

СОГЛАСОВАНО»

Председатель Набережно-Челниской
городской профсоюзной организации
работников образования

 Ф.А.Халиуллин

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования и
по делам молодежи Исполнительного
комитета города Набережные Челны

 В.Х. Харисов



**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ГОРОДУ НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ**

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – НАША ЗАБОТА

на 2018-2020 гг.



*Программа разработана совместно с
Набережночелнинским государственным
педагогическим университетом под руководством:*

- Начальника управления образования и по делам молодёжи
Исполнительного комитета города Набережные Челны
В.Х. Харисова
- Председателя Набережночелнинской городской профсоюзной
организации работников образования
Ф.А. Халиуллина



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---------|
| ❖ Пояснительная записка |4 |
| ❖ Цель, задачи программы |7 |
| ❖ Направления деятельности программы |8 |
| ❖ Механизм деятельности программы |10 |
| ❖ Этапы реализации программы |11 |
| ❖ Конкретные ожидаемые результаты |12 |
| ❖ Критерии эффективности программы |13 |
| ❖ Критерии оценки уровня оздоровительной работы в образовательных организациях среди работников и их детей |14 |
| ❖ План программных мероприятий |16 |
| ❖ Приложения: | |
| № 1 Сравнительный анализ потерь дней по болезни в течение одного года в среднем одним работником образовательных учреждений города Набережные Челны |25 |
| №2 Самооценка состояния здоровья |30 |
| № 3 Самооценка труда и отдыха |32 |
| № 4 Диагностика синдрома эмоционального выгорания |36 |
| № 5 Методика диагностики показателей и форм агрессии |46 |
| № 6 Шкала ситуативной и личностной тревожности |51 |
| № 7 Диагностика личностных качеств учителя |55 |
| № 8 Экспресс-система оценки уровня здоровья |59 |
| №9 Анкета «Отношение педагогов к здоровому образу жизни» |62 |

Пояснительная записка

В современных условиях модернизации образовательного процесса профессиональный труд работников образования интенсифицируется, в том числе, и за счет новых профессиональных обязанностей. Влияние негативных факторов: психологические нагрузки педагогов, критические условия при переходе на новый стиль работы, гиподинамия, информационные перегрузки, дефицит времени, отсутствие полноценного отдыха – всё это неблагоприятно сказывается на здоровье работников.

Как утверждает статистика, примерно 5-7% трудоспособного населения России практически здоровы. Зато около 70 % работников страдают тем или иным хроническим заболеванием, или несколькими недугами, находящимися в состоянии ремиссии. При этом 85% сотрудников организаций находится в состоянии хронической усталости. У них наблюдается состояние хронического переутомления, отчего снижается физическая и умственная работоспособность.

Здоровье каждого сотрудника является важнейшим фактором развития любой организации. Оно не только влияет на продолжительность жизни человека, но также определяет его трудоспособность. В связи с этим, чем выше его уровень у работающего человека, тем выше производительность труда всего коллектива. Чем выше качество здоровья у человека на работе, тем большее количество времени он может отработать, а любое заболевание вызывает приостановление трудовой деятельности на определенный срок. От этого, при отсутствии подмены, страдает общее дело.

Сохранение и поддержание здоровья сотрудников образовательных учреждений остается важной социальной задачей, решение которой должно осуществляться на уровне управления образования и по делам молодежи руководителей образовательных учреждений, и на уровне профсоюзных организаций.

Обязанность по обеспечению безопасного труда, сохранению и укреплению работоспособности, законом возлагается непосредственно на руководителей организаций. Поэтому именно руководители принимают меры к разработке стратегии безопасности производства. В конечном итоге, каждый сотрудник должен быть лично заинтересован в безопасном труде и сохранении своего здоровья. Администрации образовательных учреждений совместно с первичными профсоюзными организациями на протяжении многих лет проводят комплекс мероприятий по охране труда и оздоровлению сотрудников школ, и ДОУ города. Но число потерянных дней по болезни в образовательных учреждениях растет.



Сравнительный анализ потерь дней по болезни в течение одного года в среднем одним работником образовательных учреждений города Набережные Челны см. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у работников школ и детских садов образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Решить данную проблему можно на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном

воздействию на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностьную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Наша задача состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность организаций здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной, профилактической работы.

Определяющей целью создания в образовательных организациях города эффективной системы охраны труда, безопасности, сохранения здоровья является формирование корпоративной культуры, поощряющей безопасное поведение людей. В этом процессе должны участвовать все работники организации.

Все образовательные организации в целях укрепления здоровья сотрудников осуществляют ежегодные профилактические медицинские осмотры работников. В ходе однодневной проверки здоровья каждого сотрудника, выявляются заболевания, от которых удастся избавиться в начальной стадии. В дальнейшем эти заболевания могли бы привести к длительному отсутствию сотрудника на рабочем месте из-за временной трудоспособности. В качестве мер по укреплению здоровья используются плановый отпуск, режим дня, отдых на базах отдыха, лечебных санаториях, организация комнат отдыха, психологической разгрузки.

Совокупность выявленных реалий позволяет сделать выводы о достигнутых результатах и необходимости продолжать работу по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья работников школ и детских садов города. Основой решения этой проблемы является разработка интегральной модели здоровьесберегающей деятельности образовательной организации.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Обеспечение комплекса мер, направленных на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья сотрудников образовательных организаций. Оказание социальной поддержки членам Профсоюза, повышение мотивации профсоюзного членства.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Осуществлять контроль за физическим и психологическим здоровьем сотрудников образовательных организаций.
2. Повышать валеологическую компетентность сотрудников.
3. Развивать и внедрять здоровьесберегающие технологии в деятельность образовательных организаций.
4. Способствовать повышению психологического комфорта сотрудников образовательных организаций.
5. Формировать навыки безопасного поведения на производстве и в быту.
6. Создать безопасные условия работы.

Данная Программа предполагает реализацию системы мер по оздоровлению членов профсоюза, в соответствии с разработанным планом мероприятий по нескольким направлениям.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

• *Лечебно-профилактическое*

Мониторинг:

- заболеваемости (медосмотры, диспансеризация, листки нетрудоспособности);
- физических возможностей (рост, вес, давление, сахар и т.д.);
- вакцинация;
- организация санаторно-курортного лечения;
- пансионат для ветеранов труда;
- мероприятия в образовательных учреждениях: фиточаи, кислородные коктейли и тд;
- комнаты эмоциональной разгрузки.

• *Социальная защита и социальная адаптация*

- предусматривается комплекс мер по оказанию материальной помощи сотрудникам в случае необходимости дорогостоящего лечения или оздоровления;
- проведение организованного отдыха;
- оздоровление в летний период сотрудников и их детей;
- реализация республиканских и городских профсоюзных проектов.

• *Обеспечение безопасных для здоровья условий трудовой деятельности*

- работа в этом направлении предусматривает создание условий трудовой деятельности, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни сотрудников, средствам поддержания или приведения рабочих мест в соответствии санитарно-гигиеническим нормам;
- создание условий для обеспечения горячим питанием сотрудников;
- создание кабинетов социального партнерства.

- ***Просветительское***

Разработка и внедрение мероприятий в форме лекториев, круглых столов, семинаров и тренингов, направленных на приобретение сотрудниками знаний и навыков по сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья, на использование современных технологий в пропаганде здорового образа жизни.

- ***Спортивно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия***

- проведение Спартакиады работников образования;
- проведение дней здоровья, экскурсий, посещение дельфинария, картинной галереи, театров и т.д.

МЕХАНИЗМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

- К участию в реализации Программы предусматриваются участники:
 - Управление образования и по делам молодёжи города Набережные Челны, Набережно-Челнинская профсоюзная организация работников образования.
 - Администрация и первичные профсоюзные организации образовательных учреждений города;
 - Набережночелнинский государственный педагогический университет;
 - Поликлиника профессиональных осмотров №11;
 - Лечебно-профилактические центры города.
 - Спортивные организации города.
- Перечень мероприятий Программы предусматривает решение конкретных задач, взаимосвязанных и скоординированных по времени, включая материально-техническое, методическое, кадровое и организационное обеспечение.
- Планируется проведение комплекса мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья, для безопасного труда и организации досуга работников образовательных учреждений.
- Предусматривается развитие и поддержка профактивов, занимающихся реализацией программ по оздоровлению.
- Намечается проведение совещаний председателей и уполномоченных по охране труда профсоюзов по итогам работы в рамках программы, методических совещаний по накоплению, распространению и обобщению опыта организации работы по оздоровлению сотрудников.
- Предусматриваются мероприятия по созданию "методической копилки".

