**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 27**

**Проект**

**«Профилактика эмоционального выгорания»**

 **Разработчик. Ямова Елена Евгеньевна**

 **Воспитатель высшей кв.категории**

**Введение**

 Я проработала воспитателем 15 лет, последний год я совмещаю профессию воспитатель с профессией педагог-психолог. На сегодняшний день в условиях педагогического процесса выросли требования к личности педагога, ставится высокая планка ответственности, увеличивается нагрузка, постоянно возрастает объём выполняемой работы, ответственность перед администрацией, родителями и обществом за результат своей деятельности, всё это приводит к снижению устойчивости психических функций и понижению работоспособности педагогов. Я обратила внимание, что в нашем детском саду, мои коллеги не исключение в этом ритме жизнедеятельности.

 В последние десятилетия проблема сохранения здоровья педагога в общеобразовательном учреждении стала наиболее актуальна. В результате растет психическое, эмоциональное напряжение, чаще появляются нарушения, связанные со стрессом на рабочем месте.

Различные перегрузки усугубляются страхами: страх о непризнании педагога его труда, страх быть покинутым и одиноким в своём замкнутом мире, не находить поддержки среди коллег, страх оказаться непрофессионалом, страх

перед контролем. Такое состояние приводит к физическому, эмоциональному, умственному истощению, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. По данным исследований Н.А. Аминова, через 20 лет работы в образовательном учреждении у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание, а через 30-40 лет эмоционально сгорают почти все педагоги.

 Многочисленные исследования показывают, что профессия педагога - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального, умственного истощения, проявляющееся в профессиях эмоциональной сферы.

 В нашем детском саду, мною был проведен тест-опросник по В.В.Бойко , на основании результатов я подготовила проект по профилактике эмоционального выгорания « Здоровый педагог- здоровые дети!», реализация которого

создать комплекс мероприятий по сохранению психического здоровья педагогов и профилактике эмоционального выгорания.

 Целью проекта является разработка системы мероприятий способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов МБДОУ №27

 Задачи проекта:

 1. Разработать комплекс мероприятий по профилактике «эмоционального выгорания», коррекционно-профилактической направленности, способствующих творческой самореализации педагогов и их профессиональному росту.

 2. Создать условия: для развития эмоциональной устойчивости педагогов, профилактики возникновения негативных состояний психики педагога, для развития коммуникативной компетентности педагогов.

3. Формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

4. Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;

**Актуальность проекта** заключается в том, что система работы по профилактике «эмоционального выгорания» педагогов МБДОУ №27, повысит уровень эмоциональной и коммуникативной культуры педагогов, будут созданы условия для психологического здоровья педагогов, тем самым, сохраняя эмоциональное благополучие воспитанников и их психологическое здоровье в целом. Проводя такую работу с педагогическим коллективом можно предупреждать развитие синдрома «эмоционального выгорания».

 **Гипотеза проекта**. Если разработать комплекс мероприятий по профилактике эмоционального выгорания у педагогов МБДОУ №27,и провести с коллективом работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, то вследствие систематической реализации перечня разработанных мероприятий будет наблюдаться положительная динамика в коллективе, а именно, психологический климат в коллективе станет более благоприятным, улучшится психологическое здоровье педагогов.

 **Объект проекта**: синдром «эмоционального выгорания» у педагогов МБДОУ №27.

 **Предмет проекта**: профилактические мероприятия по эмоциональному выгорания у педагогов МБДОУ №27.

**Ожидаемые результаты**

1. Улучшение психологического климата в коллективе.

2. Повышение уровня творческого потенциала педагогов.

3. Создание и реализация комплекса разнообразных мероприятий, интересных и эффективных для педагогов МБДОУ №27 по профилактике эмоционального выгорания.

4. Выявление положительной динамики показателей эмоционального состояния в коллективе: снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение и т.д.

