

МБДОУ Детский сад «Солнышко»
Тренинг
Эмоциональное выгорание педагогов.

Организационная информация.

Тренинг проводит медсестра Сеницына .О.М.

Количество участников: 7 человек, в просторном помещении.

Продолжительность: 2 занятия, два дня подряд.

Время проведения: декабрь 2021г.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Цели: Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде. Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

Задачи:

1. Знакомство с понятием профессиональное “выгорание”, с его характеристиками.
2. Снижение уровня эмоционального выгорания воспитателей.
3. Нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.
4. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

КУРС ПЕРВЫЙ

1.Цель: ознакомление участников с содержанием предстоящего курса занятий.

«Здравствуйте !Я рада приветствовать вас на занятиях. Сегодня мы начинаем первый курс .

Правила работы в группе.

- Доверительный стиль общения (насмешки и злословие исключаются);
- Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение только того над чем ведется работа);
- Обращение на ты;
- Активность (даже если упражнение кажется неинтересным – нужно его выполнить);
- Искренность в общении;
- Недопустимость непосредственных оценок (оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне не нравится»)
- Уважение к говорящему (У каждого должна быть возможность высказаться)

2. Упражнение “Снежный ком”.

Цель: Снизить эмоциональное напряжение.

Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, поэтому забудьте все на некоторое время, что у вас есть имя.

Инструкция: Устройтесь поудобнее, по очереди будем называть не свое имя а прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Я спокойная.

3. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто...”

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

Обсуждение: Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленная на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения. Расскажите ваши эмоции.

4. Диагностическая часть.

Цель: диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов.

Материал: Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания, бланк опросника синдром профессионального выгорания, Водопьянова Н.Е., ручки- по количеству участников.

Анкеты заполняются и обрабатываются заранее. Результаты выдаются каждому.

Инструкция: Эта диагностика позволяет узнать об уровне и индивидуальных особенностях вашего эмоционального напряжения которое могло возникнуть в результате ежедневного стресса. Эта информация может оказаться неприятной, но полезной. Старинная мудрость гласит: «Врага надо знать в лицо», «Правильно поставленный диагноз – это уже половина пути к выздоровлению». Я вам диагнозов ставить не буду, но узнав своего внутреннего врага, вы действительно лишите его прежнего всемогущества и начнете менять свою жизнь к лучшему.

5. Ознакомление с результатами диагностики.

Цель: ознакомление участников с результатами диагностики, предоставление необходимой для понимания интерпретации теоретической информации о стрессе.

Примечание: Данный этап работы начинается с разбора результатов диагностики, поясняются нормы, дается общая картина. Затем следует теоретическая часть, которая поможет участникам уяснить полученную информацию.

Информация для участников:

Что же такое эмоциональное выгорание?

Эмоциональное выгорание – это защитный механизм, защита от тяжелой реальности.

В настоящее время установлено, что синдрому профессионального выгорания наиболее подвержены педагогические работники, специалисты социальной сферы и руководители разных уровней. Обобщение результатов исследования деятельности вышеуказанных специалистов позволило выделить три основных стадии синдрома.

Первая стадия: на уровне произвольного поведения: забывание некоторых моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти относительно выполнения каких-либо двигательных действий (например: внесена нужная запись или нет в документацию) Обычно на эти первые симптомы мало кто обращает внимание, называется это в шутку девичьей памятью или склерозом. В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая фаза может формироваться в течение трех-пяти лет.

Вторая стадия: На ней наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе дома и с друзьями) не хочется видеть тех с кем педагог общается по ряду деятельности (воспитанники их родители), в четверг ощущение что уже пятница, неделя длится нескончаемо, настроение апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, мертвый сон без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний). Повышенная раздражительность, человек заводится с полу оборота, хотя раньше подобного за собой не замечал. Период формирования данной стадии- в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия: Собственное личностное выгорание, полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных обстоятельствах, а в условиях глобального экономического кризиса усиливается реакция.

Раздаются в конвертах результаты анкет.

