**Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов**

**(автор О.Л. Гончарова)**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопросы | Очень часто | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| 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.