***Приложение 1***

**Опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание преподавателей»**

**(Адаптировала Водопьянова Е.Н., методика К.Маслач, С. Джексон)**

***Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол\_\_\_\_\_\_\_\_ Стаж работы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_***

***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 графе для ответов отметьте позицию 0 – «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали, позиция 6 – «всегда». Для этого обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование вопроса | Ответы |
| 1. | Я чувствую себя эмоционально опустошённым (ой) | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 2. | К концу рабочего дня я чувствую себя, как выжатый лимон | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 3. | Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 4. | Я хорошо понимаю каждого моего студента и нахожу к каждому подход | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 5. | Я общаюсь с моими студентами чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 6. | Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевлённо | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 7. | Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со студентами | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 8. | Я чувствую угнетённость и апатию | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 9. | Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих студентов и коллег | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 10. | В последнее время я стал (а) более отстранённым (ной) и жёстким (ой) по отношению к тем, с кем работаю | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 11. | Как правило, студенты, их родители и администрация техникума (нужное подчеркните) слишком много требуют от меня | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. | У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 13. | Я испытываю эмоциональный спад на работе | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 14. | Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 15. | Я не могу быть участливой ко всем студентам, особенно  недисциплинированным и не желающим учиться | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 16. | Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 17. | Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении со студентами и коллегами | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 18. | Я легко общаюсь со студентами и их родителями независимо от их социального положения и поведения | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 19. | Я многое успеваю сделать на работе и дома | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 20. | Я чувствую себя на пределе возможностей | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 21. | Я многого смогу ещё достичь в своей жизни | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 22. | Бывает, что коллеги, студенты и их родители (нужное подчеркнуть) перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей | 0 1 2 3 4 5 6 |