

Тест на выявление
«Синдрома Эмоционального Выгорания»
(В.В. Бойко).

Инструкция: отвечайте "да" на суждения, с которыми согласны и "нет" на суждения, с которыми не согласны.

Замечания: Партнеры в формулировках опросника - это субъекты вашей профессиональной деятельности - учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

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 удастся 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 результатов: В соответствии с "ключом" осуществляются следующие подсчеты:

- 1) определяется сумма баллов отдельно 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.

Шкала "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)

Шкала "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 экономики 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), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Шкала "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)

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 – симптом риска, 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". 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. Опираясь на смысловое содержание 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.

Самодиагностика симптомов эмоционального выгорания

Симптомы	Степень выраженности, частота				
	1	2	3	4	5
Поведенческие Сопrotивление выходу на работу Частые опоздания Откладывание деловых встреч Уединение, нежелание видеть коллег Нежелание видеть детей Нежелание заполнять документацию Формальное исполнение обязанностей					
Аффективные Утрата чувства юмора Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения Повышенная раздражительность Ощущение придирок со стороны других Равнодушие Бессилие, эмоциональное истощение Подавленное настроение					
Когнитивные Мысли о смене профессии, уходе с работы Слабая концентрация внимания,					

<p>рассеянность</p> <p>Ригидность мышления, использование стереотипов</p> <p>Сомнения в полезности работы</p> <p>Разочарование профессией</p> <p>Циничное отношение к клиентам, коллегам</p> <p>Озабоченность собственными проблемами</p>					
<p>Физиологические</p> <p>Нарушение сна (бессонница/ уход в сон)</p> <p>Изменения аппетита (отсутствие/ «заедание»)</p> <p>Длительно текущие незначительные недуги</p> <p>Восприимчивость к инфекционным заболеваниям</p> <p>Усталость, быстрая физическая утомляемость</p> <p>Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ</p> <p>Обострение хронических заболеваний</p>					

Стресс-тест на профессиональное выгорание.

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

- Меня тяготит педагогическая деятельность.
- У меня нет желания общаться после работы.
- У меня в группе есть "плохие" дети.
- Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
- Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые — по крайней мере внешне — всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест.

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

- а) "О, боже, время беспощадно!"
- б) "А что, совсем еще неплохо!",
- в) "Все прекрасно!".

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

- а) "Ну мне-то никогда не повезет!",
- б) "А, черт! Почему же не я?",
- в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) "Вот так однажды будет и со мной!",
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!",
- в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) "Меня недооценивают",
- б) "Я не хуже остальных",
- в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а — 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.

17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.

8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 x 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».