

**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**

<b>Показатели синдрома сгорания</b>	<b>Номер утверждения</b>	<b>Максимальная сумма баллов</b>
<b>Эмоциональное истощение</b>	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
<b>Деперсонализация</b>	5, 10, 11, 15, 22	30
<b>Редукция личностных достижений</b>	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**

<b>Показатели синдрома сгорания</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<b>Эмоциональное истощение</b>	0–15	16–24	25 и больше
<b>Деперсонализация</b>	0–5	6–10	11 и больше
<b>Редукция личностных достижений</b>	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.