Муниципальное буджетное общеобразовательное учреждение

"Половинкинская средняя общеобразовательная школа"

**"Диагностика профессионального выгорания педагогов"**

**Методический сборник**

 Составитель: педагог-психолог

 Сасова Ольга Анатольевна

с. Половинкино,2023

Содержание

1. **Введение**..................................................................................................................3
2. **Диагностика профессионального выгорания педагогов.**

 2.1.Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко

 (в модиф. Е.Ильина)............................................................................................4-6

2.2 .Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)...............6-12

2.3.Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)......13-14

2.4.Опросник «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко, сокращенный вариант).............................................................................................................14-16

2.5.Опросник «Профессиональное выгорание» (Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели К. Маслач и С. Джексон)........................16-18

2.6.Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер).................19-20

2.7.Мини-опросник «Есть ли у вас риск профессионального выгорания». Андреева А.Е.)......................................................................................................21

2.8.Модификация техники «Кувшин самоценности» (Вольская В.В. Формирование имиджа педагога дополнительного образования).............21-22

2.9.Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)......22-23

2.10.Упражнение «Стирка» (диагностика уровня стресса).........................23-24

2.11.Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)................................................................................................24-25

1. **Заключение....................................................................................................48**
2. **Источники информации............................................................................49-50**

**1.Введение**

**«Я выхожу из школы через чёрный ход, чтобы никого не видеть».**Что делать, если работа перестала приносить удовольствие, и можно ли избежать профессионального выгорания, рассказывают сами педагоги.

Учителя уверенно занимают верхние строчки в списке профессий, подверженных эмоциональному выгоранию. Многозадачность, ответственность, постоянное общение — и это лишь видимая часть причин-провокаторов. Что делать, если работа перестала приносить удовольствие, и можно ли избежать профессионального выгорания, — рассказывают сами учителя.(1)

 Ученый Э. Морроу (Morrow, 1981), предложил яркий образ, который отражает внутреннее состояние человека, испытывающего профессиональное выгорание: «Запах горящей психологической проводки» (2)

**Мифы, приводящие к сгоранию**

1. "Жить надо для людей"
2. "Если не я, то кто же?"
3. "Я должен быть для всех хорошим"
4. "Работа превыше всего!"

 Профессиональное “выгорание” - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное “выгорание” возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей “разрядки” или “освобождения” от них. Опасность “выгорания” состоит в том, что это не кратковременный проходящий эпизод, а долговременный процесс “сгорания дотла”.

 Поэтому в настоящее время становится актуальным коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости педагога. Педагог должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет педагогу повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение со школьниками и коллегами по работе.

 В данном сборнике представлены методики для диагностики профессионального выгорания у педагогов. Можно взять любую для себя и изучить своё состояние.

 Пособие может быть полезно педагогам образовательных организаций, а также педагогам -психологам, которые могут использовать данный материал во время работы с учителями.

**2.Диагностика профессионального выгорания педагогов.**

**2.1.Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко  (в модиф. Е.Ильина)**

Инструкция:

Вам предлагается ряд утверждений, по каждому выскажите свое мнение. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак « – « («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее

«свернуть» дело.

1. Моя работа притупляет эмоции.
2. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
3. Работа приносит мне все больше удовлетворения.
4. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
5. Из-за усталости или напряжения я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
6. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
7. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
8. Мне все труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
9. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
10. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
11. Я очень переживаю за свою работу.
12. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
13. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
14. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
15. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
16. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
17. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
18. Успехи в работе вдохновляют меня.
19. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
20. Я часто работаю через силу.
21. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
22. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
23. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
24. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
25. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
26. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
27. Моя работа меня очень разочаровала.
28. Мои требования к выполняемой работе выше, чем-то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
29. Моя карьера сложилась удачно.
30. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
31. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
32. Моя работа плохо на меня повлияла – обозлила, притупила эмоции, сделала  нервным.

Бланк ответов

|  |  |
| --- | --- |
| Номера утверждений и вариант ответа | Баллы |
| 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 |  |
| 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 |  |
| 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 |  |
| 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 |  |
| 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |  |
|                                     Общая сумма баллов: |  |

Обработка данных:

Ниже приводится «ключ» к методике – перечисляются симптомы и

соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-); в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ.

