

Чек-лист самодиагностики эмоционального выгорания для педагогов:

Инструкция: выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент. Чем выше цифры, тем ситуация максимально отражает ваше состояние.

1. Эмоциональные признаки	0	1	2	3
Постоянное физическое или эмоциональное истощение.				
Негативный настрой к своим ученикам, коллегам или работе в целом.				
Ощущение, что ваши усилия не имеют смысла, и что вы не справляетесь с обязанностями.				
Разочарование по поводу результатов своей работы или поведения учеников.				
2. Физические признаки	0	1	2	3
Трудности с засыпанием, частые пробуждения или недостаток качества сна.				
Частые головные боли, боли в спине, напряжение в мышцах или другие физические симптомы.				
Изменения в привычках питания (переедание или потеря аппетита).				
Чувство усталости даже после достаточного количества отдыха или сна.				
3. Поведенческие признаки	0	1	2	3
Избегание общения с коллегами, учениками или друзьями.				
Желание отказаться от дополнительных заданий, мероприятий или обязанностей.				
Сложности с планированием своего времени и задач.				
Избегание ситуации, при которой необходимо выдвигать новые идеи или участвовать в обсуждениях.				
4. Психологические признаки	0	1	2	3
Постоянное чувство тревоги.				
Мысли о работе вне рабочего времени с негативными эмоциями.				
Сомнение в своих способностях и профессионализме.				
Ощущение подавленности или отсутствие желания что-либо делать.				
5. Социальные и профессиональные связи.	0	1	2	3
Стали возникать конфликты или напряженность в				

отношениях с коллегами или учениками.				
Ощущение недостаточной поддержки со стороны администрации или коллег.				
Снизилось доверие к коллегам, стали недостаточно делиться своими переживаниями.				
Ощущение одиночества в своём профессиональном окружении.				

Интерпретация результатов:

0 – 15 – низкий уровень эмоционального выгорания

16 – 30 – средний уровень эмоционального выгорания

31 – 45 – повышенный уровень эмоционального выгорания

46 – 60 высокий уровень эмоционального выгорания