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организационно-методический (Февраль-Апрель 2018 года):

- Выбор задач, форм и методов работы по оздоровлению сотрудников;
- Проведение инструктивно-методических совещаний с администрацией, председателями и уполномоченными по охране труда образовательных учреждений;
- Координация деятельности с различными ведомствами, организациями, учреждениями.

2. Содержательно-деятельностный этап (Март 2018 – Декабрь 2020)

- Непосредственное проведение кампании по реализации совместных программ, планов администрации и первичных профсоюзных организаций образовательных учреждений города Набережные Челны, направленных на оздоровление работников;
- Создание методических пособий и программных средств по организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях города Набережные Челны.

3. Контрольно - аналитический этап (Декабрь 2020):

- Подведение итогов работы в рамках программы;
- Анализ работы администрации и первичных профсоюзных организаций, выявление инновационных подходов.

КОНКРЕТНЫЕ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Повысится уровень мотивации сотрудников образовательных учреждений к своему здоровью.
- Снизится уровень заболеваемости работников образования.
- Повысится уровень социальной, профессиональной активности сотрудников образовательных учреждений
- Повысится уровень психологического здоровья сотрудников.
- Повысится уровень физического здоровья сотрудников.
- У работников образования будут сформированы навыки безопасного поведения на производстве и в быту.
- В образовательных организациях города будут созданы безопасные условия работы.
- Будут выявлены инновационные подходы в работе по оздоровлению коллектива.
- Будут разработаны методические пособия и программные средства по организации оздоровительной работы.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

| № | Критерии | Диагностический инструментарий | Ответственные |
|----|--|--|---|
| 1. | Повышение уровня мотивации сотрудников к своему здоровью | Диагностика «Культура здоровья» Анкета самооценки образа жизни | Руководители, психологи образовательных организаций, председатели ППО |
| 2. | Снижение потерь рабочего времени по болезни работниками образовательных организаций города | Общая диагностика физического состояния здоровья сотрудников через сравнительный анализ потерь рабочего времени по болезни работниками | Руководители образовательных организаций, председатели ППО |
| 3. | Повышение уровня социальной, профессиональной активности сотрудников | Рейтинг участия сотрудников в конкурсах на уровне учреждения, района, города | Руководители образовательных организаций, председатели ППО |
| 4. | Повышение психологического здоровья сотрудников | Приложение № 4, 5, 6, 7 | Руководители, психологи образовательных организаций |
| 5. | Повышение уровня физического здоровья сотрудников | Приложение № 8, Приложение №9 | Руководители, психологи, медицинские работники образовательных организаций |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДИ РАБОТНИКОВ И ИХ ДЕТЕЙ

- Отражение оздоровительной работы в коллективном договоре образовательной организации.
- Наличие совместного плана работы администрации, профсоюзной и молодёжной организаций образовательного учреждения по оздоровлению работников и их детей.
- Организация для работников образовательной организации медосмотров и диспансеризации.
- Организация мероприятий по профилактике различных заболеваний. Использование различных форм.
- Наличие сравнительного анализа потерь дней по болезни в течение одного года в среднем одним работником за период последних трёх лет. Точность показателей сверять с ФСС.
- Наличие в образовательной организации благоприятного морально-психологического климата, отсутствие конфликтных ситуаций, обоснованных жалоб.
- Сумма средств, выделенных руководителем образовательной организации на оздоровление работников, предусмотренная в коллективном договоре и реально потраченная (источник: внебюджетная деятельность, работа с шефами и др.)
- Участие образовательного учреждения и количество занятых призовых мест в спортивно-оздоровительных мероприятиях различного уровня.
- Наличие в образовательном учреждении постоянно действующих физкультурно-оздоровительных клубов, секций, кружков для работников и их семей.
- Проведение спортивных мероприятий в образовательной организации для работников и их семей.

- Разнообразие форм работы в образовательном учреждении с работниками и их семьями по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.
- Наличие обмена опытом по оздоровлению работников и их семей через различные формы (совместные с другими организациями тематические семинары, спортивно-оздоровительные мероприятия, дни открытых дверей, выпуск методических материалов по формированию здорового образа жизни, распространение опыта через СМИ и др.)
- Наличие условий в образовательном учреждении для оздоровительной работы и эффективность использования возможностей образовательного учреждения (спортивный зал, фитобар, солевая комната, спортивное оборудование, массажный кабинет, кабинет релаксации и т.д.)
- Проведение конкурсов в образовательном учреждении «Самый здоровый работник», «Самая здоровая группа (класс)» и др.
- Наличие в образовательной организации мер морального и материального стимулирования работников, добившихся успехов в этом направлении.
- Организация санаторно-курортного отдыха для работников:
 - выделение льготных путёвок в санатории работникам образовательной организации;
 - выделение путёвок с льготой в размере 20% в санатории работникам образовательной организации и членам их семей;
- Организация отдыха детей работников образовательной организации в каникулярный период:
 - в пришкольных лагерях;
 - в загородных оздоровительных лагерях;
 - другие формы работы.
- Использование инновационных форм работы по оздоровлению работников и их семей.
- Процент вовлечения работников образовательной организации в физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПЛАН ПРОГРАМНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| № п/п | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
|--|---|--|---|
| <i>Организационно-методическое направление</i> | | | |
| 1. | Проведение инструктивно-методических совещаний по реализации программы | Февраль-апрель 2018 | Управление образования и по делам молодёжи, Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования |
| 2. | Согласование работы администрации и профсоюзной организации по реализации программы | По плану образовательных организаций и профсоюзных комитетов | Руководители ОУ, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 3. | Информационное обеспечение вопросов реализации программы | Весь период | Управление образования и по делам молодёжи, Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования |
| 4. | Проведение совещаний с ответственными за оздоровление сотрудников в ОУ | Февраль 2018 | Управление образования и по делам молодёжи, Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования |
| 5. | Проведение совещаний в первичных профсоюзных | Февраль 2018 | председатели первичных |

| | | | |
|-----|---|--------------------------------|--|
| | организациях с целью выбора ответственного за здоровье в каждой образовательной организации и создание совета содействия здоровью | | профсоюзных организаций |
| 6. | Разработка плана мероприятий по оздоровлению в каждой образовательной организации | Март 2018 | Руководители ОУ, председатели первичных профсоюзных организаций, ответственный за здоровье образовательной организации |
| 7. | Организация и проведения студентами часов двигательной активности для работников образовательных организаций | В течение реализации программы | Руководители образовательных организаций студенты 4 -5 курсов |
| 8. | Создание в образовательных организациях комнаты Психологической разгрузки (учительской) Создание фитобара | В течение реализации программы | Руководители образовательных организаций |
| 9. | Общая диагностика физического состояния здоровья сотрудников через анализ заболеваемости. | Весь период | Руководители, медицинские работники, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 10. | Обеспечение соответствия режима работы образовательных учреждений санитарным | Весь период | Руководители, председатели первичных профсоюзных |

| | | | |
|-----|---|-----------------------------|--|
| | правилам и нормам. | | организаций, уполномоченные по ОТ образовательных организаций |
| 11. | Подготовка и выпуск методических материалов по оздоровительной тематике: плакаты, информационные стенды, буклеты, листовки, стенгазеты, брошюры, календари | Весь период | Набережно - Челнинская городская профсоюзная организация, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 12. | Организация "Конкурс на лучшую организацию работы по охране труда " | Ежегодно Август-сентябрь | Управление образования и по делам молодёжи Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования |
| 13. | Оформление стендов в образовательных организациях "Фокус - здоровье»" | По плану профкомов | Руководители, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 14. | Собрание первичных профсоюзных организаций с повесткой дня "О работе администрации и профсоюзного комитета по внедрению оздоровительных технологий в процесс деятельности работников образовательных организаций» | Ежегодно Февраль-март | Руководители образовательных организаций, председатели первичных профсоюзных организаций |

| <i>Диагностическое направление</i> | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| 1. | Определение показателя потери рабочего времени в связи с болезнью работников образовательных организаций города | Ежегодно | Заместитель председателя Набережно - Челнинской профсоюзной организации работников образования Бадертдинова С.М. |
| 2. | Анкетирование работников образовательных организаций города «Отношение педагогов к здоровому образу жизни» с целью выявления трудностей в работе по оздоровлению; использовании здоровьесберегающих технологий | Ежегодно | Психологи образовательных организаций |
| 3. | Проведение диагностического исследования направленного на выявление и учет профессиональных заболеваний работников образовательных организаций города | Апрель-май сентябрь- октябрь | Руководители образовательных организаций, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 4. | Анкета самооценки состояния здоровья Приложение №2 | Январь 2019 | Руководители, председатели первичных профсоюзных организаций, психологи образовательных организаций |