Эмоциональное истощение — основная составляющая профессионального выгорания, проявляющаяся в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к

окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

Высокий уровень эмоционального истощения. Снижение эмоционального тонуса, утрата интереса к окружающему, эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность или эмоциональное перенасыщение. Возможны частые агрессивные реакции, необоснованные вспышки гнева, появление симптомов депрессии. В крайних проявлениях человека почти ничто не волнует из профессиональной деятельности, почти ничто не вызывает эмоционального отклика - ни положительные, ни отрицательные обстоятельства. Все эти факторы свидетельствуют о наличии эмоционального выгорания.

Средний уровень эмоционального истощения. Присутствуют отдельные симптомы эмоционального истощения (эмоциональная отстраненность, утрата интереса к окружающему), что при высоких показателях по другим шкалам, сигнализирует о начале эмоционального выгорания.

Низкий уровень эмоционального истощения. Адекватные происходящему эмоциональные реакции, сохранённые способности сочувствовать и сопереживать. Хороший эмоциональный тонус.

Деперсонализация(личностная отстраненность) - проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (родителям, педагогам, воспитанникам).

Высокий уровень деперсонализации. Равнодушное или негативное отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Формализация, обезличивание отношений с другими людьми. Клиент (пациент, подчиненный, ученик) воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно. Возможна повышенная зависимости от других или, напротив, негативизм, циничность установок и чувств по отношению к ним. Частая раздражительность, конфликтность.

Средний уровень деперсонализации. Возникновение равнодушного и даже негативного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными. Зарождение скрытых негативных установок к ним, реализующихся пока во внутренне сдерживаемом раздражении, но в скором времени готовых проявиться наружу.

Низкий уровень деперсонализации. В большинстве случаев наблюдается адекватное отношение к людям, обслуживаемым по роду работы

Профессиональные достижений(самооценка) - проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности или отстранении («уходу») от обязанностей по отношению к другим.

Высокий уровень профессиональных достижений. Адекватная самооценка своих профессиональных достижений, наличие значимой мотивации профессиональной деятельности.

Средний уровень профессиональных достижений. Появляющаяся тенденция негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи. Либо защитное преуменьшение собственного достоинства, бессознательное ограничение своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Низкий уровень профессиональных достижений. Тенденция к негативному оцениванию себя, снижение значимости собственных достижений, преуменьшение собственного достоинства и неоправданное ограничение своих возможностей. Негативизм относительно служебных обязанностей, стойкое ощущение, что выполняемая деятельность бесполезна и не нужна. Снятие с себя ответственности или отстранение ("уход") от обязанностей по

отношению к другим. Снижение самооценки и профессиональной мотивации, недовольство собой, негативное отношение к себе как личности.

Все три шкалы (эмоциональное истощение, личностная отстраненность, профессиональные достижения) делятся на три уровня (высокий, средний, низкий). В первых двух шкалах высокий уровень это критическая норма, а в третьей шкале критическая норма низкий уровень.

Общая картина:

Всего ответили на анкеты 7 человек.

Эмоциональное выгорание высокий уровень у % (чел) педагогов.

Средний уровень у % (чел) педагогов.

Низкий уровень у % (чел) педагогов.

Личностная отстраненность высокий уровень у % (чел) педагогов.

Средний уровень у % (чел) педагогов.

Низкий уровень у % (чел) педагогов.

Профессиональные достижения низкий уровень у % (чел) педагогов.

Средний уровень у % (чел) педагогов.

Высокий уровень у % (чел) педагогов.

6. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

7. Упражнение «Скажи три слова о своей работе не задумываясь»

Цель: увидеть ценности своей работы для себя.

8. Упражнение «Я на работе, я дома»

Теперь я вас попрошу нарисовать два круга, не больших. Первый круг будет реальный как происходит у вас сейчас на работе т.е. делим свой круг на проценты. Сколько процентов у вас занимает дом а сколько работа. А второй круг как бы вы хотели, возможно вы бы не чего и не меняли. Оставили все как есть.

Исследования показывают что эффективным средством профилактики симптома профессионального выгорания являются способы саморегуляции и самовосстановления.

Когда мы эмоционально выгораем первое что- то с нами происходит – это стресс. Стресс – это все что ведет к быстрому старению организма или вызывает болезни.

