции и истощения.

**Список литературы**

1. Баринова А.А. Не сгорите на работе. //Природа и человек (Свет), 2003. ~№3.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.:Наука,1996.–154с.
3. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2012. – 122 с.
4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 96–103.
5. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / под ред. Г. С. Никифорова и др. – СПб., 2011. – С. 276282.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2014. – 336 с.
7. Гоникман Э. И. Как вытащить себя из стресса. – М., 2000
8. Емельяненкова А. В. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человек человек» / А. В. Емельяненкова, Н. Н. Сафукова // – М., 2014. – С. 106–110.
9. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. //Учебное пособие. — Красноярск, 2013.
10. Корытова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности / Г. С. Корытова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 4. – С. 29-32.
11. Кошелев А.Н. Синдром «белого воротничка» или профилактика «профессионального выгорания». – М.: ГроссМедиаФерлаг, 2008. – 240 с.
12. Лешукова Е.А. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики. //Вестник РАТЭПП, 1995. - № 1. — С. 36-47
13. Маслач К. Профессиональное выгорание. Как люди справляются. // Psihovo.ru - сайт помощи психологам, педагогам, студентам и родителям. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psinovo.ru
14. Робертс Г. А. Профилактика выгорания / Г. А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39-46.
15. Ронгинская Т. И. Проблемы эмоционального выгорания педагогов / Т. И. Ронгинская // Психол. журн. 2013. - Т. 24, № 5. - С. 90 - 97.
16. Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. В. Сидоренко. СПб. : Речь, 2012. - С. 242с.
17. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии, №6, 2011. – С.28-46.

Приложение 1

**Диагностика В. В. Бойко «Эмоциональное выгорание личности».**

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В. В. Бойко.

По мнению автора, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «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 и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

**«Напряжение».**

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

**«Резистенция».**

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;

Редукция профессиональных обязанностей.

**«Истощение».**

Эмоциональный дефицит;

Эмоциональная отстраненность;

Личностная отстраненность (деперсонализация);

Психосоматические и психовегетативные нарушения.

**Инструкция.**

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, зрители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

**Стимульный материал.**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером. .

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26.Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, святые с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35.Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36.При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37.У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным уководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40.Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.

43.Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45.Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48.После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.

61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70.Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74.Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78.Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня, как на профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно был оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указывается в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Таким образом, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что, по мнению автора, не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

**Обработка данных.**

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

**Ключи.**

**«Напряжение»**

Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

Неудовлетворенность собой: -2(3),+14(2),+26(2),-38(10),-50(5),+62(5), +74(3)

«Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

**«Резистенция»**

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), -31(20), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

**«Истощение»**

Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2),+33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5),+48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

**Интерпретация результатов.**

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

* 9 и менее баллов - не сложившийся симптом,
* 10-15 баллов - складывающийся симптом,
* 16 -20 баллов - сложившийся симптом.
* 20 и более баллов - симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса - «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

* 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
* 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;
* 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

В психодиагностическом заключении освещаются следующие вопросы:

* какие симптомы доминируют;
* какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
* объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами; какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
* в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить нервное напряжение;
* какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Сводная таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы профессионального выгорания | Баллы | | |
| Низкий уровень | Умеренный уровень | Высокий уровень |
| Эмоциональное истощение | 0 - 15 | 16 - 24 | 25 и больше |
| Деперсонализация | 0 - 5 | 6 - 10 | 11 и больше |
| Редукция личных достижений | 37 и больше | 36 - 31 | 30 и меньше |

Приложение 2

Таблица 2 – Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (первичная диагностика)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| % | Фаза 1 | Фаза 2 | Фаза 3 |
|  | 22 | 43 | 25 |
|  | 25 | 29 | 29 |
|  | 26 | 35 | 21 |
|  | 30 | 36 | 21 |
|  | 49 | 33 | 30 |
|  | 36 | 33 | 34 |
|  | 25 | 34 | 21 |
|  | 33 | 55 | 28 |
|  | 26 | 36 | 21 |
|  | 26 | 51 | 32 |
|  | 30 | 48 | 31 |
|  | 26 | 35 | 21 |
|  | 27 | 40 | 32 |
|  | 31 | 33 | 29 |
|  | 35 | 47 | 26 |
|  | 25 | 29 | 29 |
|  | 30 | 36 | 21 |
|  | 31 | 34 | 32 |
|  | 37 | 44 | 29 |
|  | 35 | 41 | 36 |
|  | 27 | 34 | 32 |
|  | 31 | 34 | 32 |
|  | 27 | 34 | 32 |
|  | 30 | 29 | 34 |
|  | 36 | 33 | 32 |

Приложение 3

Таблица 3 – Результаты диагностики уровня эмоционального выгорания (повторная диагностика)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| % | Фаза 1 | Фаза 2 | Фаза 3 |
| 1 | 25 | 29 | 29 |
| 5 | 39 | 33 | 26 |
| 8 | 33 | 36 | 21 |
| 10 | 26 | 29 | 24 |
| 11 | 37 | 38 | 27 |
| 13 | 26 | 33 | 22 |
| 15 | 28 | 41 | 33 |
| 19 | 32 | 37 | 26 |
| 20 | 31 | 35 | 36 |