**Анализ результатов диагностики профессионального «выгорания» коллектива ДТОР**

**Цель**: диагностика наличия выраженности проявлений выгорания в коллективе Дома творчества Октябрьского района г. Улан-Удэ.

**Задачи**:

* выявить степень выраженности проявлений выгорания;
* провести анализ полученной информации.

В мае 2023 года было проведено диагностическое обследование с помощью методики диагностики профессионального «выгорания» (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Всего в опросе приняли участие 23 человека (16 человек с подразделения по адресу Проспект Строителей 60 и 7 человек, работающих в школах Октябрьского района)

Современные психологические исследования, касающиеся работников образовательной сферы, показывают подверженность их профессиональным деформациям. Одним из частых негативных проявлений у представителей названных профессий является феномен «эмоционального выгорания». Данный синдром возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних факторов и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, увеличение числа конфликтов с партнёрами по общению, равнодушие и отгороженность от переживаний другого человека, потеря ощущения ценности жизни, утрата веры в собственные силы и др.

В опросе приняли участие преподаватели от 25 до 65 лет. От 20 до 30 лет – 6 человек, от 30 до 50 – 8 человек, от 50 лет – 9 человек. Стаж работы также разнообразен от 1 года до 33 лет.

По результатам диагностики выявлено следующее: в коллективе представлен высокий уровень эмоционального истощения у 50% опрошенных с главного корпуса и 14% в школах, что отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью у работников только главного корпуса. Высокий показатель по этой шкале связан с угнетенностью, апатией, высоким утомлением, эмоциональной опустошенностью. Данные представлены на рис.1.

Рисунок 1. Уровень эмоционального истощения в коллективе

Далее высокий уровень деперсонализации выявлен у 19% опрошенных с главного корпуса и 29% в школах. Показатель по этой шкале отражает уровень отношений с коллегами по работе, а также общее ощущения себя как личности в связи с профессиональной деятельностью. Высокий показатель по этой шкале означает выраженность черствого, формального отношения с людьми, ощущения несправедливого к себе отношения со стороны коллег. В целом, данный показатель в коллективе в пределах нормы. Данные представлены на рис.2.

Рисунок 2. Уровень деперсонализации в коллективе

Следующая шкала - редукция личных достижений (РЛД). В коллективе она так же на высоком уровне у 69% опрошенных с главного корпуса и 43% в школах. РЛД диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и коллегам. Данные представлены на рис.3.

Рисунок 3. Уровень РЛД в коллективе

В целом уровень профессионального выгорания в коллективе достаточно высокий в главном корпусе (эмоциональное истощение, редукция личностных достижений).

Причины могут быть разные:

* Хронический стресс, связанный с изнурительной работой. Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.
* Навязчивые размышления и гиперконтроль. Чаще всего человек зацикливается в размышлениях о том, что уже не может изменить – или о том, что не подконтрольно ему полностью (например, при работе в команде). Такое мыслительное блуждание забирает время и силы, которые можно потратить на что-то полезное в настоящем.
* Подавление эмоций и токсичная позитивность. Кажется, что подавление и скрывание эмоций – отличная идея, ведь это временно помогает поведенческому самоконтролю, но такие привычки приводят к целому комплексу проблем, например, проблемы с физическим здоровьем. Прежде всего, это психосоматика – нарушения работы [сердца и сосудов](https://zen.yandex.ru/media/id/5e5e195e23f6716bacbc570a/psihosomatika-i-bolezni-serdca--kak-eto-rabotaet-rasskazyvaet-psihiatr-617fe9a623a98576ed2332d5), органов [дыхания](https://zen.yandex.ru/media/id/5e5e195e23f6716bacbc570a/psihosomatika-dyhatelnoi-sistemy-nervnyi-kashel-ikota-astma-kak-eto-rabotaet-obiasniaet-psihiatr-61b779cc9530ba784066d431) и [пищеварения](https://zen.yandex.ru/media/id/5e5e195e23f6716bacbc570a/sindrom-razdrajennogo-kishechnika--kak-stress-narushaet-piscevarenie-rasskazyvaet-psihiatr-619f70118096873d3870fddd), опорно-двигательного аппарата. У сдерживающих эмоции людей на 30% повышается риск преждевременной смерти, и на 70% − риск рака.
* Синдром жертвы. Зачастую синдром жертвы появляется на фоне привычки уходить от ответственности, отказа принимать самостоятельно важные решения, а также [выученной беспомощности](https://zen.yandex.ru/media/id/5e5e195e23f6716bacbc570a/chto-takoe-vyuchennaia-bespomoscnost-i-kak-ot-nee-izbavitsia-rasskazyvaet-psihoterapevt-61b3340fea142348fe4c7ad5). Синдром жертвы приводит к постоянной изнуряющей тревожности, чувству беспомощности.
* Неумение или страх отказывать. Готовность прийти на выручку окружающим – это неплохое качество. Но оно часто основано на деструктивных мотивах, которые в итоге вредят человеку.
* Патологическое чувство вины. Человек привык брать на себя ответственность за проблемы окружающих и заниматься самобичеванием. В результате человек берет на себя слишком много задач, игнорирует собственные потребности в угоду чужим, чрезмерно устает – и выгорает.

В зависимости от причины «выгорания» и определяется уровень помощи. Первостепенным будет полноценный отдых. Также для педагогов психологом будет проведен тренинг эмоциональной разгрузки.

Методы помощи:

1. Физиологические: солнечный свет, физические упражнения, принятие солнечных ванн, свежий воздух, воздушные ванны, прогулки, купание, дыхательная гимнастика, здоровый, нормированный сон.

2. Физиотерапевтические: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, массаж.

3. Биохимические: здоровая еда, лекарства.

4. Психологические: аутотренинги, медитации, метод биологической обратной связи, методы саморегуляции, расслабляющая музыка.