***Анкета «Выявление своих симптомов стресса»***

Цель: Выявить симптомы стресса у учителей.

**Инструкция:** проранжировать каждый из следующих пунктов с точки зрения их применимости к вам в последние три месяца.

1. **= никогда 1 = иногда 2 = достаточно часто 3 = часто 4 = почти постоянно**

*Как часто у вас появлялись следующие симптомы?*

1. Никакого желания выполнять свою работу (обязанности в школе и в других местах)
2. Чувствую себя уставшим даже при достаточном сне
3. Чувствую неудовлетворенность от выполнения своих обязанностей в школе и дома
4. У меня часто меняется настроение, я раздражаюсь или проявляю нетерпение по пустякам
5. Жаль, что у меня уходит масса времени и сил на выполнение своих обязанностей
6. У меня присутствует негативное отношение, чувство бесполезности или подавленности по отношению к своим обязанностям
7. Мои способности по принятию решений, кажется, ниже, чем обычно
8. Мне кажется, моя производительность ниже, чем должна была бы быть
9. Качество моей работы в школе ниже, чем следовало бы
10. Я чувствую физическую, эмоциональную или духовную опустошенность
11. Моя сопротивляемость болезням снизилась
12. Я питаюсь вроде бы нормально, пью много кофе, чая или прохладительных напитков, выкуриваю много сигарет или потребляю много алкоголя или наркотиков, чтобы как-то справиться со своей жизнью
13. Я безучастно отношусь к проблемам и потребностям других людей
14. У меня натянутые отношения со своими учителями, друзьями и членами моей семьи
15. Я стал забывчивым
16. У меня трудности с концентрацией внимания
17. Мне все быстро надоедает
18. Я чувствую неудовлетворенность, как будто что-то не так или чего-то не хватает
19. Когда я спрашиваю себя, зачем я встаю и иду в школу, единственное, что мне приходит на ум, так это то, что я обязан делать это.

*Анализ результатов анкетирования «Выявление своих симптомов стресса»*

После подсчета очков, определить свои симптомы стресса.

Очки: 0 - 25 - вы нормально справляетесь

26 - 40 - стресс на работе, требуются профилактические меры

41 - 55 - необходимы какие-то меры, чтобы не «сгореть» на работе

56 - 76 - ваше здоровье подорвано

В анкете приняло участие 58 учителей

Результат

|  |  |
| --- | --- |
| вы нормально справляетесь | 49 чел. |
| стресс на работе, требуются профилактические меры | 5 чел |
| необходимы какие-то меры, чтобы не «сгореть» на работе | 4 чел |
| ваше здоровье подорвано | 0 чел |

Вывод: эмоциональный фон в коллективе благоприятный, необходима индивидуальная помощь в снятии психологическом напряжении, в виде тренингов. бесед, релаксации.