# Работа с педагогами ДОУ,СОШ, колледжей, интернатов и других образовательных учреждений

* **Диагностика (6 методик: коллектив, выгорание, потенциал)**
* **Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у педагогов.**



# Опросник Шпалинского и Шелеста. Диагностика психологического климата в малой группе

ТЕСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Ф. И. О. оцениваемого | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Возраст (полных лет) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Должность | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Подразделение | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Дата заполнения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Инструкция**

Перед вами опросник с двумя колонками с противоположными по смыслу суждениями. Каждое из них – своеобразный параметр психологического климата в коллективе. В двух колонках представлены суждения, соответствующие противоположным признакам психологического
климата.

Между данными антиподами пятибалльная шкала. Чем ближе к левому или правому суждению в каждой паре вы сделаете отметку, тем более выражен данный признак в вашем коллективе. Средний ответ «3» является промежуточным, свидетельствующий о наличии обоих признаков.
Укажите оценку, наиболее соответствующую ситуации в вашем коллективе (группе).

**Тестовое задание**

| № | Признак психологического климата | Шкала оценки | Признак психологического климата |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Я редко вижу в начале рабочего дня хмурые и постные лица своих коллег | 5–4–3–2–1 | Большинство членов коллектива приходят на работу с будничным настроением, не ощущая подъема и приподнятости |
| 2 | Большинство из нас радуются, когда появляется возможность пообщаться друг с другом | 5–4–3–2–1 | Члены нашего коллектива проявляют безразличие к эмоциональному общению |
| 3 | Доброжелательность и доверительные интонации преобладают в нашем деловом общении | 5–4–3–2–1 | Нервозность, явная или скрытая раздражительность окрашивают наши деловые отношения |
| 4 | Успехи каждого из нас искренне радуют всех остальных и почти ни у кого не вызывают зависти | 5–4–3–2–1 | Успех почти любого из нас может вызвать болезненную реакцию окружающих |
| 5 | В нашем коллективе новичок, скорее всего, встретит доброжелательность и радушие | 5–4–3–2–1 | В нашем коллективе новичок еще долго будет чувствовать себя чужаком |
| 6 | В случае неприятностей мы не спешим обвинять друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах | 5–4–3–2–1 | В случае неприятностей у нас будут пытаться свалить вину друг на друга или найдут виноватого |
| 7 | Когда рядом с нами наш руководитель, мы чувствуем себя естественно и раскованно | 5–4–3–2–1 | В присутствии руководителя многие из нас чувствуют себя скованно и напряженно |
| 8 | У нас обычно принято делиться своими семейными радостями и заботами | 5–4–3–2–1 | Многие из нас предпочитают «свое носить в себе» |
| 9 | Неожиданный вызов к руководителю у большинства из нас не вызовет отрицательных эмоций | 5–4–3–2–1 | Неожиданный вызов к руководителю у многих из нас сопровождается отрицательными эмоциями |
| 10 | Нарушитель трудовой дисциплины будет у нас держать ответ не только перед руководителем, но и перед всем коллективом | 5–4–3–2–1 | Нарушитель трудовой дисциплины у нас будет держать ответ лишь перед руководителем |
| 11 | Большинство критических замечаний мы высказываем друг другу тактично, исходя из лучших побуждений | 5–4–3–2–1 | У нас критические замечания чаще всего носят характер явных или скрытых выпадов |
| 12 | Появление руководителя у нас вызывает приятное оживление | 5–4–3–2–1 | Появление руководителя у большинства из нас особых восторгов не вызывает |
| 13 | В нашем коллективе гласность – это норма жизни | 5–4–3–2–1 | До настоящей гласности в нашем коллективе еще далеко |
| Итого баллов: |   |   |
|   |   |   |   |

Спасибо!

**Ключ для опросника Шпалинского и Шелеста для диагностики психологического климата в малой группе**

**Описание**

Диагностика психологического климата в малой производственной группе В.В. Шпалинского и Э.Г. Шелеста позволяет сделать общую оценку климата в коллективе, выявить негативные факторы, мешающие работе, и их причины.

**Интерпретация результата**

Итоговые показатели психологического климата по данной шкале находятся в диапазоне от 65 до 13 баллов:

* высокой благоприятности психологического климата соответствуют показатели в диапазоне 42–65 баллов;
* средней благоприятности – 31–41 балл;
* незначительной благоприятности – 20–30 баллов.

Количественные показатели менее 20 баллов свидетельствуют о неблагоприятном психологическом климате.

## [Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой](http://vsetesti.ru/204/)

##### Инструкция к тесту

Вашему вниманию предлагается опросник для самооценки, а также выбор некоторых эффективных методов мотивации трудовой активности. Он содержит 14 утверждений. Каждое утверждение может быть оценено от 1 до 5 баллов. Сделайте свой выбор по каждому и этих утверждений, отметив соответствующую цифру.

