

Анкета. Профессиональное выгорание педагога

Ф.И.О. _____

Профессия/должность _____

Стаж работы в данной должности _____

Инструкция. Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. На бланке для ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или переживания. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

№ вопроса	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6

Опросник

1. К концу рабочей недели я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (должна) идти на работу.
4. Результаты моей работы не стоят усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих страхах.
6. Я чувствую себя энергичным (ой) и эмоционально воодушевленным (ой).
7. При разговоре с агрессивными учениками я умею находить нужные слова, снижающие их агрессию.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Мне нравится успокаивать недоверчивых учеников и помогать им.
10. В последнее время я стал (а) более черствым (ой) (бесчувственным) по отношению к ученикам.
11. Ученики, с которыми мне приходится работать, не интересны для меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. У меня всё больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Мне безразлично, что думают и чувствуют ученики. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ними.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия на уроке.
18. Я разговариваю без напряжения с любым учеником или родителем (независимо от их амбиций эмоционального состояния и культуры общения).
19. Я доволен (довольна) своими жизненными успехами (достижениями).
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу много сделать в своей жизни.
22. Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности.