**Анкета**

Фамилия Имя Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Семейное положение: Дети: (нужное подчеркнуть)
1 – полная семья Есть(укажите сколько)\_\_\_\_\_\_
2 – неполная семья Нет
3 – нет семьи

**Тест на эмоциональное выгорание**

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет»(можно проставлять да +, нет - ). Примите во внимание, что если в формулировках опросника речь о коллегах, это ваши соратники по работе в нашей организации, воспитанники - дети из учреждений с которыми вы работаете.

1. Организационные недостатки в деятельности постоянно заставляют меня нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей деятельностью не меньше, чем в начале .

3. Я ошибся в выборе профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с коллегами, воспитанниками очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.

6. От меня мало зависит благополучие воспитанников.

7. Когда я прихожу после своей деятельности домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы воспитанников (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать воспитанникам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя деятельность притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело, занимаясь деятельностью в нашей организации.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с деятельностью.

13. Взаимодействие с воспитанниками требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место деятельности, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать воспитанникам профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на мою деятельность.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с коллегами или воспитанниками.

19. Я настолько устаю от деятельности, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание воспитанникам меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения во время деятельности вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии коллег.

23. Общение с коллегами, воспитанниками побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах в организации или воспитанниках у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26.Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с коллегами и воспитанниками.

27. Обстановка в организации мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, святые с организацией: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, и т. п.

29. Если коллега или воспитанник мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении в организации я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей деятельности.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы в организации(меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к воспитанникам, коллегам эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за деятельность, которой я занимаюсь в организации.

35. Воспитанникам отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36.При мысли о работе в организации мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37.У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем организации.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя деятельность приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в деятельности.

40.Некоторые стороны (факты) моей деятельности вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с коллегами или воспитанниками складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деятельность коллег хуже, чем обычно.

43.Усталость от деятельности приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности воспитанника или коллеги помимо того, что касается дела.

45.Обычно я прихожу на работу в организацию отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что занимаюсь с воспитанниками, без души.

47. В нашей организации встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48.После общения с неприятными воспитанниками или коллегами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. В своей деятельности я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в деятельности вдохновляют меня.

51. Ситуация в организации, в которой я оказался, кажется мне безысходной (почти безысходной).

52. Я потерял покой из-за работы в организации.

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны коллег.

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с воспитанниками я не принимаю близко к сердцу.

55. Я часто после работы в организации приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто занимаюсь деятельностью через силу.

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к воспитанникам , чем теперь.

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не тратить нервы, береги здоровье.

59. Иногда иду на работу в организацию с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

60. После напряженного работы я чувствую недомогание.

61. Контингент воспитанников, с которым я работаю, очень трудный.

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

63. Если бы меня полностью устраивала деятельность в организации, я был бы более счастлив.

64. Я в отчаянии из-за того, что на работе в организации у меня серьезные проблемы.

65. Иногда я поступаю со своими коллегами, воспитанниками так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю коллег, которые рассчитывают на особое внимание.

67. Чаще всего после работы в организации у меня нет сил заниматься домашними делами.

68. Обычно я тороплю время: скорей бы мероприятие закончилось.

69. Состояния, просьбы, потребности воспитанников обычно меня искренне волнуют.

70.Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, моя работа в организации проходит спокойно и легко.

74.Мои требования к выполняемой деятельности выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя деятельность в организации сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с деятельностью в организации.

77. Некоторых из своих коллег, воспитанников с которыми я общаюсь, я не хотел бы видеть и слышать.

78.Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям, забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе в организации обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю воспитаннику меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе в организации.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит в организации, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

**Тест на уровень эмпатических способностей(сопереживание)**

|  |
| --- |
| 1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 6. Обычно я с первой же встречи угадываю "родственную душу" в новом человеке.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайным попутчиками в поезде, самолете.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности - бестактно.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 20. Чужой смех обычно заражает меня.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 21. Часто действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 22. Плакать от счастья глупо.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 30. У меня творческая натура - поэтическая, художественная, артистичная.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |
| 36. Мне трудно понять, почему пустяки, могут так сильно огорчать людей.  |  |
|  | да  |
|  | нет  |

Результаты тестов можно выслать по адресу: astartana@mail.ru