

Експрес-діагностика наявності «синдрому емоційного вигорання»
(Мерзлякова О. Психологічна безпека учителів // Відкритий урок: розробки, технології,
досвід. – 2005. - №7-8.)

Нижче наведений перелік тверджень, що стосується вашої можливої виробничої ситуації. Свою згоду (не згоду) з тим або іншим твердженням необхідно позначити у спеціально розграфленій таблиці – бланку відповідей.

1	13	25	5	17	29	9	21	33
2	14	26	6	18	30	10	22	34
3	15	27	7	19	31	11	23	35
4	16	28	8	20	32	12	24	36

У запропонованому бланку закресліть хрестиком (X) ті номери, під якими приведені твердження, що стосуються вашої виробничої ситуації («X» позначає «так, згодний»).

Номера тверджень, що не стосуються вашої виробничої ситуації, пропускайте недоторканими. Намагайтеся подовгу не задумуватися над відповіддю – найкращою вважається перша, практично інтуїтивна реакція. Постарайтеся не дивитися «ключі», поки не закінчите роботу з усім опитувальником.

1. Конфлікти або розбіжності з колегами, адміністрацією, учнями віднімають багато сил та емоцій.

2. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

3. Я помилився(лась) у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).

5. Коли я почуваю втому або напругу, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера – колеги, учня – згорнути взаємодію.

6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя учнів, колег по роботі.

7. Тепло́та взаємодії з учнями та колегами дуже залежить від мого настрою – гарного або поганого.

8. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.

9. Я відверто втомився(лась) від людських проблем, з якими приходиться мати справу на роботі.

10. Іноді найзвичайніші ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

11. Моя робота притуплює емоції.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.

13. На роботі я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.

14. Мені все складніше підтримувати дисципліну в класі.

15. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.

16. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно відбутися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як треба, тощо.

17. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

18. Я засуджую учнів або колег-учителів, які розраховують на особливе ставлення, увагу.

19. Якщо співрозмовник (колега, учень, батько чи мати учня) мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

20. Утома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.

21. Іноді йду на роботу з важким відчуттям – як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

22. Часом я почуваю, що треба виявити до учня або колеги емоційну чуйність, але не можу.

23. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з учнями автоматично, без душі.

24. Після спілкування з неприємними учнями, батьками, колегами в мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

25. Контингент учнів, колег, з яким я працюю, дуже важкий.

26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, що я витрачаю.

27. Останнім часом мене переслідують невдачі в роботі.

28. Я дуже нервую через усе, що пов'язане з роботою.

29. Звичайно я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

30. Я відношу себе до людей, що цілком присвячують себе роботі, учням, проблемам класу, забуваючи про власні інтереси.

31. Деяких зі своїх постійних ділових партнерів – представників адміністрації, колег, учнів – я не хотів(ла) би бачити і чути.

32. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

33. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала – озлила, зробила нервовим(ою), притупила емоції.

34. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

35. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив(ла) інтерес, живе почуття.

36. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Результати тесту

Як ви вже, напевно, зрозуміли, номери в бланку відповідей згруповано таким чином, щоб полегшити процес обробки результатів методики. У нижче наведеній таблиці занесені всі необхідні пояснення.

Розберімося детальніше з отриманими результатами. Ваш заповнений бланк відповідей – своєрідна карта-матриця, що демонструє і можливі стадії розвитку синдрому емоційного вигорання, і виразність тих або інших його факторів, і те, які його наслідки проявлені у вашому випадку найбільше.

I етап емоційного вигорання Напруга	II етап емоційного вигорання Резистенція (опір)	III етап емоційного вигорання Виснаження	Виявлені наслідки розвитку «синдрому емоційного вигорання»
1, 13, 25 Переживання психотравмуючих обставин	5, 17, 29 Редукція (спрощення) професійних обов'язків	9, 21, 33 Особиста відчуженість (деперсоналізація)	Складності в професійній взаємодії
2, 14, 26 Незадоволеність собою	6, 18, 30 Емоційно-моральна дезорієнтація	10, 22, 34 Емоційний дефіцит	Емоційні складності із самоприйняттям і самопроявом
3, 15, 27 «Загнаність у клітку»	7, 19, 31 Неадекватне вибіркове емоційне реагування	11, 23, 35 Емоційна відчуженість	Неадекватність сприйняття ситуації, активізація реакцій психологічного захисту
4, 16, 28 Тривога і депресія	8, 20, 32 Розширення сфери економії емоцій	12, 24, 36 Психосоматичні і психовегетативні порушення	Порушення психологічної рівноваги і проблеми зі здоров'ям

Чим більше хрестиків «Х» «прикрашають» ваш бланк – тим справа обстоїть серйозніше. Зарахуйте собі за кожен поставлений «Х» один бал.

Тоді результати можна проінтерпретувати в такий спосіб.

За різними факторами «синдрому емоційного вигорання» (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку» тощо – усього цих факторів 12):

- 1 бал – низький ступінь прояву даного фактора;
- 2 бали – середній ступінь прояву;
- 3 бали – високий ступінь прояву.

Зрозуміло, що чим вище бал, тим тривожніше ситуація і тим скоріше вам необхідно зайнятися саморегуляцією власних емоційних станів.

За виявленими наслідками розвитку «синдрому» (4 горизонтальні рядки)

По-перше, визначіть, на якій стадії – початковій, середній або завершальній – знаходитесь зараз ви. У даному випадку, більш рання діагностика проблеми краще. Кількісне вираження можна представити в такий спосіб (для цього необхідно додати всі бали на кожній з чотирьох горизонталей):

0–3 бали – слабка вираженість даного аспекту «синдрому», можна поки що обмежитися читанням «розумних» книг;

4–6 балів – середнє вираженість, вже час впритул звернути увагу на «себе гарного» («себе улюблену»);

7–9 балів – високий ступінь вираженості, настав час кричати «Help!», а також терміново йти у відпустку, записуватися на консультацію до психолога.

За етапами розвитку синдрому (вертикальні сегменти таблиці, відокремлені один від одного жирними лініями)

Однозначно важко визначити, у який зі стадій «емоційного вигоряння» – початковій, середній або завершальній – знаходиться кожний з нас у тій або іншій життєвій ситуації. Періодично ми всі «палаємо», періодично – відновлюємося. Подивіться, який з вертикальних стовпчиків містить більше всього «хрестиків» – можливо, це буде підказкою в діагностиці вашої конкретної виробничої ситуації.