* 1- Вполне удовлетворен
* 2 – Удовлетворен
* 3 – Не вполне удовлетворен
* 4 – Не удовлетворен
* 5 – Крайне не удовлетворен
1. Ваша удовлетворенность предприятием (организацией), где вы работаете
2. Ваша удовлетворенность физическими условиями (жара, холод, шум и т. д.)
3. Ваша удовлетворенность работой
4. Ваша удовлетворенность слаженностью
5. Ваша удовлетворенность стилем руководства вашего начальника
6. Ваша удовлетворенность профессиональной компетентностью вашего начальника
7. Ваша удовлетворенность зарплатой (с точки зрения ее соответствия вашим трудозатратам)
8. Ваша удовлетворенность зарплатой по сравнению с тем, сколько за такую же работу платят на других предприятиях
9. Ваша удовлетворенность служебным (профессиональным) продвижением
10. Ваша удовлетворенность возможностями продвижения
11. Ваша удовлетворенность тем, как вы можете использовать свой опыт и способности
12. Ваша удовлетворенность требованиями работы к интеллекту
13. Ваша удовлетворенность длительностью рабочего дня
14. В какой степени удовлетворенность работой повлияла бы на ваши поиски другой работы

##### Обработка и интерпретация результатов теста

Итоговый показатель может колебаться от 14 до 70 баллов.

Если результат равен 40 баллам и более, то есть основания говорить о неудовлетворенности профессиональной деятельностью. И, напротив, если он меньше 40 баллов, можно судить об удовлетворенности работой.

Настоящая методика может также применяться для оценки удовлетворенности работой целого коллектива (группы). В таком случае используются средние величины показателей. При этом оценка результатов производится по следующей шкале;

* 15-20 баллов – вполне удовлетворены работой;
* 21-32 балла – удовлетворены;
* 33-44 балла – не вполне удовлетворены;
* 45-60 баллов – не удовлетворены;
* более 60 баллов – крайне не удовлетворены.

##### Источник: Диагностика личностной и групповой удовлетворенности работой / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. C.473-474

**Методика изучения удовлетворенности пе­дагогов**

**жизнедеятельностью в образовательном учреждении**

Цель: Определить степень удовлетворенности педагогов жизнедея­тельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

Ход проведения. Педагогам предлагается прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок вы­разить степень своего согласия с ними. Для этого педагогу следует отметить напротив каждого ут­верждения одну из пяти цифр, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

Утверждения

1. Меня устраивает составленное расписание уроков. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

2. Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям ад­министрации тратится рационально. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

3. Меня устраивает работа методического объединения и мое участие в ней.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

4. У меня существует реальная возможность повышать свое профессио­нальное мастерство, проявлять творчество и способности. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

5. Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

6. Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

7. Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

8. У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

9. Я ощущаю в работе поддержку своих коллег. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

11. Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

12. Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны админи­страции.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

13. Я комфортно чувствую себя в среде учащихся. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

14. Я удовлётворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

15. В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

16. Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педаго­гические требования. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

17. Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем. – 4 – 3 –2 – 1 – 0

18. Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе.

 – 4 – 3 –2 – 1 – 0

19. На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

20. Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.

– 4 – 3 –2 – 1 – 0

***Обработка полученных результатов***

Показате­лем удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образователь­ном учреждении (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов педагогов на общее количество ответов. Принято считать, если коэффициент У равен или больше 3, то можно констатировать высо­кий уровень удовлетворенности; если он равен или больше 2. то это сви­детельствует о средней степени удовлетворенности; если же данный ко­эффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

**Опросник на выгорание (MBI)
(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)**

 Источник: Диагностика профессионального выгорания (К.Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. C.360-362/

#### Инструкция

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

#### Текст опросника

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Никогда | Очень редко | Иногда | Часто | Очень часто | Каждый день |
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным |   |   |   |   |   |   |
| 2.После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон» |   |   |   |   |   |   |
| 3.Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу |   |   |   |   |   |   |
| 4.Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела |   |   |   |   |   |   |
| 5.Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним |   |   |   |   |   |   |
| 6.После работы мне на некоторое время хочется уединиться |   |   |   |   |   |   |
| 7.Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами |   |   |   |   |   |   |
| 8.Я чувствую угнетенность и апатию |   |   |   |   |   |   |
| 9. Я уверена, что моя работа нужна людям |   |   |   |   |   |   |
| 10.В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю |   |   |   |   |   |   |
| 11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня |   |   |   |   |   |   |
| 12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление |   |   |   |   |   |   |
| 13.Моя работа все больше меня разочаровывает |   |   |   |   |   |   |
| 14. Мне кажется, что я слишком много работаю |   |   |   |   |   |   |
| 15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам |   |   |   |   |   |   |
| 16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех |   |   |   |   |   |   |
| 17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе |   |   |   |   |   |   |
| 18. Во время работы я чувствую приятное оживление |   |   |   |   |   |   |
| 19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного |   |   |   |   |   |   |
| 20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе |   |   |   |   |   |   |
| 21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемам |   |   |   |   |   |   |
| 22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.  |  |  |  |  |  |  |

