

**Тест для выявления
синдрома сгорания и
определения степени его
выраженности**

Инструкция

Предлагаем вам пройти короткий тест для выявления синдрома сгорания и определения степени его выраженности.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое утверждение и на бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» — никогда; позиция «6» — ежедневно

№ п/п	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

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя уставшим, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики, и использую это для более успешного педагогического процесса.
5. Я общаюсь с моими учениками и их родителями только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними до минимума.

6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально приподнятым.

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с учениками и их родителями.

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

9. Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение учеников.

10. В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к ученикам.

11. Как правило, окружающие меня люди слишком многого требуют от меня. Они скорее утомляют меня, чем радуют.

12. У меня много планов на будущее, я верю в их осуществление.

13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.

14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.

15. Бывает, что мне действительно безразлично происходящее с некоторыми моими учениками.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и в отношениях с моими клиентами.

18. Я легко общаюсь с клиентами и их родственниками, независимо от их социального статуса и характера

19. Я многое успеваю сделать за день.

20. Я чувствую себя на пределе возможностей.

21. Я многого еще смогу достичь в своей жизни.

22. Ученики и их родители, как правило, неблагодарные люди.

Данный тест определяет синдром эмоционального сгорания по трем основным показателям: **эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений**. Каждому показателю соответствует номер утверждения, а сумма баллов свидетельствует о степени его выраженности.

Для подсчета значений показателей сложите цифры согласно вашим ответам в таблице 1. Максимальная сумма баллов дана для проверки числового результата.

Таблица 1. Показатели синдрома сгорания

Показатели синдрома сгорания	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личностных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

* Отмечен «обратный» вопрос, который рассчитывается в обратном порядке и, таким образом, ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Таблица 2. Степень выраженности показателей эмоционального сгорания

Показатели синдрома сгорания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0–15	16–24	25 и больше
Деперсонализация	0–5	6–10	11 и больше
Редукция личностных достижений	37 и больше	36–31	30 и меньше

Низкий уровень свидетельствует об отсутствии выраженности данного показателя синдрома сгорания, средний — о том, что он находится в стадии формирования, высокий уровень — о том, что он сформирован.

Эмоциональное истощение

Развитию синдрома эмоционального сгорания предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, в ущерб своим потребностям в других сферах жизни. Это приводит к развитию первого признака синдрома сгорания — **эмоционального истощения**.

Эмоциональное истощение выражается в появлении эмоциональной опустошенности и ощущении усталости, вызванной работой. Ощущение усталости не проходит после ночного сна. После периода отдыха (выходные, отпуск) оно становится меньше, но по возвращении в привычную рабочую ситуацию возобновляется с прежней силой. Эмоциональные перегрузки и невозможность восполнения энергии приводят к попытке самосохранения через отстраненность и отчуждение.

Заниматься своей работой с прежней энергией человек уже не в состоянии. Работа выполняется в основном формально. Эмоциональное истощение является основным признаком профессионального сгорания.

Деперсонализация

В педагогической сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное и циничное отношение к ученику, обращающемуся с целью получить образовательные услуги, консультации.

Ученик воспринимается как некий обезличенный объект. У педагога может появиться иллюзия, что все проблемы и беды ученика даны ему во благо. Негативное отношение сказывается в ожидании худшего, нежелании общаться, игнорировании ученика.

В кругу своих коллег «сгорающий» специалист рассказывает об учениках с неприязнью и пренебрежением. На первых порах он отчасти еще может сдерживать свои чувства, но постепенно ему становится все труднее это делать, и в конце концов они начинают буквально выплескиваться наружу.

Жертвой негативного отношения становится ни в чем не повинный человек.

Редукция личностных достижений

Редукция или принижение личностных достижений сопровождается снижением самооценки педагога.

Основными проявлениями этого симптома являются:

- тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов;
- негативизм по отношению к служебным обязанностям, снижение профессиональной мотивации, перекладывание ответственности на других.
- Педагог теряет видение перспектив своей профессиональной деятельности, получает меньше удовлетворения от работы, утрачивает веру в собственные профессиональные возможности, и в результате у него возникает чувство некомпетентности и обреченности на неуспех. Человек еще сохраняет некий апломб и внешнюю респектабельность, но, если приглядеться, станут очевидны его «пустой взгляд» и «холодное сердце»: будто весь мир стал ему безразличен.
- Как ни парадоксально, но синдром сгорания является защитным механизмом нашего организма, поскольку заставляет нас дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время данное утверждение оказывается справедливым лишь в случае, когда речь идет о самом начале формирования данного состояния. На более поздних стадиях «сгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональных обязанностей и отношениях с окружающими.
- «Сгорающий» может не осознавать причин происходящих в нем процессов. Для защиты себя он перестает воспринимать собственные чувства, связанные с работой. Формализм, жесткие интонации и холодные взгляды, к которым мы уже почти привыкли в школах в большинстве случаев являются проявлениями синдрома эмоционального сгорания.