| | | | |
|--|---|--|---|
| 5. | Анкета самооценки режима труда и отдыха Приложение №3 | Февраль 2019 | Руководители, председатели первичных профсоюзных организаций, психологи образовательных организаций |
| 6. | Диагностика психологического здоровья сотрудников образовательных учреждений с использованием диагностического инструментария: • Диагностика профессионального выгорания педагогов Приложение № 4 • Опросник «Диагностики показателей и форм агрессии» Приложение № 5 • Диагностика личностной тревожности Приложение № 6 • Диагностика ситуативной тревожности Приложение № 6 | Февраль 2019 Декабрь 2018 Март 2019 Сентябрь 2019 | Руководители, председатели первичных профсоюзных организаций, психологи образовательных организаций |
| <i>Консультационно-просветительское направление</i> | | | |
| 1. | Обучение председателей профсоюзных организаций в Набережночелнинском государственном педагогическом университете по тематике: • Формирование культуры здоровья; | Апрель 2019 | Набережночелнинский государственный педагогический университет |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Охрана труда и окружающей среды в организации: участие профсоюзной организации; • Тренинги по формированию мотивации на ведение здорового образа жизни | <p>Ноябрь 2019</p> <p>Сентябрь 2020</p> | |
| 2. | Организация обучения, инструктажа, проверки знаний по охране труда работников | Весь период | Руководители образовательных организаций |
| 3. | Организация и проведение круглых столов, семинаров, совещаний по проблемам безопасности труда, в рамках Всемирного Дня ОТ | Апрель | Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования, председатели первичных профсоюзных организаций |
| <i>Массовое культурно - оздоровительное направление</i> | | | |
| 1. | Проводить по эпидемическим показаниям иммунопрофилактику работников образования (против гриппа, дифтерии и другим показаниям и эпидемическим условиям) | По показаниям | Медицинские работники образовательных организаций |
| 2. | Спартакиада работников образования Шахматы Лыжные гонки Плавание Пулевая стрельба Туристический слет Русский бильярд Волейбол Настольный теннис | <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> | Управление образования и по делам молодёжи, Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования, руководители, |

| | | | |
|----|---|--------------------------|--|
| | | | медицинские работники, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 3. | Городской смотр - конкурс «Таланты вокруг нас!» | Ежегодно Февраль-март | Управление образования и по делам молодёжи города Набережные Челны, профсоюзная организация работников образования, руководители, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 4. | Туристические слёты для работников образования. | Ежегодно май месяц | Управление образования и по делам молодёжи города Набережные Челны, профсоюзная организация работников образования, руководители, председатели первичных профсоюзных организаций |
| 5. | Организация посещения музеев, кино, театров, концертов, дельфинария, туристических баз. | Весь период | Председатели первичных профсоюзных организаций, руководители образовательных организаций |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 6. | Организация отдыха работников образования в санаториях, пансионатах | Весь период | Набережно-Челнинская городская профсоюзная организация работников образования |
| 7. | Организация участия работников образования во всероссийских массовых соревнованиях «Лыжня России» и «Кросс Наций». | ежегодно октябрь февраль | Председатели первичных профсоюзных организаций, руководители образовательных организаций |
| 8. | Организация участия работников образования в сдаче нормативов ВФСК «ГТО» | ежегодно | Руководители образовательных организаций |
| 9. | Организация и проведение дней здоровья | согласно плану образовательной организации | Председатели первичных профсоюзных организаций, руководители образовательных организаций |
| 10. | <p>Повышение уровня физического здоровья сотрудников.</p> <p>Организация и проведение занятий по дыхательной и оздоровительной гимнастике</p> <p>Организация и проведение занятий по оздоровительной ходьбе (скандинавской ходьбе)</p> <p>Организация спортивных объединений</p> | <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> | <p>Руководители образовательных организаций</p> <p>Специалисты в области физической культуры и спорта</p> |

Совместная деятельность администрации УО и совета профсоюзных организаций, профсоюзных комитетов учреждений образования и социальных институтов по здоровьесбережению работников

| | | | |
|----|---|-------------------------|---|
| 1. | Заклучение договоров на лекционную и консультативную работу с лечебно-профилактическими и культурно-спортивными учреждениями. | В течение учебного года | Управление образования и по делам молодёжи города Набережные Челны, Набережно-Челнинская профсоюзная организация работников образования, руководители образовательных организаций, председатели первичных профсоюзных организаций |
|----|---|-------------------------|---|

Сравнительный анализ потерь дней по болезни в течение одного года в среднем одним работником образовательных учреждений города Набережные Челны

| Наименование образовательного учреждения | Число дней, пропущенных по болезни 1 работником в течение года | | Разница количества дней на 1 работающего (+ - увеличение; - - уменьшение) |
|--|--|-------|---|
| | 2016 | 2017 | |
| СОШ №1 | 10,67 | 10,52 | -0,15 |
| Гимназия №2 | 0 | 5,06 | +5,06 |
| СОШ №3 | 0 | 4,24 | +4,24 |
| СОШ №4 | 0 | 6,04 | +6,04 |
| СОШ №5 | 0 | 3,62 | +3,62 |
| СОШ №6 | 0 | 4,41 | +4,41 |
| СОШ №7 | 6,72 | 6,48 | -0,24 |
| СОШ №8 | 6,37 | 9,0 | +2,63 |
| СОШ №9 | 0 | 8,83 | +8,83 |
| СОШ №10 | 7,3 | 6,15 | -1,15 |
| СОШ №11 | 0 | 8,64 | +8,64 |
| СОШ №12 | 0 | 1,68 | +1,68 |
| СОШ №13 | 0 | 6,49 | +6,49 |
| СОШ №15 | 0 | 3,5 | +3,5 |
| СОШ №17 | 0 | 5,27 | +5,27 |
| СОШ №18 | 0 | 6,63 | +6,63 |
| СОШ №19 | 7,9 | 6,51 | -1,39 |
| СОШ №20 | 0 | 6,02 | +6,02 |
| СОШ №21 | 0 | 6,72 | +6,72 |
| СОШ №22 | 6,95 | 3,98 | -2,97 |
| СОШ №23 | 0 | 3,77 | +3,77 |
| СОШ №24 | 0 | 6,80 | +6,8 |
| СОШ №25 | 0 | 5,51 | +5,51 |
| Гимназия №26 | 0 | 5,62 | +5,62 |
| СОШ №27 | 0 | 2,35 | +2,35 |
| СОШ №28 | 6,34 | 12,34 | +0,6 |
| Гимназия №29 | 9,19 | 7,95 | -1,24 |
| СОШ №30 | 0 | 0 | 0 |
| СОШ №31 | 9,07 | 6,22 | -2,85 |
| СОШ №32 | 0 | 4,21 | +4,21 |
| СОШ №33 | 6,5 | 10,36 | +3,86 |
| СОШ №34 | 7,54 | 3,73 | -3,81 |
| СОШ №35 | 9,45 | 7,55 | -1,9 |
| ЛИТ №36 | 0 | 5,29 | +5,29 |
| СОШ №37 | 7,53 | 3,71 | -3,82 |
| СОШ №38 | 7,98 | 8,23 | -0,25 |
| СОШ №40 | 0 | 6,10 | +6,10 |
| СОШ №41 | 0 | 0 | 0 |
| СОШ №43 | 0 | 4,27 | +4,27 |
| СОШ №44 | 0 | 6,21 | +6,21 |
| СОШ №45 | 0 | 10,16 | +10,16 |
| СОШ №46 | 0 | 8,45 | +8,45 |