**Этапы реализации проекта**

**1 этап организационный**

Теоретический анализ содержания синдрома «эмоционального выгорания» в методической литературе, определить тему проекта, обосновать ее актуальность, выдвинуть гипотезу, исходя из потребностей образовательной организации. Познакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания» на педсовете. Определить признаки эмоционального выгорания у педагогов МБДОУ №27, провести диагностику измерения степени эмоционального выгорания педагогического коллектива по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня «эмоционального выгорания». Провести анализ и обобщить полученные результаты, сформулировать выводы .По итогам проделанной работы разработать мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

**2 этап** **практический**

 В течение 2019-2020 года реализовать проект, провести разработанные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов детского сада в виде тренингов, тематических недель посвященных здоровому образу жизни, организовать для педагогов клуб по интересам, совместно с администрацией, запланировать досуг для педагогов и сотрудников МБДОУ № 27 (посещение бассейна, кино и т.п, выходы на природу).

**3 этап завершающий**

Провести повторную диагностику педагогов МБДОУ №27 на предмет стрессоустойчивости педагогов, уровня проявления эмоционального выгорания, анализ результатов. Оформить результаты проделанной работы. Разработать методические рекомендации для педагогов дошкольных образовательных учреждений по профилактике эмоционального выгорания.

 **Описание проекта**

Педагогическая профессия подвержена эмоциональным перегрузкам. Причин, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога много: публичный характер деятельности, высокая степень психофизиологического напряжения, психоэмоциональное перенапряжение, ежедневное общение с людьми. В рамках проекта проведена методика В. В. Бойко «Диагностика уровня «эмоционального выгорания», которая позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. В исследовании участвовало 11 педагогов (см. прилож. ). Были получены следующие данные:

Симптомы I Фазы напряжения - у 50% педагогов на стадии формирования (является предвестником и «запускающим» механизмом в формировании

эмоционального выгорания.)

симптомы II Фазы «резистенции» - У 40 % педагогов на стадии формирования

(вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно, но фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств.

Симптомы III Фазы истощения - 10 % педагогов на стадии формирования

(характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.)

По данной сводной таблицы бальной оценки фаз профессионального выгорания педагогов имеются следующие показатели ( См.приложение 5)

Фаза напряжения сформировалась у 46 % пелагогв

Фаза резистенции сформировалась у 36 % педагогов

Фаза истощения 0 %

 Анализируя данные диагностики, можно предположить, что в коллективе МБДОУ №27 50 % педагогов, подверженные стрессу, что является нормой, естественным условием в современных тенденциях их профессиональной деятельности. Итак, 5% педагогов уязвимы для стрессовых ситуаций, 56% педагогов регулярно испытывают стресс и не очень ему сопротивляются, 39% педагогов имеют высокий уровень стрессоустойчивость.

**Модели синдрома выгорания**.

 Распространенной является модель синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона (1981 г.). Они выделяют три его основных составляющих:

1. Эмоциональное истощение обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

2. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по - разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений) – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в 2 редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

 Синдром профессионального выгорания развивается постепенно, который может привести к профессиональной непригодности. Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.

 Жертвой «выгорания» может стать любой педагог. Синдром выгорания развивается в следствии показателя измерения черт личности, изменений в мотивационной сфере специалиста.

**Факторы, вызывающие синдром профессионального выгорания.**

Выделяют три группы факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома выгорания:

1.К личностным факторам риска «выгорания» относятся склонность к интраверсии, т. е. предпочтение человеком своего внутреннего мира, повышенная возбудимость и эмоциональная реактивность, низкая или чрезмерно высокая эмпатия, жесткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения и самооценки. В ряде исследований обнаружилось, что наиболее подвержены «выгоранию» трудоголики – те, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, полностью поглощен работой, постоянно трудится без отдыха, ежедневно работает с полной самоотдачей и ответственностью, в ущерб другим личным интересам и потребностям.

2. Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают ролевой конфликт, ролевую неопределенность, неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом, низкий социальный статус, ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность, отверженность в значимой социальной группе, негативные полоролевые (гендерные) установки, ущемляющие права и свободу личности.