«Как мы мыслим так мы себя и чувствуем. То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

Стресс бывает хороший и плохой (Пример стресса – Это когда Наталья Викторовна участвовала в конкурсе «Воспитатель года» и получала положительные эмоции. Пример дистресса это несчастный случай дома, в детском саду- не чего хорошего одни отрицательные эмоции)

Дистресс – это вредоносный стресс, который может иметь социально опасные последствия, в том числе неадекватное поведение.

Тест на дистресс:

Отмечайте галочкой симптомы будут у вас встречаться.

Симптомы дистресса:

- * рассеянность;
- * ухудшение памяти;
- * повышенная возбудимость;
- * постоянная усталость;

- * потеря чувства юмора;
- * резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет;
- * пристрастие к алкогольным напиткам;
- * отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит);
- * иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- * полное отсутствие источников радости.

Если у вас присутствуют 5 или более из этих признаков, то нужно срочно вытаскивать себя из болота.

9. Упражнение

«Посудомоечная машина»

Цель: Снятия напряжения»

Встаем в 2 ряда друг напротив друга, и каждый должен пройти по этому коридору с закрытыми глазами. Участники глядят легкими движениями проходящего. Так должен пройти каждый участник.

10. Упражнение

Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, что бы выйти из своих привычных ролей, посмотреть на ситуацию воспитания в детском саду с разных позиций, на себя со стороны.

Материал: Ватманы на группы, фломастеры. Карандаши.

Инструкция: «Сейчас мы с вами разделимся на мини группы и разойтись как можно дальше что бы другие участники не слышали ваших творческих замыслов.. Деление на группы происходит следующим образом вытаскиваем билетки с названием группы(Педагоги, воспитатели, творческая группа).

У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ выгоревшего педагога. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно, но нельзя это описывать словами. Придумайте образ и его название, запишите его на оборотной стороне ватмана. Вам дается на это 10 мин.

Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. **Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются чтобы выразить эмоциональное страдание?**

А теперь авторы назовите свой рисунок и скажите, каков был ваш изначальный замысел, кого вы рисовали, что хотели сказать рисунком.

Теперь передайте соседней группе по часовой стрелке свой рисунок. Ваша задача – так изменить полученные вами соседский рисунок, чтобы вместо выгорания там было изображено что- то позитивное, можно дописывать фразы. Придумать новое название. Давайте обсудим , как изменился рисунок. Авторы молчат. Какой была идея автора.

Вот видите все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.

11. Упражнение на релаксацию и развитие воображения

«ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ» (музыка «Звуки леса с водой»)

Садитесь в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь

в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Заключение

А теперь давайте вспомним. Что было на сегодняшнем занятии. Поделитесь с группой своими ощущениями. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом занятии?

Большое вам спасибо за плодотворную работу! Жду вас завтра!»

КУРС ВТОРОЙ.

1.

Цель: Настрой на занятия, ознакомление с планом работы.

Сегодня мы будем искать ресурсы и борьбу со стрессом и эмоциональным выгоранием.

2. Упражнение

«Апельсин»

Цель: развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

Материал: мяч

«Давайте вообразим, что это (показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».

Ведущий начинает работу, называя любую характеристику воображаемого апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения ведущий побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например: «Давайте попробуем работать быстрее».

Также ведущий обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «Кубинский». В этом случае тренер может сказать: «Появилась новая область – страна-производитель».

3. Упражнение

«Дерево помощи»

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, анализ вариантов поведения при выходе из состояния стресса: обмен мнениями, приобщение к чужому опыту борьбы со стрессом.

Материал: Большой ватман с нарисованным деревом с пятью ветками- «Семья», «Воспитанники», «Коллеги», «Рабочее место», «Деятельность/Творчество», листочки – карточки желательного разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

«Мы уже много говорили о том, что приводит к стрессу, как можно с ним бороться. Сейчас перейдем к конкретике, касающийся ваших собственных, проверенных опытом способов борьбы со стрессом.

Мы все получаем стресс во всех сферах жизни каждый день, но продолжаем жить. На доске вы видите пять таких сфер. На ваших листочках напишите, что же вам помогает бороться со стрессом, спасти себя от выгорания? Что конкретно вам всякий раз помогает, словно протягивает руку? Что вы делаете в этой сфере чтобы снять стресс?

