

Диагностика профессионального выгорания педагогов

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний:

- 1) «никогда»,
- 2) «очень редко»,
- 3) «иногда»,
- 4) «часто»,
- 5) «очень часто»,
- 6) «каждый день».

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
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 подчинённые и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами, т.е. без теплоты и расположения к ним.
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем 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 всё больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами.
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 проблемами.
22. В последнее время мне кажется, что коллеги, и подчинённые всё чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов

Опросник имеет три шкалы:

- «эмоциональное истощение» (9 утверждений),
- «деперсонализация» (5 утверждений)
- «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы оцениваются:

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

Ключ к опроснику (интерпретация результатов)

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

Высокий – 54-45, средний – 44-38, низкий – 37-30, менее 30 – очень низкий

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

Высокий – 30-26, средний – 25-22, низкий – 21-16, менее 16 – очень низкий

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

Высокий – 48-41, средний – 40-34, низкий – 33-26, менее 26 – очень низкий

Выводы

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.