***Анкета «Методика дослідження синдрому «вигорання»***

*Інструкція.* Навпроти кожного висловлювання поставте **1 бал**, якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, або **0** – якщо ні.

**ОПИТУВАЛЬНИК**

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. У Вас болить голова?
7. У Вас болить живіт?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим? (слайд 10)
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Ви легко гніваєтеся?
13. Ви легко піддаєтеся фрустрації? (*Фрустрація* – це блокування прагнень особи; стан неприємного емоційного напруження, викликаний зовнішніми чи внутрішніми перешкодами, які роблять неможливою тимчасово або назавжди реалізацію намірів особи).
14. Ви стали більш підозрілими, ніж звичайно?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадними, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій ? (транквілізатори, алкоголь, кава, тютюн)
17. Ви стали менш гнучкими?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею.

Рівні вигорання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВИГОРАННЯ | ***Низький******рівень*** | ***Середній******рівень*** | ***Високий******рівень*** |
| 0-7 балів | 8-14 балів | 15-20 балів |

Одна з причин емоційного вигорання – те, що людина не може побудувати свій тайм-менеджмент. Тому вам пропонується матриця Ейзенхауера. Потрібно розділи справи на важливі на найближче майбутнє, важливі на далеке, не такі важливі і ті, що можна взагалі відкласти. Ця матриця дозволяє Ввикладачам збудувати плани та розподілити завдання. Тоді між «треба» і «хочу» буде баланс.



Вона складається з 4-х квадратів, які мають абсолютно різну пріоритетність.  І в кожен з них можна написати справу, в залежності від важливості та терміновості.