

Уважаемые коллеги!

Предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, которые помогут определить наличие проблем, связанных с профессиональной деятельностью и наметить пути их корректировки.

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».			
Количество положительных ответов подсчитайте			
1	2	3	4
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня бала возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

Экспресс–метод оценки эмоционального выгорания педагога.

Оценка результатов:

0-1 балл - Синдром выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - Пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, поменять стиль жизни.

10 баллов - Положение весьма серьёзное, но в вас ещё теплится огонёк, нужна, чтобы он не погас, помощь специалиста.