Кто готов, теперь давайте их наклеим, как листья, на свою ветку.

Спасибо! А теперь посмотрите, на какой из веток оказалось всего листьев? Как вы думаете что это значит? Подойдите к дереву почитайте, что написано на его листьях. Что вас удивило? Есть ли такой способ выхода из стресса, который вас особенно поразил?

Это дерево теперь останется у меня в кабинете. Вы можете в любой момент подходить к нему и искать для себя новые способы борьбы с эмоциональным выгоранием.

4 Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает чувства.

5 Упражнение

«Пять поступков которыми я горжусь в своей жизни»

Цель: Повышение самооценки

Во многих из нас воспитали убеждение в том, что хвалить себя мысленно или вслух

«нескромно». Иногда нам намного проще находить у себя недостатки, чем достоинства. Собственно говоря, самокритичность полезна, но она рискует превратиться в привычку,

такая привычка крайне вредна. Если человек постоянно себя принижает, сможет ли он чувствовать себя уверенно в общении с людьми? Предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

«Напишите пять поступков в своей жизни которыми вы гордитесь, написали, а выбрать один самый главный для вас и сказать его в микрофон.

— Я не хочу хвастаться, но я горжусь.....!

— Легко ли вы справились с этим заданием?»

6.Упражнение

«Ласковый дождь»

Цель: релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернуться на право.(Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями...Капли падают и скатываются по спине... Дождь становится мельче,...Медленнее... Отпустите соседа.....Подставьте руки дождю... лицо....почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо.»

8.Рекомендации

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

Раздать упражнение и рекомендации.(на каждого)

9.Упражнение

«Мои достоинства»

Цель: Поднятие самооценки

« Сейчас на альбомном листе мы каждый рисует солнышко. В центре солнышка пишем свое имя, а лучиков у солнышка должно совпадать с количеством человек. Теперь пускаем свои солнышки по кругу, а мы друзья пишем положительный качества, достоинства, пожелания этого человека....Листочек должен придти к вам. Посмотрите что вам написали. Теперь этот листочек надо повесить на видное место когда вам будет плохо вы посмотрите и настроение у вас поднимется.»

7.Заключительная часть

Давайте вспомним, что за 2 дня у нас было. Поделитесь с группой своими впечатлениями, ощущениями. Что вам понравилось что вы нового узнали о себе. Высказывается каждый по кругу.

Вопросы для беседы:

- Как вы можете на сегодняшний день оценить свои впечатления от занятий?
- Как изменилось у вас ваше эмоциональное состояние?
- Что вы унесете с собой после этих занятий как собственный опыт?
- Что хотите пожелать или сказать участникам?

Притча

« В одной персидской истории рассказывается о путнике, который с великим трудом брел, казалось по бесконечной дороге. Он весь был обвешан разными предметами. Тяжелый мешок с песком весел у него за спиной, туловище обвивал толстый бурдюк с водой, а в руках он нес по камню. Вокруг шеи на старой истрепанной веревке болтался старый мельничный жернов. Ржавые цепи, за которые он волок по пыльной дороге тяжелые гири, обвивались вокруг его ног. На голове, балансируя, он удерживал половину гнилую тыкву. Со стонами он продвигался шаг за шагом вперед, звеня цепями, оплакивая свою судьбу и жалуясь на мучительную усталость.

В палящую полуденную жару ему повстречался крестьянин. «О, усталый путник, зачем ты нагрузил себя этими обломками скал?»- спросил он. «Действительно, глупо – ответил путник, но я до сих пор их не замечал». Сказав это он далеко швырнул камни и сразу почувствовал облегчение.

Вскоре ему повстречался другой крестьянин. « Скажи усталый путник, зачем ты мучаешься с гнилой тыквой на голове и тащишь за собой на цепи такие тяжелые железные гири?»- поинтересовался он. «Я очень рад, что ты обратил на это внимание. Я и не знал, что утруждаю себя этим». Сбросив с себя цепи, он швырнул тыкву в придорожную канаву так, что она развалилась на части, и вновь почувствовал облегчение.