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем — сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), -21 (5), +26 (5), +31 (3)

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5)

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10)

Симптом «Эмоциональная отстраненность»

+4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10)

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10)

Выводы:

Сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10-15 баллов – складывающийся симптом,

16 и более баллов – сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам, равная 45 и менее,

свидетельствует об отсутствии «выгорания»,

сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании»,

сумма 80 баллов и выше — об имеющемся «выгорании».(3)

1. **Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)**

Эмоциональное выгорание — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие  воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «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.

Цель: диагностировать механизм психологической защиты в форме полного  или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — родители, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

ТЕСТ

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 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.1

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

1. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
2. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
3. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
4. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
5. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
6. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
7. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
8. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
9. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
10. 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.
11. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
12. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
13. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
14. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на

результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

1. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
2. Я очень переживаю за свою работу.
3. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
4. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
5. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
6. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
7. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
8. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
9. Бывают дни, когда контакты с партнерами склады-ваются хуже, чем обычно.
10. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
11. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми
12. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
13. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
14. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
15. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
16. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия
17. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
18. Успехи в работе вдохновляют меня.
19. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
20. Я потерял покой из-за работы.
21. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
22. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу
23. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
24. Я часто работаю через силу.
25. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
26. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
27. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать
28. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
29. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
30. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
31. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
32. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
33. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
34. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.

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

1. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
2. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
3. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
4. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
5. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
6. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
7. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
8. Моя карьера сложилась удачно.
9. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
10. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
11. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
12. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
13. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
14. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
15. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
16. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала -обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
17. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных:

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. определяется сумма баллов раздельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»,
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.

Фаза « 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)

Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование:+5(5), - 7(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)2.
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Расширение сферы экономии эмоций:+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -  4(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «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)

1. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3),

+47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

1. 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 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, 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.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно,

наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

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
* каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
* какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат

коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Теория для интерпретации

В. Бойко   выделяет   три   фазы   синдрома   эмоционального   выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

* переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
* недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);
* «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;
* тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.
1. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

* Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролированное влияние настроения на профессиональные отношения;
* Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;
* Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;
* Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.
1. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений. Проявляется в таких симптомах:
* Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение   человека    при    выполнении    профессиональных    обязанностей;
* Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;
* Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;
* Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.(4)

**3.Опросник «Экспресс-оценка выгорания»**

**(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо
отвечать "да" или "нет".

**Инструкция к тесту:**

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома
эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов подсчитайте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Когда в воскресенье около полудни я вспоминаю о том, что завтраснова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен. | да | нет |
| 2. | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления. | да | нет |
| 3. | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры. | да | нет |
| 4. | То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. | да | нет |
| 5. | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | да | нет |
| 6. | Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно. | да | нет |
| 7. | С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. | да | нет |
| 8. | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. | да | нет |
| 9. | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям. | да | нет |
| 10. | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое. | да | нет |

**Обработка результатов:**

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

*0-1 балл* - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

*2-6 баллов* - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

*7-9 баллов* - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

*10 баллов* - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

**Физическиепризнаки:**

• хроническая, постоянная усталость;

•слабость и вялость в мышцах;

•головные боли;

•снижение иммунитета;

•бессонница;

• усталость глаз, снижение зрения;

•боли в суставах и пояснице.

**Психоэмоциональные признаки:**

• появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;

• неуверенность в себе, снижение самооценки;

•разочарование в окружающих;

• потеря профессиональной мотивации;

• вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми;

• депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась.

**Социально-поведенческие признаки:**

•желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к
изоляции, минимум общения с окружающими;

• уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень;

• обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение;

• зависть, жалобы, что кому-то везет в жизни;

• жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;

• пессимизм, негатив видится во всем.(5)

**4.Опросник «Эмоциональное выгорание»**

 **(В.В. Бойко, сокращенный вариант)**

Инструкция:Вам предлагается ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера знак «+» (да), если не согласны, то знак «-» («нет»).

1. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
2. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не своё место).
3. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее «свернуть» дело.
4. Моя работа притупляет эмоции.
5. Я откровенно устал от проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
6. Работа приносит мне все меньше удовлетворения.
7. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
8. Из-за усталости или напряжения, я уделяю своим делам меньше внимания, чем положено.
9. Я спокойно воспринимаю претензии ко мне начальства и коллег по работе.
10. Общение с коллегами по работе побуждает меня сторониться людей.
11. Мне всё труднее устанавливать и поддерживать контакты с коллегами.
12. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
13. Бывают дни, когда моё эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы.
14. Я очень переживаю за свою работу.
15. Коллегам по работе я уделяю внимания больше, чем получаю от них.
16. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям
17. Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
18. Я обычно проявляю интерес к коллегам и помимо того, что касается дела.
19. Я иногда ловлю себя на мысли, что работаю автоматически, без души.
20. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
21. Успехи в работе вдохновляют меня.
22. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется почти безвыходной.
23. Я часто работаю через силу.
24. В работе с людьми я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
25. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
26. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
27. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
28. Обычно я тороплю время: скорее бы рабочий день кончился.
29. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от отрицательных эмоций.
30. Моя работа меня очень разочаровала.
31. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
32. Моя карьера сложилась удачно.
33. Если предоставляется возможность, я уделяю работе меньше внимания, но так, чтобы этого никто не заметил.
34. Ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес.
35. Моя работа плохо на меня повлияла: обозлила, притупила эмоции, сделала нервным.

Обработка данных. Ниже приводится «ключ» к методике - перечисляются симптомы и соответствующие им номера утверждений (признаков). Знак перед номером означает ответ «да» (+) или «нет» (-) ; в скобках указаны баллы, проставляемые за данный ответ. В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов для каждого симптома «выгорания», а затем - сумма по всем симптомам, т.е. его итоговый показатель.

Симптом «Неудовлетворенность собой»:

-1(3), +6 (2), +11 (2), -16(10), -21(5), +26(5), +31(3).

Симптом «Загнанность в клетку»:

+2(10), +7(5), +12(2), +17(2), +22(5), +27(1), -32(5).

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей»:

+3(5), +8(5), +13(2), -18(2), +23(3), +28(3), +33(10).

Симптом «Эмоциональная отстраненность»:

+4(2), +9(3), -14(2), +19(3), +24(5),+29(5), +34(10).

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)»:

+5(5), +10(3), +15(3), +20(2), +25(5), +30(2), +35(10).

Выводы: сумма баллов по каждому симптому интерпретируется так:

* 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,
* 10-15 баллов - складывающийся симптом,
* 16 и более баллов - сложившийся симптом.

Соответственно сумма баллов по всем симптомам равная 45 и менее, свидетельствует об отсутствии «выгорания», сумма баллов от 50 до 75 – о начинающемся «выгорании», сумма 80 баллов и выше – об имеющемся «выгорании». (6)

**5.Опросник «Профессиональное выгорание»**

**(Методика Н. Е. Водопьяновой на основе модели**

**К. Маслач и С. Джексон)**

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция «0» -   никогда; позиция «6» - ежедневно. Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой). |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон. |
| 3. | Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу. |
| 4. | Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. |
| 5. | Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах. |
| 6. | Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой). |
| 7. | При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию. |
| 8. | Я чувствую угнетенность и апатию. |
| 9. | Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им. |
| 10. | В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам. |
| 11. | Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня. |
| 12. | У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление. |
| 13. | У меня все больше жизненных разочарований. |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше. |
| 15. | Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними. |
| 16. | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех. |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке. |
| 18. | Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций, эмоционального состояния и культуры общения). |
| 19. | Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями). |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей. |
| 21. | Я смогу еще много сделать в своей жизни. |
| 22. | Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности. |

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника. См. «Ключ к опроснику профессионального выгорания».

По таблице «Оценка уровней  выгорания» можно определить свой уровень выгорания.

Ключ опросника профессионального выгорания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкала | Номер утверждения | Сумма баллов максимальная |
| Эмоциональное истощение | 1,2,3,6\*, 8, 13,14,16,20 | 54 |
| Деперсонализация | 5,10,11,15,22 | 30 |
| Редукция персональных достижений | 4,7,9,12,17,18,19,21 | 48 |

\* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Субшкала | Низкий уровеньL | Средний уровеньM | Высокий уровеньN |
| Эмоциональное истощение | 0 - 15 | 16 - 24 | 25  и больше |
| Деперсонализация | 0 - 5 | 6 - 10 | 11 и больше |
| Редукция персональных достижений | 37 и больше | 36 - 31 | 30 и меньше |

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие – по шкале редукции личных достижений.