| | | | |
|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| КШ им. Н. Кайманова | 0 | 5,44 | +5,44 |
| СОШ №48 | 0 | 5,46 | +5,46 |
| КШ №49 | 0 | 7,16 | +7,16 |
| СОШ №50 | 0 | 6,0 | +6,0 |
| СОШ №51 | 0 | 3,06 | +3,06 |
| СОШ №52 | 0 | 4,73 | +4,73 |
| СОШ №53 | 0 | 4,14 | +4,14 |
| Гимназия №54 | 0 | 6,31 | +6,31 |
| СОШ №55 | 0 | 3,83 | +3,83 |
| СОШ №56 | 0 | 6,86 | +6,86 |
| Гимназия №57 | 0 | 4,95 | +4,95 |
| СОШ №58 | 0 | 7,93 | +7,93 |
| СОШ №60 | 6,88 | 7,48 | +0,6 |
| Гимназия №61 | 0 | 3,22 | +3,22 |
| Прогимназия №64 | 0 | 7,95 | +7,95 |
| О(С)ОШ №65 | 8,66 | 12,37 | +3,71 |
| НШ №67 | 0 | 6,13 | +6,13 |
| НШ №68 | 0 | 7,22 | +7,22 |
| НШ №69 | 0 | 2,32 | +2,32 |
| ЦПТО МУГ | 0 | 4,06 | +4,06 |
| ЦССУ | 0 | 0 | 0 |
| НШ №75 | 0 | 4,11 | +4,11 |
| Гимназия №76 | 0 | 4,07 | +4,07 |
| Гимназия №77 | 0 | 4,63 | +4,63 |
| Лицей №78 | 0 | 7,23 | +7,23 |
| Пролицей №78 | 0 | 6,74 | +6,74 |
| Лицей-интернат №79 | 0 | 1,74 | +1,74 |
| КШП «Калкан» | 0 | 3,75 | +3,75 |
| КШ №82 | 6,79 | 8,86 | +8,86 |
| Лицей-интернат №84 | 0 | 4,43 | +4,43 |
| ЦПМСС №85 | 0 | 0 | 0 |
| Школа-интернат №86 | 6,5 | 5,47 | +5,47 |
| НШ №87 | 6,74 | 8,61 | +8,61 |
| НШ №88 | 0 | 4,54 | +4,54 |
| НШ №89 | 9,38 | 2,6 | +2,6 |
| ГДТДиМ №1 | 7,57 | 5,0 | +5,0 |
| ДХШ №2 | 0 | 6,5 | +6,5 |
| ДШХ №3 | 0 | 9,11 | +9,11 |
| ДЭБЦ №4 | 0 | 4,02 | +4,02 |
| ЦДТТ №5 | 0 | 1,21 | +1,21 |
| ДШИ №6 «ДА-ДА» | 0 | 1,33 | +1,33 |
| ДШИ №7 | 0 | 3,38 | +3,38 |
| Дельфин №8 | 0 | 0,23 | +0,23 |
| ДШИ №13 | 0 | 4,82 | +4,82 |
| ДЮЦ №14 | 0 | 2,03 | +2,03 |
| ДДТ №15 | 0 | 3,4 | +3,4 |
| ЦДТ №16 «Огниво» | 0 | 4,68 | +4,68 |
| ДШХИ №17 | 0 | 1,24 | +1,24 |
| ИМЦ | 0 | 0 | 0 |
| Среднее по СОШ | 1,78 | 5,68 | +3,9 |

| Наименование образовательного учреждения | Число дней, пропущенных по болезни 1 работником в течение года | | Разница количества дней на 1 работающего (+ - увеличение; - - уменьшение) |
|---|---|-------|--|
| | 2016 | 2017 | |
| ДОУ №1 «Шатлык» | 0 | 4,47 | +4,7 |
| ДОУ №2 «Алсу» | 6,81 | 4,05 | -2,75 |
| ДОУ № 3 «Эллюки» | 10,48 | 12,52 | +1,83 |
| ДОУ №4 «Веселинка» | 10,69 | 16,85 | +6013 |
| ДОУ №5 «Теремок» | 11,55 | 8,25 | -3,3 |
| ДОУ №6 «Незабудка» | 8,08 | 11,80 | +3,72 |
| ДОУ №7 «Рябинушка» | 10,12 | 9,31 | -0,81 |
| ДОУ № 8 «Зоренька» | 9,87 | 6,97 | -2,9 |
| ДОУ №9 «Алан» | 0 | 2,85 | +2,85 |
| ДОУ №10 «Маленький принц» | 0 | 6,33 | +6,33 |
| ДОУ №11 «Йолдыз» | 8,48 | 18,32 | +9,84 |
| ДОУ №12 «Гусельки» | 6,7 | 15,50 | +8,8 |
| ДОУ №13"Улыбка" | 0 | 8,70 | +8,7 |
| ДОУ №14 Зернышко» | 0 | 7,46 | +7,46 |
| ДОУ № 15 «Кубэлэк» | 0 | 5,63 | +5,63 |
| ДОУ №16 «Скворушка» | 8,01 | 9,29 | +1,28 |
| ДОУ «Лесная сказка» | 0 | 6,80 | +6,8 |
| ДОУ № 18 «Солнышко | 7,98 | 5,92 | -2,06 |
| ДОУ №19 «Аленка» | 13,35 | 20,85 | +7,5 |
| ДОУ № 20 «Олеся» | 7,88 | 13,37 | +5,49 |
| ДОУ №21 «Радость» | 6,58 | 7,09 | +0,51 |
| ДОУ №22 «Колокольчик» | 0 | 9,52 | +9,52 |
| ДОУ №23 «Светлячок» | 7,69 | 0 | -7,69 |
| ДОУ №24 «Буратино» | 8,69 | 18,2 | +9,51 |
| ДОУ №25»Сказка» | 16,63 | 8,01 | -8,62 |
| ДОУ №26 «Лейсан» | 8,45 | 4,62 | -3,83 |
| ДОУ №27 «Росинка» | 6,78 | 6,67 | -0,11 |
| ДОУ №28 «Снежинка» | 7,01 | 7,96 | +0,95 |
| ДОУ №29 «Березка» | 12,95 | 8,88 | -4,07 |
| ДОУ №30 «Белочка» | 10,98 | 12,68 | +1,7 |
| ДОУ №31 Красная шапочка» | 9,58 | 5,82 | -3,76 |
| ДОУ №32 «Чайка» | 8,21 | 9,79 | +1,58 |
| ДОУ №33 «Колобок» | 0 | 5,96 | +5,96 |
| ДОУ № 34 «Золотая рыбка» | 0 | 3,78 | +3,78 |
| ДОУ №35 «Соловушка» | 12,81 | 7,13 | -5,68 |
| ДОУ №36 Золотой ключик» | 8,64 | 9,18 | +0,54 |
| ДОУ №37 «Малыш» | 7,46 | 3,31 | +4,15 |
| ДОУ №38 «Аленький цветочек» | 11,08 | 9,57 | -1,51 |
| ДОУ №39 «Веселый улей» | 0 | 7,73 | +7,73 |
| ДОУ № 40 Колосок» | 6,59 | 5,86 | -0,73 |
| ДОУ №41 «Подснежник» | 12,47 | 13,87 | +1,4 |
| ДОУ №42 «Аленький цветочек» | 0 | 7,83 | +7,83 |
| ДОУ №43 «Ручеек» | 7,95 | 1,73 | -6,22 |
| ДОУ №44 «Золушка» | 7,26 | 11,63 | +4,37 |
| ДОУ №45 «Машенька» | 6,6 | 5,94 | -0,66 |

| | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| ДОУ №46 «Земляничка» | 9,47 | 7,89 | -1,58 |
| ДОУ №47 «Айгуль» | 7,98 | 6,76 | -1,22 |
| ДОУ № 48 «Винни-Пух» | 7,22 | 5,05 | -2,17 |
| ДОУ №49 «Гульназ» | 8,19 | 4,93 | -3,26 |
| ДОУ № 50 "Родничок" | 11,10 | 8,77 | -2,33 |
| ДОУ №51 «Торнакай» | 9,73 | 7,76 | -1,97 |
| ДОУ №52 Сказка» | 6,46 | 9,87 | +3,41 |
| ДОУ №53 «Крепыш»» | 7,1 | 10,30 | +3,2 |
| ДОУ №54 «Искорка» | 8,67 | 13,67 | +5 |
| ДОУ №55 Шалунишка» | 7,44 | 5,63 | -1,81 |
| ДОУ №56 «Родничок» | 0 | 4,69 | +4,69 |
| ДОУ №57 Веснянка» | 0 | 4,66 | +4,66 |
| ДОУ №58 «Тополек» | 7,17 | 8,22 | +1,05 |
| ДОУ №59 «Дружба» | 8,35 | 10,49 | +2,14 |
| ДОУ №60 «Иволга» | 0 | 5,92 | +5,92 |
| ДОУ №61 «Аленушка» | 0 | 8,91 | +8,91 |
| ДОУ № 62 «Весняночка» | 7,56 | 8,73 | +1,17 |
| ДОУ № 63 «Жемчужинка» | 8,56 | 8,46 | -0,1 |
| ДОУ №64 «Ландыш» | 9,37 | 6,75 | -2,62 |
| ДОУ №65 Машенька» | 15,98 | 6,09 | -9,89 |
| ДОУ №66 «Веселые нотки» | 10,54 | 10,50 | -0,04 |
| ДОУ № 67 «Надежда» | 6,34 | 5,10 | -1,24 |
| ДОУ № 68 «Василек» | 0 | 7,57 | +7,57 |
| ДОУ №69 «Радуга» | 6,73 | 9,20 | -2,47 |
| ДОУ №70 «Ягодка» | 0 | 8,46 | +8,46 |
| ДОУ №71 Кораблик» | 10,46 | 10,52 | +0,06 |
| ДОУ №72 «Антошка» | 0 | 6,53 | +6,53 |
| ДОУ №73 «Огонек» | 0 | 9,51 | +9,51 |
| ДОУ №74 Айсылу» | 0 | 4,3 | +4,3 |
| ДОУ №75 «Гвоздичка» | 7,83 | 13,04 | +5,21 |
| ДОУ №76 «Ветерок» | 10,0 | 9,68 | -0,32 |
| ДОУ №77 «Теремок» | 0 | 5,2 | +5,2 |
| ДОУ №78 Елочка» | 8,57 | 10,17 | +1,6 |
| ДОУ №79 «Вишенка» | 8,91 | 6,58 | -2,33 |
| ДОУ №80 «Реченька» | 0 | 5,56 | +5,56 |
| ДОУ №81 «Гульчачак» | 9,79 | 11,64 | +1,85 |
| ДОУ №82 "Подсолнушек» | 0 | 4,40 | +4,4 |
| ДОУ №83 «Фея» | 7,26 | 6,76 | -0,5 |
| ДОУ №84 «Серебряное копытце» | 9,84 | 13,30 | +3,46 |
| ДОУ №85 «Капелька» | 14,7 | 7,68 | -7,02 |
| ДОУ №86 «Электроник» | 8,83 | 9,01 | +0,18 |
| ДОУ №87 «Золушка» | 0 | 9,97 | +9,97 |
| ДОУ №88 «Лесовичок» | 7,39 | 14,78 | +7,39 |
| ДОУ №89 «Чулпан» | 7,35 | 4,21 | -3,14 |
| ДОУ №90 »Елочка» | 7,01 | 10,13 | +3,12 |
| ДОУ №91 «Журавушка» | 9,7 | 9,98 | +0,28 |
| ДОУ №92 «Голбакча» | 6,9 | 6,93 | +0,03 |
| ДОУ № 93 «Ласточка». | 0 | 6,05 | +6,05 |
| ДОУ №94 «Лилия» | 6,42 | 15,59 | +9,17 |
| ДОУ №95 «Балкыш» | 7,6 | 13,22 | +5,62 |

| | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| ДОУ №96 «Умничка» | 8,54 | 7,9 | -0,64 |
| ДОУ №97 «Пчелка»» | 0 | 12,54 | +12,54 |
| ДОУ №98 «Планета детства» | 0 | 6,44 | +6,44 |
| ДОУ №99 «Дулкын» | 8,45 | 8,59 | +0,14 |
| ДОУ №100 Жар-птица" | 0 | 6,29 | +6,29 |
| ДОУ №101 Щелкунчик" | 0 | 4,95 | +4,95 |
| ДОУ №102 Созвездие" | 10,67 | 12,07 | +1,4 |
| ДОУ №103 Тургай" | 7,68 | 5,47 | -2,21 |
| ДОУ №104 Бэлэкэч" | 0 | 8,41 | +8,41 |
| ДОУ № 105 "Дюймовочка" | 11,53 | 14,26 | +2,73 |
| ДОУ № 106 "Забава" | 11,78 | 9,30 | -2,48 |
| ДОУ № 107 "Салават купере" | 11,58 | 7,69 | -3,89 |
| ДОУ № 108 "Счастливое детство" | 6,79 | 12,23 | +5,44 |
| ДОУ № 109 "Курай" | 7,41 | 6,0 | -1,41 |
| ДОУ № 110 "Курочка ряба" | 7,33 | 4,75 | -2,58 |
| ДОУ № 111 "Батыр" | 9,31 | 8,23 | -1,08 |
| ДОУ № 112 "Мозаика" | 7,98 | 8,58 | +0,6 |
| ДОУ № 113 "Непоседы" | 9,13 | 7,04 | -2,09 |
| ДОУ №114 “ Челнинская мозаика” | 9,93 | 7,54 | -2,39 |
| ДОУ №115 «Звездочки» | 6,89 | 6,94 | +0,05 |
| ДОУ 116 «Фиалка» | 14,21 | 12,14 | -2,07 |
| ДОУ №117 «Уенчык» | 7,3 | 7,95 | +0,92 |
| ДОУ №118 «Яблочко» | 9,1 | 6,78 | -2,32 |
| ДОУ №119 «Кроха» | 8,84 | 8,48 | -0,36 |
| ЦФБУ | 0 | 0 | 0 |
| Среднее по ДОУ | 6,59 | 8,36 | +1,77 |

Самооценка состояния здоровья по В. П. Войтенко.

Войтенко, Владимир Платонович.

Здоровье здоровых : Введ. в санологию / В. П. Войтенко. - Киев : Здоровья, 1991. – 245.

Порядок работы. На первые 27 вопросов предусмотрены ответы «да» и «нет», на последний – «хорошее», «удовлетворительное», «плохое» и «очень плохое». Подсчитывается число неблагоприятных для анкетированного ответов на первые 27 вопросов, кроме того, прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое» или «очень плохое».

Итоговая величина индекса самооценки здоровья дает количественную характеристику здоровья, равную 0 при «идеальном» и 28 при «очень плохом» самочувствии.

Оснащение. Анкета самооценки состояния здоровья, которая содержит следующие вопросы:

1. Беспокоит ли Вас головная боль?
2. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
3. Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
4. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
5. Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
6. Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
7. Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?
8. Беспокоит ли Вас боль в суставах?
9. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
10. Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?
11. Беспокоит ли Вас запор?
12. Беспокоит ли Вас боль в области печени (в правом подреберье)?
13. Бывают ли у Вас головокружения?
14. Стало ли Вам в настоящее время сосредоточиваться труднее, чем в прошлые годы?
15. Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?

16. Ощущаете ли Вы в различных местах тела жжение, покалывание, «ползание мурашек»?
17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
18. Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
19. Бывают ли у Вас отеки на ногах?
20. Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?
21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
23. Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?
24. Можно ли сказать, что Вы стали плаксивым?
25. Бываете ли Вы на пляже?
26. Считаете ли Вы, что сейчас так же работоспособны, как прежде?
27. Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
28. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Самооценка режима труда и отдыха

Практикум по комплексной оценке состояния здоровья: Сб. практических работ. / сост. Дормешкина С.Г. - Нижневартовск: издательство Нижневартовского социально-гуманитарного колледжа, 2011. – 48 с.

Оцените каждый пункт по пятибалльной системе:

5 - ОТЛИЧНО,

4 - ХОРОШО,

3 - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО,

2 - ПЛОХО,

1 - ОЧЕНЬ ПЛОХО.

I. Физическое состояние

1. Я ежегодно прохожу медицинское обследование и действую в жизни так, чтобы здоровье не ухудшилось. (Я добиваюсь регулярного медицинского осмотра, чтобы быть в курсе относительно состояния здоровья.)

2. Я стараюсь контролировать свою питательную диету с тем, чтобы избежать накопления излишнего веса. (Хорошо сбалансированная диета имеет низкое содержание жира, протеина, холестерина и калорий, то есть содержит больше фруктов, овощей, меньше мясных и молочных продуктов.)

3. Я ежедневно делаю физическую зарядку и пытаюсь обеспечивать сбалансированность в режиме физической нагрузки. (Идеальная ситуация — это когда физическая активность органически встраивается в распорядок дня и становится элементом жизненного стиля.)

4. Я стремлюсь иметь полноценный здоровый сон и тем самым поддерживать высокую работоспособность. (Необходимое количество часов сна относительно, но обычно рекомендуется спать 6 - 8 часов.)

5. Я избегаю перегрузки организма чрезмерной работой, злоупотреблением алкоголем, табаком, кофеином. (Поддержание здорового организма требует усилий по предотвращению поведения, ослабляющего его.)

6. Я мысленно проецирую образ здорового организма и делаю все возможное, чтобы этот образ воплотить на практике. (Это относится к внешнему виду в целом — от одежды и гигиены до языка тела и его физического развития.)

Общее количество баллов по разделу:

II. Психологическое состояние

1. Я стараюсь чутко реагировать на все новые источники пополнения своих знаний. (Расширение знаний может происходить как неформальным путем, например, через чтение специальной литературы, так и формальным - через продолжение образования.)

2. Я стремлюсь быть открытым для новых идей и их творческого использования. (Это предполагает пылливо-познавательное отношение к действительности и прислушивание к мнению других.)

3. Я культивирую в себе позитивное восприятие жизни и уверенность в своих силах. (Это выражается в практическом оптимизме и чувстве удовлетворенности собой, в эффективной борьбе с депрессией, чувством незащищенности или собственной неполноценности.)

