**Анализ результатов диагностики**

**профессионального «выгорания» коллектива**

**МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района г. Улан-Удэ»**

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 59 человека.

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 21 до 65 лет. Стаж работы также разнообразен от 1 года до 33 лет.

По результатам диагностики выявлено следующее: в коллективе представлен высокий уровень эмоционального истощения, что отражает тяжесть эмоционального состояния в связи с профессиональной деятельностью педагогов. 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 15% опрошенных. 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.

Следующая шкала - редукция личных достижений (РЛД). В коллективе она так же на высоком уровне у 71% опрошенных. РЛД диагностирует низкий уровень общего оптимизма, веру в свои силы и веру в способность решать возникающие проблемы, позитивное отношение к работе и коллегам.

В целом уровень профессионального выгорания в коллективе достаточно высокий (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.

Методы помощи:

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

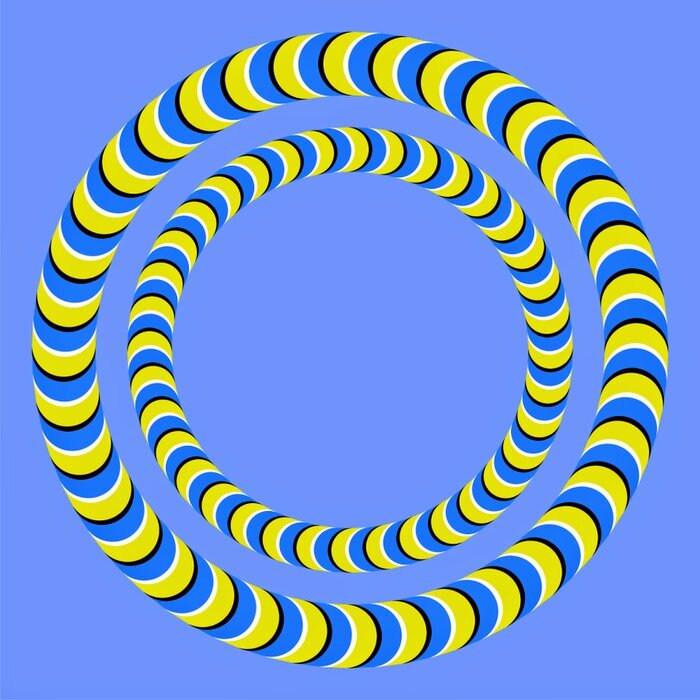
2. Физиотерапевтические: физиотерапия, электросон, иглоукалывание, массаж.

3. Биохимические: здоровая еда, лекарства.

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

**Профилактика эмоционального выгорания педагогов**

Для начала предлагаю провести небольшую экспресс-диагностику эмоционального состояния. Посмотрите на картинку, движется ли она?

Эту иллюзию изобрел японский психиатр Акиоша Киатока. Иллюзия неподвижна для спокойных, уравновешенных и отдохнувших людей. Если она движется, то вам нужен отдых и сон в течение 8 часов. Быстро движется – отдых в специальном месте (больнице, курорте).

В современном мире очень тяжело расслабляться, находить время для себя. Поэтому сейчас мы научимся избавляться от негатива и расслабляться.

А теперь приступим к упражнениям.

[**Упражнение**](http://www.psihdocs.ru/?q=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) **«Распредели по порядку»**

*Цель:* донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по степени значимости следующий перечень:

- дети

- работа

- муж (жена)

- Я

- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. [Работа](http://www.psihdocs.ru/pod-bezopasnoj-funkciej-v-kriptologii-ponimaetsya-takaya-funkc.html)

5. Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами.

