федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №1**

Дисциплина: **Оздоровительно-образовательный тренинг**

Модуль: 1

по специальности

*32.05.01* [Медико-профилактическое дело](https://control.orgma.ru/(S(ccjlscrjdsobdknydfn4asny))/StudyPlanPartsShow.aspx?stratum=1&basicplanid=720333bb-e502-41f4-8114-344bd2a5b3b9)

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО преподавателя)

Оренбург

2020

Контрольная работа №2

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 2 задания и оформить их в виде печатной работы.**

Задание 1. Выполнить тест на определение психического выгорания и интерпретировать свой результат.

Задание 2. Заполните таблицу.

**Задание 1.Определение психического выгорания**

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

**Инструкция к тесту**

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

**Тестовый материал**

1. Я легко раздражаюсь. (редко -1)
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать. (никогда-0)
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе. (обычно-2)
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы. (никогда-0)
5. Меня мучает бессонница. (редко-1)
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы. (редко-1)
7. Я работаю с большим напряжением. (редко-1)
8. Моя работа приносит мне удовлетворение. (часто-3)
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня. (редко-1)
10. Думаю, что моя работа важна. (обычно-2)
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.(редко-1)
12. Я доволен профессией, которую выбрал. (обычно-2)
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня. (редко-1)
14. Я эмоционально устаю на работе. (редко-1)
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии. (редко-1)
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня. (редко-1)
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе. (редко-1)
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе. (редко-1)
19. Для меня важно преуспеть на работе. (часто-3)
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим. (обычно-2)
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий. (никогда-0)
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.(никогда-0)
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе. (часто-3)
24. Мне нравится моя работа. (часто-3)
25. Я устал все время стараться. (никогда-0)
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы. (редко-1)
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе. (никогда-0)
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры. (обычно-2)
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость. (редко-1)
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам. (никогда-0)
31. Работа эмоционально выматывает меня. (редко-1)
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия. (никогда-0)
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег. (обычно-2)
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу. (никогда-0)
35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился. (редко-1)
36. Нагрузка на работе практически невыносима. (никогда-0)
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям. (часто-3)
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.(никогда-0)
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок. (никогда-0)
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками. ((никогда-0)
41. Я люблю свою работу. (часто-3)
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен. (никогда-0)
43. Меня раздражает поведение моих учеников. (редко-1)
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне. (часто-3)
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места. (редко-1)
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям. (никогда-0)
47. Я чувствую эмоциональное напряжение. (редко-1)
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой. (никогда-0)
49. Я чувствую себя измотанным. (никогда-0)
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям. (часто-3)
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях. (никогда-0)
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию. (никогда-0)
53. Выполнение повседневных дел для меня - источник удовольствия и удовлетворения.(обычно-2)
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе. (никогда-0)
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии. (часто-3)
56. Хочется «плюнуть» на все. (никогда-0)
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов. (никогда-0)
58. Я доволен своим положением на работе и в обществе. (часто-3)
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил. (редко-1)
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье. (никогда-0)
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы. (никогда-0)
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе. (часто-3)
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности. (редко-1)
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе. (часто-3)
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю. (редко-1)
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать. (никогда-0)
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние. (никогда-0)
68. Мне нравится отдавать работе все силы. (часто-3)
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения. (никогда-0)
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе. (никогда-0)
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано. (часто-3)
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников. (никогда-0)

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Данная методика включает три шкалы: *психоэмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

* ПИ - 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
* ЛО - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
* ПМ - 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» - 3 балла, «обычно» - 2 балла, «редко» - 1 балл, «никогда» - 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

**Таблицы норм**

Нормы для компонента «*психоэмоциональное истощение*» (ПИ)

Нормы для компонента «*личностное отдаление*» (ЛО) Нормы для компонента «*профессиональная мотивация*» (ПМ) Нормы для индекса *психического «выгорания»* (ИПв) Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

Жизненные проявления *психического «выгорания»* на системно-структурных уровнях

**Задание 2. *Составить список поглотителей времени.***