3. К корпоративным (профессионально-организационным) факторам риска выгорания относятся нечеткая организация и планирование труда, монотонность работы; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; строгая регламентация времени работы, особенно при нереальных сроках исполнения; негативные или «холодные» отношения с коллегами, отсутствие сплоченности; напряженность и конфликты в профессиональной среде, недостаточная поддержка со стороны коллег; конфликты, конкуренция; дефицит административной, социальной и профессиональной поддержки; др. Следует отметить, что ни один из факторов сам по себе не может вызвать выгорания. Его возникновение – это результат действия совокупности всех факторов как на профессиональном, так и на личностном уровне. Каждый человек имеет индивидуальный, изменчивый профиль ресурсов противодействия выгоранию. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Ресурсы подобны иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других негативных сторон профессии и современной жизни.

**Симптомы профессионального «выгорания».**

Выделяют 10 основных признаков эмоционального «выгорания» (психолог Е. Малер):

Истощение и усталость.

Бессонница.

Негативные установки.

Пренебрежение исполнением своих обязанностей.

Увлечение приёмов психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства).

Уменьшение аппетита или переедание.

Усиление агрессивности (раздражительность, гневливость, напряжённость).

Усиление пассивности (ценизм, пессимизм, ощущение безнадёжности, апатия).

Чувство вины.

Переживание несправедливедливости.

Эмоциональная поддержка и стимулирование.

Решающую роль в предотвращении синдрома профессионального выгорания является социальная поддержка со стороны коллег, руководителей, семьи, друзей.

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три направления работы.

1.Организация деятельности. Администрация может смягчить развитие «сгорание», если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию.

В плане профилактики синдрома выгорания следует большое внимание уделить организации рабочего места и времени. Помещение должно соответствовать нормам санитарно-гигиенических требований. Кроме того, важна возможность технического перерыва для принятия пищи, отдыха - восстановления сил.

2. Улучшение психологического климата в коллективе. Следующее направление профилактики синдрома «выгорания» – это создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива

3. Работа с индивидуальными особенностями. Третье направление должно быть направлено на снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью, формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости.

 Разработанные мною профилактические мероприятия по предупреждению эмоционального выгорания педагогов МБДОУ№ 27 включают в себя:

- тренинги 1 раз в месяц ;

-тематические дни, посвященные здоровому образу жизни 1 раз в месяц;

- флеш-моб;

- чайные паузы 2 раза в неделю;

- релакс-техники 2 раза в неделю;

- сезонный выход на природу 1 раз в квартал;

- выезд с культурной программой(театр, кино, бассейн, боулинг и т.п) 1 раз в квартал;

