

## Экспресс-диагностики эмоционального выгорания у педагогов

Автор: О.Л.Гончарова

1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость.
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение.
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство.
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность.
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение.
6. Когда я прихожу с работы, у меня не хватает сил на домашние дела.
7. После работы дома я очень раздражительна.
8. Я долго не могу заснуть из-за переживаний, связанных с работой.
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу.
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов:

- Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале: «очень часто» — 4 балла, «часто» — 3 балла, «иногда» — 2 балла, «редко» — 1 балл, «никогда» — 0 баллов.
- Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

- Суммарный показатель до 10 баллов — низкий показатель эмоционального выгорания.
- Суммарный показатель от 11 до 20 баллов — средний показатель эмоционального выгорания.
- Суммарный показатель от 21 и более баллов — высокий показатель эмоционального выгорания.