

## Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов

(автор О.Л. Гончарова)

*Инструкция:* Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

<i>Вопросы</i>	<i>Очень часто</i>	<i>Часто</i>	<i>Иногда</i>	<i>Редко</i>	<i>Никогда</i>
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 – *средний показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 21 и более баллов – *высокий показатель эмоционального выгорания.*