Лист ответов

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

Профессия/должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаж в данной должности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Ежедневно |
| 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Результат:

Эмоциональное истощение:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Деперсонализация:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Редукция личных достижений:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вывод:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(7)

**6.Методика «Колесо жизненного баланса»**

 (Пол Дж. Майер)

 Цель:

1. Выявить:

* Чем наполнена жизнь;
* Что стоит в приоритете;
* Какая сфера нуждается в дополнительном внимании;

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

Бланк для работы (можно распечатать готовый или нарисовать самому)



1 часть упражнения

Первая часть упражнения, заключается в том, чтобы определить

сферы, в которых клиент вращается на данный момент (клиент может выделить собственные сферы)

Наиболее часто выделяют следующие направления:

* Здоровье
* Личностный рост
* Внутренний мир
* Карьера
* Хобби
* Семья
* Отношения с окружающими
* Отдых
* Воспитание детей
* Внешний вид
* Спорт
* Учеба
* Любовные отношения
* Деньги

Дальше по 10-бальной шкале клиенту нужно оценить свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10

баллов. А затем соотнести с текущим положением.

2 часть упражнения

Необходимо проанализировать, что можно сделать в той или иной сфере для гармонизации жизни. Здесь всѐ индивидуально. Нужно выровнять значения - уменьшить важность одного или сделать, что-то для выравнивания других сфер. Не обязательно работать со всеми сферами.

Вопросы, на которые необходимо ответить:

1. Какая сфера, на Ваш взгляд, ключевая?
2. Какого результата Вы хотите добиться?
3. Как Вы это узнаете?
4. Что это Вам даст?
5. От чего придется отказаться?
6. Как это повлияет на другие сферы жизни?
7. Какие действия помогут улучшить удовлетворенность в этой сфере на + 1?
8. Какие сильные стороны Вы можете применить, чтобы достичь изменений быстрее или лучше?
9. К кому можно обратиться, чтобы получить недостающие знания или поддержку?
* Запишите 2-3 конкретных шага.

Бланк для методики «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

Инструкция: по 10-бальной шкале оцените свою удовлетворенность каждой из сфер. Необходимо не просто ставить балл навскидку, а именно анализировать. Для этого представить, как бы выглядела жизнь, если бы данная сфера удовлетворяла на 10 баллов. А затем соотнести с текущим положением.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(8)

**7.Мини-опросник «Есть ли у вас риск профессионального выгорания». (Андреева А.Е.)**

Инструкция: оцените степень удовлетворенности предложенными параметрами

настоящее время. Каждый параметр оценивается из расчета 100 %

|  |  |
| --- | --- |
| параметры оценки | % |
| Зарплата |  |
| Удовлетворенность результатами деятельности |  |
| Оценка моей деятельности значимыми для меня людьми |  |
| Удовлетворенность эмоциональным климатом  |  |
| Удовлетворение принадлежностью к профессиональному сообществу |  |
| Соответствие профессии моим ценностям  |  |
|  |  |

 (9)

**8. Модификация техники «Кувшин самоценности»**

**(Вольская В.В. Формирование имиджа педагога дополнительного образования)**

- Представьте себе на внутреннем экране некий сосуд. Это ваш эмоциональный резервуар. Жидкость, заполняющая его – ваша энергия, сила, эмоции. Рассмотрите её очень внимательно:

а) сколько жидкости находится в вашем сосуде, каков процент наполнения? Можно показать.

б) какого она цвета?

в) представьте, какой бы он мог издавать звук, как если бы зазвучал? Звук этот на слух приятный? Или напротив, нарушающий всякую гармонию?

г) как ваше тело воспринимает зримую и слышимую картинку в вашем внутреннем мире? Телесная реакция или избавит вас от иллюзии, что всё хорошо, или подтвердит, что у вас все в порядке.

Краткая интерпретация результатов:

* Эмоциональный резервуар заполнен на 70-100% - обладаете большим запасом энергии, готовы к эффективному взаимодействию. Вы терпимы и стрессоустойчивы, уверены в себе, любите себя и людей.
* 50% - пропадает ощущение полноты жизни, появляется обидчивость, скука, эффективность человека падает. Организм помогает вам на пределе своих возможностей. Уверенность в себе исчезает, появляется пессимистическое мировосприятие.
* 30% - гнев, раздражение, ощущение невосполнимой утраты. Появляется желание «прислониться» к более сильному человеку.
* 0% - 30% - что-то пошло не по нашему сценарию, это состояние сигнализирует нам о том, что обиделись мы не на шутку.(10)

**9. Опросник «Экспресс-оценка выгорания»**

**(В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо отвечать "да" или "нет".

Инструкция к тесту:

Тест        предназначен        для        диагностики        первых        симптомов        синдрома эмоционального выгорания.

