**Тест: «Профилактика эмоциональное выгорание педагогов»**

 Предлагаем 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя подобным образом. Если вам не свойственно описанное ощущение, в бланке ответов отметьте позицию 0 — «никогда». Если оно для вас характерно, укажите, насколько часто. Для этого напротив вопроса поставьте балл, который отвечает частоте возникновения того или иного чувства.

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждение | Баллы | | | | | | |
| Никогда | Очень редко | Редко | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Я чувствую себя эмоционально истощенной |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В конце рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я чувствую себя уставшей, когда просыпаюсь утром и должна идти на работу |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги, но использую это в интересах дела |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами, как с предметами (без теплоты и симпатии к ним) |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Я чувствую себя энергичной, ощущаю эмоциональный подъем |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Я умею находить правильные решения в конфликтных ситуациях |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Я чувствую угнетенность и апатию |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Я могу положительно влиять на продуктивность работы моих коллег |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | В последнее время я стала более черствой (нечувствительной) в отношениях с коллегами |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Как правило, те, с кем мне приходится работать, — неинтересные люди, которые, скорее, утомляют, нежели 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 многим вещам, которые радовали меня раньше |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Иногда мне действительно безразлично, что происходит с некоторыми из моих коллег |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Я могу легко создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Я успеваю много сделать |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Я чувствую себя на пределе возможностей |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Я многого еще могу достичь в своей жизни |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Иногда коллеги перекладывают на меня часть своих проблем и обязанностей |  |  |  |  |  |  |  |

Обработка и интерпретация результатов

Определите, пожалуйста, сумму баллов по трем основным показателям:

1. Эмоциональное истощение — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. Максимально возможная сумма — 54.
2. Деперсонализация — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 5, 10, 11, 15, 22. Максимально возможная сумма — 30.
3. Редукция личностных достижений — подсчитываются результаты по следующим вопросам: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21. Максимально возможная сумма баллов — 48.

А теперь оцените свой уровень профессионального выгорания по следующей таблице:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Эмоциональное истощение | 0–16 | 17–26 | 27 и больше |
| Деперсонализация | 0–6 | 7–12 | 13 и больше |
| Редукция личностных достижений | 39 и больше | 38–32 | 31–0 |

Диагностика проведена 16 января 2013 года.

В диагностики принимало участие 13 педагогов. На основе результатов тестирования было выявлено:

* уровень эмоционального истощения (снижение эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение) составляет 22 балла (средний уровень);
* деперсонализация (деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим) 7.баллов (средний уровень);
* редукция личных достижений (тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим (высокий уровень).

На основе полученных данных были сделаны следующие выводы:

1. У педагогического коллектива наблюдается негативное эмоциональное состояние.
2. Низкая самооценка.
3. Низкий уровень уверенности в себе ( ЧСД – чувство собственного достоинства.

Рекомендации педагогическому коллективу:

1. Релаксационные упражнение, направленные на снятие психоэмоционального напряжения. Периодичность 2 раза в неделю (использование данных техник в условиях детского сада во время сон часа, дома в вечернее время, на природе).
2. Использование методик на повышение ЧСД ( тесты, упражнения, тренинги, рисование, сказка, притчи, участие в мероприятиях, использование познавательной литературы).

Общие рекомендации для профилактики эмоционального выгорания.

Есть несколько методов психологического выхода из трудной ситуации, которые помогут нейтрализовать профессионального выгорания.

1. Физическая нагрузка — это панацея почти от всех бед и лекарство от всех душевных травм. Кому-то больше подойдет аутотренинг или медитация, кому-то — ежедневная зарядка или обливание холодной водой, а кому-то — бег или современные танцы.

2. Полноценный отдых. Без него эффективная работа невозможна. Что является для вас отдыхом — решите сами. Только одно условие — на отдых нужно потратить какое-то время, а не просто «подремать в метро». Смена обстановки, новые впечатления, эмоциональная встряска обновят вас и, вернувшись, вы сможете продолжать продуктивно работать.

3. Искусство рационализации. Помните, что ваша работа — это не вся жизнь. Относитесь к ней как к небольшому фрагменту вашей жизненной киноленты.

4. Психологическое отстранение. В ситуации, когда вас оскорбляют посетители или руководитель, создайте умственный барьер в виде стекла в автомобиле, через которое вы можете видеть другого, но не слышать его.

5. Создание физической дистанции. Вы можете стоять или сидеть немного дальше от посетителей, чем обычно, реже смотреть им в глаза, использовать сигналы, неявно свидетельствующие о быстротечности беседы. Разговаривайте с посетителями на поверхностные, общие темы. Это потребует от вас гораздо меньше личностных ресурсов.