Крестьянин возвращавшийся с поля, с удивлением посмотрел на путника: «О усталый путник, почему ты несешь за спиной песок в мешке, посмотри, там вдали, так много песка? И зачем тебе такой большой бурдюк с водой? Можно подумать, что ты задумал пройти всю пустыню Кавир. А ведь рядом с тобой течет чистая река, которая и дальше будет сопровождать тебя в пути!». «Спасибо, добрый человек, только теперь я заметил, что тащу с собой в пути,»- с этими словами путник открыл бурдюк, и тухлая вода вылилась на песок. Задумавшись, он стоял и смотрел на заходящее солнце. Последние солнечные лучи послали ему просветление: он вдруг увидел тяжелый мельничный жернов у себя на шее и понял, что из-за него шел сгорбившись. Путник отвязал жернов и швырнул в реку так далеко, как только смог.

Свободный от обременявших его тяжестей, он продолжал свой путь в вечерней прохладе, надеясь найти постоялый двор.

**Вариант теста "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" (МВІ)
(Методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьянова Н.Е.)**

№	Утверждение	Нико гда	Очен ь редк о	Редк о	Иног да	Час то	Очень часто
1.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).						
2.	К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».						
3.	Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (на) идти на работу.						
4.	Я хорошо понимаю каждого моего воспитанника и нахожу к каждому свой подход.						
5.	Я общаюсь с моими воспитанниками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума.						
6.	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно*.						
7.	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими воспитанниками(родителями).						
8.	Я чувствую угнетенность и апатию.						
9.	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих воспитанников и коллег.						
10.	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю.						
11.	Как правило, воспитанники, их родители и администрация д.сада слишком много требуют от меня.						
12.	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление.						
13.	Я испытываю эмоциональный спад на работе.						
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.						
15.	Я не могу быть участливым(ой) ко всем воспитанникам (родителям), особенно недисциплинированным и не желающим учиться.						
16.	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы.						
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими воспитанниками						

	(родителям) и коллегами.						
18.	Я легко общаюсь с воспитанниками и их родителями независимо от их социального положения и поведения.						
19.	Я многое успеваю сделать на работе и дома.						
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей.						
21.	Я многого смогу еще достичь в своей жизни.						
22.	Бывает, что коллеги, воспитанники и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (МВИ).

АДАПТАЦИЯ Н.Е. ВОДОПЬЯНОВОЙ. АВТОРЫ: К. МАСЛАЧ, С. ДЖЕКсон

Данный опросник позволяет определить у Вас степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

Варианты теста для педагогов

Инструкция: «Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или отметьте квадрат, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением».

Обработка и интерпретация:

Ключ к тесту:

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная су
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*,8,13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов — «Никогда»;
- 1 балл — «Очень редко»;
- 2 балла — «Редко»;
- 3 балла — «Иногда»;
- 4 балла — «Часто»;

- 5 баллов — «Очень часто»;
- 6 баллов — «Каждый день».

Оценка уровней выгорания:

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий X
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и бол
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и бол
Редукция профессионализма	37 и больше	31-36	30 и мен

Подсчёт интегрального индекса выгорания позволяет получить единый количественный показатель на основе параметров синдрома перегорания, полученный при помощи теста МВІ.

Вычисление производится по следующей формуле:

$$\text{ИСП} = \sqrt{[\text{ЕЕ}-\text{ЕЕ}(\text{x})/54]^2 + [\text{DP}-\text{DP}(\text{x})/30]^2 + [\text{PA}-\text{PA}(\text{x})/48]^2},$$

где **ЕЕ=0**, **DP=0** и **PA=48** – идеальные показатели синдрома перегорания по тесту МВІ, а **ЕЕ(x)**, **DP(x)** и **PA(x)** – показатели испытуемого по соответствующим шкалам теста МВІ. Для придания равнозначности баллов по различным шкалам, в знаменатель каждого параметра вводится максимального значение по соответствующей шкале. Отсюда, значение ИСП будет колебаться в пределах от **0** (минимальное) до **1** (максимальное).