**Упражнение «Удовольствие»**

Одним из [распространенных стереотипов](http://www.psihdocs.ru/vliyanie-gendernih-stereotipov-na-rezuletati-obucheniya-gimnaz.html) житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, [любимые занятия](http://www.psihdocs.ru/moi-lyubimie-igrushki-razvlechenie-po-stiham-a-barto-vo-vtoroj.html), хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов [повседневной деятельности](http://www.psihdocs.ru/pamyate-v-povsednevnoj-jizni-i-uchebnoj-deyatelenosti.html), которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия и объяснить педагогам, что это и [есть ресурс](http://www.psihdocs.ru/programma-duhovno-nravstvennogo-vospitaniya-mir-tvoej-dushi.html), который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

### Упражнение «Порой я балую себя»

Вся информация, которую вы будете писать, носит строго конфиденциальный характер. Поэтому желательно быть более искренними, не заглядывать в листы людей, и не спрашивать их о том, что они написали. Если кто - то захочет прочитать записи, он может это сделать.

Вспомните и составьте список тех дел, которые вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Когда списки будут готовы, участники должны отметить, как часто они делают то, что отмечено на листе. После этого предоставляется возможность участникам высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что-нибудь приятное себе.

Далее группа разбивается на тройки, получают карточки с рекомендациями, составленными Мадэлин Беркли - Ален, и предлагается ознакомиться с ними и отметить в них те пункты, которые приемлемы для них, но которые они выполняют редко или не выполняли раньше и дополнить этот список одной - двумя оригинальными позициями.

Эти оригинальные способы побаловать себя участники записывают на стикерах, закрепляют на большой, заранее заготовленный лист ватмана.

***Обсуждение:***Участники высказываются в свободной форме о том, какие способы побаловать себя им больше всего понравились и какие они могли бы попробовать в будущем.

**«Девять советов Мадэлин Беркли - Ален»**

1. Увеличьте на полчаса свой обеденный перерыв.

2. Сделайте себе небольшой подарок.

3. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

4. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

5. Позвольте себе полдня провести за « ничегонеделанием».

6. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

7. В выходной позвольте себе подольше поспать.

8. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

9. Потратьте некоторую сумму денег из своих сбережений, и купите себе какую-нибудь безделушку.

**Упражнение «Война и мир»**

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

- Представьте себе, что это - не лист бумаги, а кто-то, с кем бы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течение десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Я начинаю счет: один. Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и т.д. Обычно по счету "десять!" все действия по уничтожению противника уже исчерпаны, может быть, только самые изобретательные попросят дополнительное время для вендетты. После того как время истекло, просим участников глубоко подышать, расслабиться успокоиться эмоционально и физически. Затем предлагаем сформулировать те эмоции, которые "герои битвы" испытывают в данный момент. Хорошо ли им? Спало ли напряжение? Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу? Может быть, наоборот, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество? Может быть, есть ощущение освобождения – камень с души упал?

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры. Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через четверть часа каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю.

**Рекомендации:**

1. Научитесь по возможности сразу [сбрасывать негативные эмоции](http://www.psihdocs.ru/gipreaktivnij-rebenok-osobij-yavlyayase-ochene-chuvstvitelenim.html), а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в Доме творчества:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- [измалевать листок бумаги](http://www.psihdocs.ru/loto-dlya-detej-izuchaem-bukvi-alfavita-igraem-v-loto-sdelanno.html), измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза [различаются по энергетике](http://www.psihdocs.ru/s-g-zajcev-osnovi-ohrani-truda-v-energetike.html), стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Заключительным этапом тренинга предлагается провести релаксацию.

**Упражнения на расслабление**

В случаях, когда человек испытывает напряжение или раздражение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов, которые помогут не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, не наносящего ущерба интересам другого человека.

**А.**

— Сядем по удобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая — до девяти. Можно и не считать — смотря как легче. Начнем.

По окончании:

— Теперь можно открыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну? Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

**Б.** «Волшебное слово».

— Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников и что он почувствовал.

**В.**

— Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, «Я спокоен», не «Я не волнуюсь» и т. д. Начнем.

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал, и просит рассказать, если не трудно, о том, какие ситуации вспомнились.

**Г.** «Вверх по радуге»

Детей просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что, вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

С помощью таких несложных упражнений мы можем облегчить свое эмоциональное состояние, периодически прибегая к данным упражнениям. Благодарю всех за работу! В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру. Здесь и сейчас!