- социальную активность «Точки роста» (краеведение)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки  | Профилактические мероприятия | участники  | Ответственный  |
| сентябрь | Тренинг:День здоровья «Осенняя мелодия»Выход на природуЧайная паузаРелакс (самомассаж) | ПедагогипедагогиВсе сотрудникиВсе сотрудникипедагоги | Пед-психологЯмова Е.ЕВоспитатели Пед-психологЯмова Е.Е |
| октябрь | Тренинг: «Эмоциональная разгрузка»День здоровья «День музыки»Чайная паузаРелакс (классическая музыка) | Все сотрудникиПедагогиВсе сотрудникиПедагоги | Пед-психологЯмова Е.ЕМуз.руководительМиргасова О.МПед-психологЯмова Е.Е |
| ноябрь | Тренинг: «Деловые игры»Флеш-мобДень здоровья «Поделись улыбкою своей»Выезд в боулингЧайная паузаРелакс (самомассаж) | ПедагогиПедагоги Педагоги Все сотрудникиВсе сотрудникиПедагоги | Пед-психологЯмова Е.ЕМуз.руководительМиргасова О.М |
| декабрь | Тренинг личностного роста Выезд на природу «Пельменный поход»День здоровья, профилактика туберкулеза «Табачный обман»Чайная паузаРелакс - музыка | Педагоги Все сотрудникиВсе сотрудникиВсе сотрудникиПедагоги | Пед-психологЯмова Е.ЕПед-психологЯмова Е.Е |
| январь | Тренинг: «Саморазвитие»День здоровья « День объятий»Чайная паузаРелакс (самомассаж) | ПедагогиПедагогиВсе сотрудникиПедагоги  | Пед-психологЯмова Е.ЕПед-психологЯмова Е.Е |
| февраль | Тренинг: «Групповое взаимодействие»День здоровья «Лыжня России»Чайная паузаРелакс Дыхательная техника | Все сотрудникиВсе сотрудникиВсе сотрудникиПедагоги  | Пед-психологЯмова Е.ЕПед-психологЯмова Е.Е |
| март | Тренинг на сплочение коллективаДень здоровья «Витамины в нашей жизни»Чайная паузаРелакс (самомассаж) | Все сотрудникиПедагоги Все сотрудникиПедагоги  | Пед-психологЯмова Е.ЕВоспитателиПед-психологЯмова Е.Е |
| апрель | Тренинг: «Психология общения»Выезд на природуДень здоровья « Чистота-залог здоровья»Чайная паузаРелакс - музыка | ПедагогиВсе сотрудникиПедагогиВсе сотрудникиПедагоги  | Пед-психологЯмова Е.ЕВоспитателиПед-психологЯмова Е.Е |
| май | Тренинг: ««Гармонизация личности» День здоровья – День КрасотыЧайная паузаРелакс (самомассаж) | Все сотрудникиПедагоги Все сотрудникиПедагоги  | Пед-психологЯмова Е.ЕВоспитателиПед-психологЯмова Е.Е |
|  |  |  |  |

**Заключение**

 Внедрение разработанных мероприятий по профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания дает возможность снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить умение педагога психической саморегуляции, сформировать эмоциональную устойчивость, что способствует позитивному изменению индивидуально-психологических характеристик. Эти особенности необходимы педагогам для преодоления этого синдрома и для успешной адаптации к качественно изменяющимся социальным ситуациям современного общества.

 Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов

бодрствования должен приходится 1 час, посвященный себе, своему отдыху,

здоровью. Это время рекреации (восстановления физических сил организма);

время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки,

очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток

быстро придумать, как исправить положение).

Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и

решение. Если есть профессиональное сгорание, значит, есть способы его

предотвращения и коррекции. У каждого человека есть выбор: опустить руки,

позволить себе «сгореть на работе» или, наоборот, приложить все усилия,

чтобы исключить возможность возникновения синдрома. Важно помнить,

что наша жизнь – это наша жизнь, наше здоровье – это наше здоровье.

**Приложение 1**

***Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности»***

***(В.В. Бойко)***

**Инструкция:**
Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют 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 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, связанные 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 не приятен, 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 руководителем.

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

39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны 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) на «хороших» и «плохих».

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 автоматически, 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 безысходной (или почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы.

53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.

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 трать 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 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. Почти ко всему, что происходит на работе,  я утратил интерес, живое чувство.

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

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Обработка и интерпретация результатов теста:**

* определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
* подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»,
* находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» — сумма показателей всех 12 симптомов.

**Напряжение**

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

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

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

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

**Резистенция**

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

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

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

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

**Истощение**

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

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

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

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

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 и более — сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

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, неправомерно, 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.

**Приложение 2**

**Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.**

1. Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции

«живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину,

потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и

руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит

выброс «гормона счастья»).

3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При

улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном

положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу

от улыбки. Сохраните это состояние.

4. Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на

фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и

послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4

+ 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре –

на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух

наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев,освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

5. Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления

от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное –

это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что

мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать,

самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг:

природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы

слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить,

двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом

шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать,

ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка, на радость.

6. Мудра Земли. (Мудра – особое положение пальцев рук на фоне

медитации, которое замыкает и направляет биологическую энергию

человека.) Сложите большой и безымянный пальцы кольцом, остальные

выпрямите. Закройте глаза. Замрите. Эта мудра улучшает психофизическое состояние организма, снимает стрессы, повышает самооценку.

