

Самодиагностика и самоанализ «эмоционального выгорания»

Экспресс-оценка «эмоционального выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте			
1	2	3	4
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Оценка результатов

0-1 балл- синдром выгорания вам не грозит;

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел;

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни;

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

«АССОЦИАТИВНЫЙ ТЕСТ ЮНГА»

Этот тест даст подсказку о самом себе. Можно сказать, что подобная «игра» с сознанием может выявить проблемные вопросы или наоборот сильные стороны личности, используя которые, можно разрешить волнующие ситуации.

Выберите волнующую вас тему и опишите ее одним словом, например: работа, семья и т.д.

Далее напишите 16 ассоциаций к этому слову. Это первая колонка, все 16 слов. Пишите первое, что приходит в голову, слова не должны повторяться.

Затем объедините все слова парами по порядку, у вас получится 8 пар. К каждой паре напишите ассоциацию и т. д., объединяя слова парами. У вас должно получиться 5 колонок: в первой 16 слов, во второй – 8, в третьей – 4, в четвертой – 2, в пятой – 1.

Первый столбец: УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОСТИ. «Штампы» и социальные убеждения. Стратегия получения того, что исследуем. Уровень пессимизма – оптимизма по отношению к ситуации. Страхи (вирусы сознания)

Второй столбец. УРОВЕНЬ РАЗУМА. Проявляются лично ограничивающие убеждения, препятствия

Третий столбец. УРОВЕНЬ ЧУВСТВ. «Хвосты» прошлого, страхи, причины эмоциональных конфликтов. Из слов третьего столбца обычно можно составить выражение, которое можно использовать, как некий «слоган» или девиз!

Четвертый столбец. КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ или самые важные вопросы, как правило, эти два – подсказки, куда двигаться дальше в психологических поисках(здесь могут быть определены главные страхи или истинные мотивы

Пятый столбец – КЛЮЧ К СЕБЕ, ОТВЕТ НА ЗАПРОС, РЕШЕНИЕ – посмотрите на финальное слово и задайте себе вопрос: Мне комфортно с такой глубинной ассоциацией? Если я ее соотношу с моим запросом, то как она влияет на мои действия?

Столбец 1	Столбец 2	Столбец 3	Столбец 4	Столбец 5
<i>Уровень реальности</i>	<i>Уровень разума</i>	<i>Уровень чувств</i>	<i>Корень проблемы</i>	<i>КЛЮЧ</i>
<i>Что на поверхности</i>	<i>Что я об этом думаю на самом деле</i>	<i>Что я на самом деле чувствую</i>	<i>Значимые вопросы</i>	<i>Ключ бессознательного</i>

Повторите тест через три месяца, так у вас получится отследить произошедшие изменения.