#### Обработка результатов

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются:

0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

#### Ключ:

«Эмоциональное истощение» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

#### Выводы

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

**Методика: Определение психического выгорания**

Источник: Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. C.357-360.

##### Назначение теста

Данная методика нацелена на интегральную диагностику **психического «выгорания»,** включающую различные подструктуры личности.

##### Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

##### Тестовый материал

1. Я легко раздражаюсь.
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.
5. Меня мучает бессонница.
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.
7. Я работаю с большим напряжением.
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.
10. Думаю, что моя работа важна.
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.
12. Я доволен профессией, которую выбрал.
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.
14. Я эмоционально устаю на работе.
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.
19. Для меня важно преуспеть на работе.
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.
24. Мне нравится моя работа.
25. Я устал все время стараться.
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.
31. Работа эмоционально выматывает меня.
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.
36. Нагрузка на работе практически невыносима.
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.
41. Я люблю свою работу.
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.
43. Меня раздражает поведение моих учеников.
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.
49. Я чувствую себя измотанным.
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.
56. Хочется «плюнуть» на все.
57. Я жалуюсь а здоровье без четко определенных симптомов.
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.
68. Мне нравится отдавать работе все силы.
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.

##### Обработка и интерпретация результатов теста

Данная методика включает три шкалы: психоэмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО) и профессиональной мотивации (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

* **ПИ** - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
* **ЛО** - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
* **ПМ** - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

##### Таблицы норм

Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крайне низкие** | **Низкие значения** | **Средние значения** | **Высокие значения** | **Крайне высокие** |
|
| 9 и ниже | 10-20 | 21-39 | 40-49 | 50 и выше |

Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крайне низкие** | **Низкие значения** | **Средние значения** | **Высокие значения** | **Крайне высокие** |
|
| 9 и ниже | 16-10 | 17-31 | 32-40 | 41 и выше |

Нормы для компонента «профессиональная мотивация» (ПМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крайне низкие** | **Низкие значения** | **Средние значения** | **Высокие значения** | **Крайне высокие** |
|
| 7 и ниже | 8-12 | 13-24 | 25-31 | 32 и выше |

Нормы для индекса психического «выгорания» (ИПв)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Крайне низкие** | **Низкие значения** | **Средние значения** | **Высокие значения** | **Крайне высокие** |
|
| 31 и ниже | 32-51 | 52-92 | 93-112 | 113 и выше |

##### Содержательные характеристик шкал

**Психоэмоциональное истощение** - процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

**Личностное отдаление** - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

**Профессиональная мотивация** - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления **ПВ** на различных системных уровнях.

Жизненные проявления психического «выгорания» на системно-структурных уровнях

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы ПВ** | **Проявления психического «выгорания» на уровнях:** |
| **Межличностном** | **Личностном** | **Мотивационом** |
| **ПИ** | Психическое истощение. Раздражительность. Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других. | Низкая эмоциональная толерантность, тревожность. | Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочий день. Появление прогулов. |
| **ЛО** | Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям. | Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты. | Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере. |
| **ПМ** | Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе. | Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи. | Снижение потребности в достижениях. |

**Тест «Состояние вашей нервной системы» (**К. Либельт)

**Инструкция.** Обведите кружочком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

**Обработка результатов.** Сложите обведенные цифры.

0 – 25 – эта сумма может вас не беспокоить. Однако все – таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45 – поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте ,что вы можете сделать для вашего организма.

46 – 60 – ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

60 и более баллов – ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Симптом | Нет | Редко | Да | Очень часто |
| 1. | Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство? | 0 | 3 | 5 | 10 |
| 2. | Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 3. | Часто ли вы быстро устаете? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 4. | Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 5. | Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 6. | Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 7. | Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 8. | Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 9. | Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 10 | Страдаете ли вы от зуда? | 0 | 2 | 3 | 6 |
| 11 | Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 12 | Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 13 | Копите ли вы неприятности в себе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 14 | Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 15 | Курите ли вы? | 0 | 2 | 5 | 10 |
| 16 | Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 17 | Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе? | 0 | 2 | 4 | 8 |
| 18 | Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие? | 0 | 2 | 4 | 8 |