Муниципальное образовательное дошкольное учреждение

детский сад комбинированного вида № 3 «Ромашка»

***Тест: «Насколько вы подвержены синдрому профессионального выгорания»***



Педагог-психолог:

Гончарова Е.В.

2014г.

***Тест: «Насколько вы подвержены синдрому профессионального выгорания?»***

Педагогам предлагается подсчитать утвердительные ответы на следующие вопросы:

1. Я думаю, что меня недооценивают/ Я считаю, что не получаю достойного вознаграждения за свою работу.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с полоборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны/ Я проваливаюсь в сон «как в омут» и сплю без сновидений.
5. Обычно у меня не хватает времени на отдых.
6. Мне все труднее сохранять самообладание в ситуациях конфликтов.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
9. Я испытываю страх, что могу потерять работу.
10. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами.
11. Время от времени я забываю обыденные вещи (например, сделана ли необходимая запись в журнале).
12. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе: коллег, учащихся, родителей.
13. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
14. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил, энергии.

**Ключ**

***До 4 утвердительных ответов***. У вас пока все сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя еще раз через полгода.

***5-9 утвердительных ответов.*** У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если вы не обратите на это серьезного внимания, в скором времени ваше здоровье может оказаться под угрозой.

***10 и более утвердительных ответов.*** У вас профессиональная деформация выражена сильно. Окружающим, в том числе близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой.

***Что препятствует возникновению***

***синдрома профессионального выгорания***

1. Соблюдение единых требований к детям снижает конфликтность в отношениях с детьми и родителями.
2. Освоение новых технологий работы повышает творческую составляющую педагогического труда и избавляет от стереотипов в работе.
3. Участие в окружных и городских мероприятиях с целью передачи опыта избавляет от ощущения невостребованности и дает чувство признания своей работе.
4. Физическая активность и забота о своем здоровье дают возможность бороться со снижением ресурса.
5. Освоение индивидуальных техник преодоления последствий синдрома профессионального выгорания способствует развитию устойчивости личности к негативным факторам профессиональной деятельности.

Психологическая игра «Мария Ивановна»

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания.

Закончился рабочий день, и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы стремитесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попытайтесь пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть оппонента из своей памяти, постарайтесь, наоборот, максимально приблизить его.

Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проиграйте ее размышления, семейную ситуацию, наконец, отношение к разговору с вами.

Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять.

Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.