4. Я ценю свою независимость и в то же время не избегаю отношений взаимной зависимости. (Не смотря на стремление к независимости, я могу сотрудничать с другими, но без превращения сотрудничества в чрезмерную зависимость от людей, ситуаций или обстоятельств.)

5. Я способен расслабляться и «восстанавливаться» различными путями. (Подразумевается использование активного отдыха, выражающегося в смене занятий, разнообразной деятельности.)

6. Я способен переживать весь набор человеческих эмоций.

(Имеется в виду выражение человеческих эмоций от бурной радости до глубокой печали без подавления, но в то же время сбалансированность и контроль в их проявлении.)

Общее количество баллов по разделу:

III. Философско-духовное состояние

1. У меня положительные направления и устойчивые ценности в жизни.

(Иначе говоря, имеется стремление достигнуть заявленных жизненных целей и наиболее важных жизненных приоритетов.)

2. Я способен прогнозировать свой жизненный путь и четко представляю целевую направленность своих действий. (Речь идет не только о материальной, но и духовной стороне жизни.)

3. Я развиваю свои таланты в интеллектуальных и культурных областях.

(Это подразумевает стремление к разностороннему развитию личности путем

занятий интеллектуальной деятельностью, искусством, музыкой и т.п.)

4. У меня живой интерес к жизни, и я с энтузиазмом отношусь к познанию ее многообразия и богатства. (Это предполагает практику жизнеутверждающих отношений и действий.)

5. Я ищу смысл своей жизни и соответствующие ему взаимоотношения в обществе. (Если деятельность определяется поставленными целями, то взаимоотношения формируются заинтересованностью.)

6. Я посвящаю достаточно времени размышлениям и созерцанию. (То есть уделяется достаточно времени на то, чтобы размышлять, медитировать, молиться, заниматься йогой, наслаждаться природой и ее красотами.)

Общее количество баллов по разделу:

IV. Социальное состояние

1. Я дорожу отношениями в семье, с друзьями, дорожу социальными контактами. (Избегается социальная изолированность, поддерживаются контакты с другими.)

2. Я поддерживаю тесные связи с профессиональными и деловыми кругами. (Поддерживаются личные и электронные связи по обмену информацией и знаниями.)

3. Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми. (Речь идет о способности находиться в близких личностных отношениях с людьми.)

4. Я внимателен к проблемам других, уважаю их интересы, терпим к их мнениям и недостаткам. (Способность поставить себя на место другого без особых усилий.)

5. Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими. (Готовность оказать помощь другим, быть лояльным по отношению к ним.)

6. Я обладаю способностью убеждать людей и разрешать конфликты.

(Способность быть сдержанным, идти на компромисс, проявлять волю в аргументированном убеждении других.)

Общее количество баллов по разделу:

V. Жизненный стиль

1. Я стремлюсь к ровному течению жизни без эксцессов. (Способность избегать отрицательного влияния различных обстоятельств в течение жизни.)

2. Я чутко прислушиваюсь к сигналам моего организма с тем, чтобы своевременно принимать меры по сохранению здоровья. (Улавливаются симптомы переутомления, болезни и предпринимаются меры по корректировке нездоровой ситуации.)

3. Я стремлюсь развивать рациональные и здоровые привычки.

(Стремление привить себе привычки, повышающие качество жизни (такие как аккуратность, оптимизм, обязательность, открытость, доброжелательность), а также привычки умеренного питания, наблюдения за весом, ежедневной физзарядки.)

4. Я эффективно борюсь со стрессом, перенапряжением и стараюсь не нервничать. (Предпринимаются меры по снятию нервного перенапряжения: сауна, короткий дневной сон, игры, а также дыхательные упражнения, музыка, танцы.)

5. Я пытаюсь вести такой образ жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций. (Чуткое реагирование на симптомы стрессовых ситуаций и принятие контрдействий по их разрешению.)

6. Я обычно советуюсь с профессионалами, коллегами или друзьями, когда трудно справиться одному. (Осознание своих ограничений и практичность в использовании помощи других.)

Общее количество баллов по разделу:

ИТОГО БАЛЛОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:

Интерпретация результатов

100 - 150 баллов - превосходное качество жизни.

50 - 99 баллов - среднее качество — пространство для самосовершенствования.

1 - 49 баллов - низкое качество жизни служит основой коренных изменений в образе жизни.

**Диагностика синдрома эмоционального выгорания
Лазарева, Н.В. Диагностика синдрома эмоционального
выгорания / Н.В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1. –
С. 171–176.**

Специально разработанная анкета (целью является сбор первичной информации о педагоге и об условиях его профессиональной деятельности)

Анкета

Фамилия Имя Отчество _____

Возраст _____ Пол _____

Семейное положение:

1 – полная семья

2 – неполная семья

3 – нет семьи

Дети: (нужное подчеркнуть)

Есть (укажите сколько) _____

Нет

Какой учебный предмет вы преподаете? _____

Какова Ваша нагрузка (количество часов в неделю)? _____

Ваш среднемесячный доход _____ Общепедагогический стаж _____

Занимаете ли Вы административную должность? (нужное подчеркнуть)

ДА, НЕТ

Являетесь ли Вы классным руководителем? (нужное подчеркнуть)

ДА, НЕТ

Шкала для измерения степени удовлетворенности работой

Педагогу предлагается оценить степень удовлетворенности своей работой по 9-ти бальной шкале. Для этого необходимо обвести в кружок один, подходящий, пункт шкалы:

- 1 - абсолютно удовлетворен своей работой;
- 2 - высоко удовлетворен своей работой;
- 3 - удовлетворен своей работой;
- 4 - скорее удовлетворен, чем неудовлетворен;
- 5 - и да и нет;
- 6 - скорее неудовлетворенны, чем удовлетворены;
- 7 - неудовлетворен своей работой;
- 8 - высоко неудовлетворен своей работой;
- 9 - абсолютно неудовлетворен

Шкала подверженности к развитию эмоциональной и физической усталости в процессе работы

Педагогам предлагается оценить степень своей эмоциональной и физической усталости в процессе работы по 9-ти бальной шкале. Для этого необходимо обвести в кружок один, подходящий, пункт шкалы:

- 1 - сильное ощущение эмоционального и физического дискомфорта, связанного с высокой частотой контактов с учащимися и коллегами;
- 2 - скорее сильное ощущение эмоционального и физического дискомфорта, связанного с умеренной частотой контактов с учащимися и коллегами;
- 3 - умеренное ощущение эмоционального и физического дискомфорта, связанного со средней частотой контактов с учащимися и коллегами;

- 4 - скорее умеренное ощущение эмоционального и физического дискомфорта, связанного при средней частоте контактов с учащимися и коллегами;
- 5 - время от времени появляющееся чувство дискомфорта при средней частоте контактов с учащимися и коллегами;
- 6 - скорее умеренное ощущение эмоционального и физического комфорта, связанного со средней частотой контактов с учащимися и коллегами;
- 7 - умеренное ощущение эмоционального и физического комфорта, связанного со средней частотой контактов с учащимися и коллегами;
- 8 - скорее сильное ощущение эмоционального и физического комфорта, связанного с умеренной частотой контактов с учащимися и коллегами;
- 9 - сильное ощущение эмоционального и физического комфорта, связанного с низкой частотой контактов с учащимися и коллегами.

Методики для измерения индивидуальных различий в степени подверженности к развитию эмоционального выгорания

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. Ее автором является В. В. Бойко. Он один из первых отечественных исследователей, который занялся изучением этой проблемы. Предложенная им методика даёт подробную картину синдрома «эмоционального выгорания», позволяет дать достаточно объёмную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

Методика представляет собой опросник, состоящий из 84 суждений, каждое из которых обследуемый должен подтвердить или опровергнуть. Обработка результатов опросника осуществляется в соответствии с ключом. В процессе обработки проводятся следующие подсчёты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз

формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Фазы и симптомы эмоционального выгорания

Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств
2. Неудовлетворённость собой
3. «Загнанность в клетку»
4. Тревога и депрессия

Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
2. Эмоционально-нравственная дезориентация
3. Расширение сферы экономии эмоций
4. Редукция профессиональных обязанностей

Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит
2. Эмоциональная отстранённость
3. Личностная отстранённость (деперсонализация)
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения

При интерпретации результатов следует обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов - не сложившийся симптом, 10-15 баллов - складывающийся симптом, 16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всём синдроме «эмоционального сгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «сгорания». Важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и

«истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления качественно различны – реакция на внешние и внутренние факторы, приёмы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени: 36 и менее баллов – фаза не сформировалась; 37-60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «сгорания», можно дать достаточно объёмную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. При итоговом анализе результатов могут быть получены ответы на следующие вопросы:

какие симптомы доминируют;

какими сложившимися доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;

объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;

какой симптом (какие симптомы) более всего отягощает эмоциональное состояние личности;

в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;

какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «сгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнёра.

