**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.*