7. Мудра «Лестница небесного храма». Снимает депрессию, улучшается

настроение, снимает состояние безысходности и тоски. Сложите пальцы

в виде лестницы: большой на большой, указательный на указательный,

средний на средний, безымянный на безымянный, мизинцы выпрямите

и несколько минут медитируйте. Скажите себе, что вы самый

уравновешенный человек. Улыбнитесь!

8. Мышечная разрядка отрицательных эмоций (пешие прогулки, физические упражнения). Например: в течение 10 минут утром и

вечером (под музыку, как бы танцуя), стоя, ритмично отрывая пятки от

пола, поворачиваться на носках на 90 градусов влево, вправо, одновременно

перекручиваясь в талии вокруг своей оси насколько возможно и при поворотах делая махи руками и моргая. Это

средство от нервно-психического перенапряжения, для улучшения настроения и работоспособности (из альтернативной индийской медицины).

9. Учтите, что стрессы реже «пристают» к человеку, который умеет

дурачиться, или, как говорят, «валять дурака». Например, дома

побоксируйте с воображаемым противником, состройте самому себе

рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное,

поиграйте с игрушкой вашего ребенка…

10. Одна из биологически активных точек, надавливание на которую

успокаивает нервную систему, находится в центре нижней части

подбородка, другая – на тыльной стороне правой и левой рук между

большим и указательным пальцами, причем ближе к указательному

пальцу. Надавливают как на одну, так и на другую точку кончиком

большого пальца колебательными движениями сначала слегка, потом

сильнее (до появления легкой боли) не менее 3 минут.

11. Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и

Физиологических процессов. Для моделирования настроения

рекомендуются следующие музыкальные произведения:

- при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез»

Огинского;

- при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена,

«Аве Мария» Шуберта,

- при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс»

Чайковского;

- при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского,

«Грезы» Шумана;

- расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;

- тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса,

«Шербурские зонтики» Леграна.

**Приложение 3**

**Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая

визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь

только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка

сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите

внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух

более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь затем, чтобы дыхание было

ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не

включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при

вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и

слегка отведены назад. После вдоха, естественно должен последовать выдох.

Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох,

вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки.

Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий

вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание

успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте

медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до

шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3

минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так

важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот способ ритмичного дыхания

вы можете в любое время вспомнить и повторить.

**Варианты дыхательных упражнений**

***Упражнение «Мобилизующее дыхание»***

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения.

Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятие, еще

лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого

занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же

его удобно приравнивать к скорости шагов.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой.

Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки

сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком

«ха!»

***Упражнение «Замок»***

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2) секунды, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

***Упражнение «Отдых»***

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч.

Сделать вдох, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

***Упражнение «Пушинка»***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

***Упражнение «Передышка»***

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание.

Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут

дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

**Приложение 4**

**Визуализация**

 Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е.

активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых,

обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

 Визуализации помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

**Упражнения для расслабления мышц лица**

*Методика выполнения*

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не

упражняемые в данный момент мышца были расслаблены. Дышать следует

ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии

упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удается легко расслабить все мимические мышцы.

**Упражнение «Маска удивления»**

 Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови,

произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду

дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.

**Упражнение для глаз «Жмурики»**

 С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивая

напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал

шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя «Веки

напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц,

дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя «Веки

расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

**Упражнение для носа «Возмущение»**

 Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то

возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа

напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести

про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

**Упражнение для губ «Маска поцелуя»**

 Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя,

довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта

напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом

расслабить мышцы. Произнести: «Мышца рта расслаблены». Повторить

упражнение 2-3 раз.

**«Маска смеха»**

 Чуть прищурить глаза, с вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряжение мышц лица. Повторить упражнение несколько раз.

**«Маска недовольства»**

 С вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены».

Повторить упражнение несколько раз