ТЕСТ

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы 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 партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе 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.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
- Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров 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 (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю
- Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А.

Дарки.

Источник: <http://psylist.net/praktikum/00080.htm>

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

- ❖ Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
- ❖ Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
- ❖ Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
- ❖ Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
- ❖ Не всегда получаю то, что мне положено.
- ❖ Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
- ❖ Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
- ❖ Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
- ❖ Мне кажется, что я не способен ударить человека.
- ❖ Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
- ❖ Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
- ❖ Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
- ❖ Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
- ❖ Менястораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
- ❖ Часто бываю не согласен с людьми.
- ❖ Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
- ❖ Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
- ❖ В раздражении хлопаю дверьми.
- ❖ Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
- ❖ Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
- ❖ Меня немного огорчает моя судьба.

- ❖ Думаю, что многие люди не любят меня.
- ❖ Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
- ❖ Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
- ❖ Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
- ❖ Я не способен на грубые шутки.
- ❖ Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
- ❖ Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
- ❖ Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
- ❖ Довольно многие завидуют мне.
- ❖ Требую, чтобы люди уважали мои права.
- ❖ Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
- ❖ Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
- ❖ От злости иногда бываю мрачным.
- ❖ Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
- ❖ Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
- ❖ Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
- ❖ Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
- ❖ Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
- ❖ Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
- ❖ Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
- ❖ Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
- ❖ Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
- ❖ Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
- ❖ Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
- ❖ Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
- ❖ Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
- ❖ Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

- ❖ С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
- ❖ Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
- ❖ Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
- ❖ Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
- ❖ Когда кричат на меня, кричу в ответ.
- ❖ Неудачи огорчают меня.
- ❖ Дерусь не реже и не чаще других.
- ❖ Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
- ❖ Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
- ❖ Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
- ❖ Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
- ❖ Ругаюсь только от злости.
- ❖ Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
- ❖ Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
- ❖ Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
- ❖ Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
- ❖ У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
- ❖ Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает. Часто думаю, что живу неправильно.
- ❖ Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
- ❖ Не огорчаюсь из-за мелочей.
- ❖ Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
- ❖ Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.

- ❖ В последнее время я стал занудой.
- ❖ В споре часто повышаю голос.
- ❖ Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
- ❖ Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ для обработки результатов испытания по опроснику: «1». физическая агрессия (к=11): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. «2». вербальная агрессия (к=8): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. «3». косвенная агрессия (к=13): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. «4». негативизм (к=20): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. «5». раздражение (к=9): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. «6». подозрительность (к=11): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. «7». обида (к=13): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. «8». чувство вины (к=11): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+. Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «да», то мы его регистрируем как ответ «нет», если был ответ «нет», регистрируем как ответ «да». Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются). Суммарные показатели: («1» + «2» + «3») : 3 = ИА – индекс агрессивности; Суммарные показатели: («6» + «7») : 2 = ИВ – индекс враждебности. А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии: Использование физической силы против другого лица – физическая агрессия. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – вербальная агрессия. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топаний

ногами и т.п.) – косвенная агрессия. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – негативизм. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – раздражение. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – подозрительность. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – обида. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – аутоагрессия, или чувство вины.

Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к *тревожности как состоянию* (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, *личностной особенности* (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы». Тревожность как черта личности, по-видимому, означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая обязывает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера является единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. В нашей стране употребляется в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку.

Реактивная (ситуативная) тревожность — состояние субъекта в данный момент времени, которая характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Инструкция к тесту ситуативной тревожности.

Обследуемому предлагается — «Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию».

Текст методики

Шкала ситуативной (реактивной) тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

| № п/п | Суждение | Ответы | | | |
|----------|--|--------------------|-----------------|-------|---------------------|
| | | нет, это не так | пожалуй, так | верно | совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала личностной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

| № п/п | Суждение | Ответы | | | |
|----------|---|---------|------------------|-------|-----------------|
| | | Никогда | почти никогда | часто | почти всегда |
| 1 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу расстроиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую прилив сил, желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя незащищенным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Баллы по каждой из шкал начисляются в соответствии с ключом.

Ключ к методике:

| Шкала ситуативной тревожности | | Шкала личностной тревожности | |
|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| Номер суждения | Баллы за ответы | Номер суждения | Баллы за ответы |
| 1 | 4 3 2 1 | 1 | 4 3 2 1 |
| 2 | 4 3 2 1 | 2 | 1 2 3 4 |
| 3 | 1 2 3 4 | 3 | 4 3 2 1 |
| 4 | 1 2 3 4 | 4 | 1 2 3 4 |
| 5 | 4 3 2 1 | 5 | 1 2 3 4 |
| 6 | 1 2 3 4 | 6 | 4 3 2 1 |
| 7 | 1 2 3 4 | 7 | 4 3 2 1 |
| 8 | 4 3 2 1 | 8 | 1 2 3 4 |
| 9 | 1 2 3 4 | 9 | 1 2 3 4 |
| 10 | 4 3 2 1 | 10 | 4 3 2 1 |
| 11 | 4 3 2 1 | 11 | 1 2 3 4 |
| 12 | 1 2 3 4 | 12 | 1 2 3 4 |
| 13 | 1 2 3 4 | 13 | 1 2 3 4 |
| 14 | 1 2 3 4 | 14 | 1 2 3 4 |
| 15 | 4 3 2 1 | 15 | 1 2 3 4 |
| 16 | 4 3 2 1 | 16 | 4 3 2 1 |
| 17 | 1 2 3 4 | 17 | 1 2 3 4 |
| 18 | 1 2 3 4 | 18 | 1 2 3 4 |
| 19 | 4 3 2 1 | 19 | 4 3 2 1 |
| 20 | 4 3 2 1 | 20 | 1 2 3 4 |

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из шкал, показатели сравниваются с нормативными.

- до 30 баллов – тревожность отсутствует;
- от 31 до 44 баллов – умеренная тревожность;
- 45 и более – выраженная тревожность.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧИТЕЛЯ
(по Зверевой В.И.)

Зверева, В. И. Диагностика и экспертиза педагогической деятельности аттестуемых учителей / В. И. Зверева. – М., 2000. – 108 с.

| Состав блоков | Параметры | Баллы |
|---|--|-------|
| НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА | | |
| 1. Мотивы, потребности | 1. Осознание общественных интересов и своих обязанностей по отношению к ним 2. Ориентация в деятельности на цели и задачи школы 3. Стремление обеспечить развитие личности каждого ребенка 4. Желание самосовершенствоваться себя, свою деятельность и условия труда | |
| 2. Чувства (эмоции) | 1. Направленность эмоции и чувств на объект педагогических преобразований 2. Интенсивность эмоций 3. Устойчивость эмоций 4. Глубина чувств 5. Наличие волевого контроля за своим поведением 6. Адекватность эмоционального состояния учителя, педагогической реакции на деятельность учащихся 7. Доброжелательность реакции учителя на возбуждение 8. Уверенность в своих педагогических действиях 9. Удовлетворенность от результатов педагогического труда | |
| 3. Интересы | 1. Наличие интереса, связанного с предметом педагогической деятельности 2. Широта интересов, в т.ч. профессиональных 3. Глубина интереса 4. Устойчивость интереса, в т.ч. профессионального 5. Действенность интереса, в т.ч. профессионального | |

| ВОЗМОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ | | |
|----------------------|--|--|
| 1. Ощущение | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ориентация в деятельности на объект педагогического воздействия 2. Быстрота реакций на действия и поступки ученика 3. Четкость координации педагогических действий | |
| 2. Восприятие | <ol style="list-style-type: none"> 1. Целенаправленность восприятия 2. Адекватность восприятия целям и задачам педагогической деятельности 3. Наблюдательность 4. Любознательность | |
| 3. Память | <ol style="list-style-type: none"> 1. Целенаправленность внимания 2. Быстрота и рациональность запоминания 3. Эмоциональность отношения к запоминаемому и воспроизводимому 4. Точность воспроизведения | |
| 4. Мышление | <ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельность мышления (умение выдвигать новые задачи и самостоятельно находить нужные решения) 2. Широта ума (всесторонность и широта знаний) 3. Глубина ума (умение быстро менять свой действия при изменении обстановки, свобода мысли от закрепленных в прошлом опыте приемов и способов решения педагогических задач) 4. Быстрота ума (способность быстро разобраться в сложной ситуации, быстро обдумать и принять правильное решение) <p>Критичность ума (умение объективно оценить свои и чужие возможности, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы)</p> | |
| 5. Речь | <ol style="list-style-type: none"> 1. Целенаправленность речи 2. Связанность и убедительность изложения 3. Развернутость и доступность высказываний 4. Логическая четкость и завершенность высказываний 5. Ясность и отчетливость формы изложения 6. Выразительность речи 7. Образность речи | |
| 6. Воля | <ol style="list-style-type: none"> 1. Целеустремленность (подчиненность | |

