Ключ к диагностике эмоционального выгорания педагогов.

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.