На        следующие        предложения        отвечайте        "да"        или        "нет".        Количество положительных ответов подсчитайте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Когда в воскресенье пополудни я вспоминаю о том, что завтра  снова идти на работу, то остаток выходного дня уже испорчен | да | нет |
| 2. | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления | да | нет |
| 3. | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры | да | нет |
| 4. | То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики) | да | нет |
| 5. | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | да | нет |
| 6. | Коллегам (посетителям, заказчикам, ученикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно | да | нет |
| 7. | С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной | да | нет |
| 8. | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое | да | нет |
| 9. | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям | да | нет |
| 10. | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое | да | нет |

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки. Положение весьма серьезное.

Перечень симптомов для самонаблюдения:

Физические

* Хроническая, постоянная усталость;
* слабость и вялость в мышцах;
* головные боли
* снижение иммунитета;
* бессонница;
* усталость глаз, снижение зрения;
* боли в суставах и пояснице

Психоэмоциональные признаки:

* появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
* неуверенность в себе, снижение самооценки
* разочарование в окружающих
* потеря профессиональной мотивации;
* вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
* депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась

Социально-поведенческие признаки:

* Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
* уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
* обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
* зависть, жалобы, что кому-то везѐт в жизни
* жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
* пессимизм, негатив видится во всѐм. (11)

**10.Упражнение «Стирка» (диагностика уровня стресса)**

 Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости. Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. «Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что, же одеться?»

2. «Подожду немного, может быть, погода наладится».

 3. «Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».

 4. «Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».

 Интерпретация ответов Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

 1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую философию: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

 4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день. (12)

**11.Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)**

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Очень часто | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость |   |   |   |   |   |
| 2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение |   |   |   |   |   |
| 3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство  |   |   |   |   |   |
| 4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность |   |   |   |   |   |
| 5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение |   |   |   |   |   |
| 6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела |   |   |   |   |   |
| 7. После работы дома я очень раздражительна |   |   |   |   |   |
| 8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой |   |   |   |   |   |
| 9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу |   |   |   |   |   |
| 10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье |   |   |   |   |   |

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

«очень часто» – 4 балла;

«часто» – 3 балла;

«иногда» – 2 балла;

«редко» – 1 балл;

«никогда» – 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания. (13)

 **3.Заключение**

 Очень важно иметь методики, которые позволят определить уровень профессионального выгорания. Их большое разнообразие. Взяв одну, а затем другую можно получить точную картину. Если вы не достигли стадии выгорания, то можно уделять внимание профилактике этого состояния, которая позволит долгое время успешно работать педагогом и получать удовольствие от работы, от общения с детьми и с коллегами.

 **4. Источники информации:**

1. https://multiurok.ru/blog/5-monologhov-uchitieliei-o-profiessional-nom-vyghoranii-1.html.

2. https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/99992/1/m\_th\_t.l.lobanova\_2021.pdf.

3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/02/05/diagnostika-urovnya-emotsionalnogo-vygoraniya

4.https://vk.com/doc3462051\_562201833?hash=gt6sjSAl9qzI8ti6PSRdzR694IQMARI8zM8qLE97rzz

5.https://10.lipetskddo.ru/files/file/2023/05/Опросник%20Эмоциональное%20выгорание.pdf

6. https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika/2020/07/04/v-v-boyko-oprosnik

7.https://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-diagnostika-professionalnogo-vygoraniya-k-maslach-s-dzhekson-v-adaptacii-n-e-vodopyanovoj

8. https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/12/28/diagnostika-metodika-koleso-zhiznennogo-balansa

9.https://vk.com/doc26606415\_572813027?hash=Ud0JGxmPg8CEUw1HmFiWQ3C7KNgR3HahNv2U8usS1uD

10. https://oxida.ru/blog/kuvshin-samotsennosti/

11.https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Oprosnik\_Kaponi.pdf

12. https://mbdou26.edummr.ru/wp-content/uploads/2021/12/Ноябрь-Семинар-тренинг-Меры-профилактики-эмоц.-выгорания-педагогов..pdf

13.https://урок.рф/library/ekspressdiagnostika\_emotcionalnogo\_vigoraniya\_u\_pe\_175112.html