| | | |
|------------------------|--|--|
| | <p>педагогической деятельности ее целям и задачам)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Самостоятельность (подчиненность поведения своим собственным взглядам и убеждениям) 3. Решительность (способность своевременно принимать обоснованные устойчивые решения и без колебаний переходить к их выполнению) 4. Настойчивость (способность достигать поставленной цели и доводить принятые решения до конца) 5. Выдержка (способность контролировать свои действия) 6. Дисциплинированность (сознательное подчинение своего поведения общественным правилам) | |
| 7. Способности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Чувствительность к учащимся и их состоянию 2. Целеустремленность в прогнозировании своей деятельности и деятельности учеников 3. Ориентированность в содержании педагогической деятельности, формах и методах ее организации 4. Избирательность средств педагогического воздействия с учетом целей деятельности, особенности учащихся, их состояния и уровня развития, собственных возможностей 5. Сосредоточенность внимания и педагогическая целесообразность его переключения 6. Способность к педагогическому перевоплощению, артистичность 7. Увлеченность педагогической деятельностью и ее результатами. | |
| СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ | | |
| 1. Характер | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отношение к коллективу: <ol style="list-style-type: none"> А) коллективизм, активность в делах коллектива; Б) честность, справедливость; В) общительность, коммуникабельность 2. Отношение к труду: <ol style="list-style-type: none"> А) трудолюбие | |

ОБРАБОТКА: 3 балла – показатель проявляется всегда и ярко выражен;
2 балла – показатель проявляется часто и достаточно
выражен;
1 балл показатель проявляется редко и недостаточно
выражен;
0 баллов – показатель не проявляется или слабо выражен.

Расчет уровня деятельности всей или поэтапно:

$$K = \frac{\text{К (фактическое количество баллов)}}{\text{К (максимально возможное количество баллов)}}$$

Уровень оптимальный – 0,8 баллов.

Экспресс-система оценки уровня здоровья

Ефремова Т. Г. Оценка состояния здоровья по Г.Л. Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания [Текст] / Т. Г. Ефремова, Е. А. Волкова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — С. 326–328.

С учетом физиологических закономерностей, проявляющихся в зависимости от степени развития физического качества общей выносливости (экономизация функций и расширение физиологических резервов) на основании ряда исследований Г.Л. Апанасенко была разработана **экспресс-система оценки уровня здоровья**. Она состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл. Общая оценка здоровья определяется суммой баллов и позволяет распределить всех практически здоровых лиц на 5 уровней здоровья, соответствующих определенному уровню аэробного энергетического потенциала.

Чем выше уровень здоровья, тем реже выявляются признаки хронических неинфекционных заболеваний и эндогенных факторов риска.

Для оценки уровня здоровья, измеряются в состоянии покоя:

- жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ),
- частота сердечных сокращений (ЧСС),
- артериальное давление (АД),
- масса тела,
- длина тела,
- динамометрия кисти.

Затем выполняется функциональная проба (проба Мартинета). Учитывается время восстановления ЧСС в течение 3 мин.

На основании полученных данных рассчитываются следующие индексы:

Массовый индекс:

Масса тела, кг/(Рост, м²), кг / м²

1. Жизненный индекс:

ЖЕЛ, мл/(Масса тела, кг), мл / кг

2. Силовой индекс:

Сила кисти, кг/ Масса тела, кг, %

3. Индекс Робинсона:

(ЧСС_{пок}, уд/мин) * (АД_{сисст})/ 100, усл.ед.

4. Функциональная проба (проба Мартинета)

Проба выполняется следующим образом:

- После 3-4 мин отдыха в положении сидя, испытуемый измеряет ЧСС за 10 с, умножив затем полученное число на шесть.
- Выполняется 20 приседаний за 30 с, т.е. в темпе одно приседание за 1,5 с.
- Сразу же после выполненной нагрузки измеряется ЧСС за 6 секунд в положении стоя. Затем полученное число умножается на десять.
- Испытуемый по 10-секундным отрезкам времени в течение 3-х минут измеряет частоту пульса. Фиксируется (в минутах и секундах) момент, когда пульс стал равен исходному уровню. Умножая подсчитанное количество ударов на цифру шесть, обследуемый, получает количество сердечных сокращений за одну минуту, пример (таблица 1).

Полученные результаты по всем перечисленным выше показателям оцениваются в баллах по таблицам 1 и 2, и записываются в сводный протокол результатов. Суммируя баллы, по всем пяти показателям и сопоставляя их со шкалой, испытуемый определяет уровень своего физического здоровья - низкий (1), ниже среднего (2), средний (3), выше среднего (4), высокий (5).

Таблица 1

Оценка уровня физического здоровья мужчин (по Апанасенко, Науменко, 1988)

| Показатель | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
|--|---------|---------------|-----------|---------------|---------|
| Индекс массы тела (масса тела / рост ² , кг / м ²) | < =18,9 | 19,0-20,0 | 20,1-25,0 | 25,1-28,0 | > 28, 0 |
| Баллы | -2 | -1 | 0 | -1 | -2 |
| Жизненный индекс (ЖЕЛ / масса тела, мл / кг) | < = 50 | 51-55 | 56-60 | 61-65 | > 65 |
| Баллы | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Силовой индекс (динамометрия кисти / масса тела, %) | < =60 | 61-65 | 66-70 | 71-80 | >80 |
| Баллы | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Индекс Робинсона (ЧСС* АД _{сис} / 100, усл.ед.) | >=111 | 110-95 | 94-85 | 84-70 | <70 |
| Баллы | -2 | -1 | 0 | 3 | 5 |
| Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (время, с) | >=180 | 179-120 | 119-90 | 89-60 | <60 |
| Баллы | -2 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Общая оценка уровня здоровья (сумма баллов) | < = 3 | 4-6 | 7-11 | 12-15 | 16-18 |

Анкета «Отношение педагогов к здоровому образу жизни»

Пожалуйста, укажите:

Ваш пол

- Мужской
- Женский

Ваш возраст (укажите полное число лет) _____

1. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни»

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
- здоровое питание
- соблюдение режима дня
- соблюдение правил гигиены
- умеренное употребление алкоголя
- отсутствие беспорядочной половой жизни
- занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы

2. Что, по Вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровый образ жизни»?

- регулярное посещение врача с целью профилактики
- доброжелательные отношения с другими людьми
- умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
- интерес к информации о здоровом образе жизни
- широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби
- другое (укажите) _____

3. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

- считаю, что это необходимо
- считаю, что это важно, но не главное в жизни
- эта проблема меня не волнует

4. Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает ?

- недостаток времени
- материальные трудности
- отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости
- отсутствие условий (укажите каких) _____
- другие причины (укажите, какие) _____

5. Дайте оценку состоянию вашего здоровья

- хорошее
- удовлетворительное
- слабое

6. Часто ли Вы посещаете врача?

- редко
- 2-3 раза в год
- прохожу ежегодный медосмотр
- ежемесячно

7. Как часто Вы принимаете лекарственные препараты?

- редко
- довольно часто
- постоянно

8. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

- да
- иногда
- нет

9. Занимаетесь ли Вы спортом?

- не занимаюсь
- иногда
- занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю)

10. Какими видами спорта Вы занимаетесь? (Укажите, какими именно)

11. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- редко
- не менее 3-х раз в неделю
- ежедневно
- не употребляю
- не указано

12. Курите ли Вы?

- да
- курил, но бросил
- нет

13. Если курите, то, сколько сигарет Вы выкуриваете в день

- менее 1 пачки
- 1 пачка
- более 1 пачки

14. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

- да
- нет
- если да, то сколько раз? Укажите ____ раз

15. Часто ли Вы подвержены стрессам?

- да
- время от времени
- нет

16. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс:

- финансовые трудности
- проблемы в коллективе
- проблемы в семье
- одиночество
- проблемы связанные с трудовой деятельностью
- другие _____

17. Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний?

- сердечно-сосудистые
- опорно-двигательного аппарата
- желудочно-кишечного тракта
- сахарный диабет
- нет

18. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?

- на учебных занятиях
- из средств массовой информации
- через интернет
- из специальной литературы
- из других источников (укажите, каких) _____

19. Ваши предложения по улучшению деятельности образовательной организации по обеспечению здорового образа жизни _____