
Проверьте себя на предмет эмоционального выгорания

Оцените, насколько вы согласны с данными утверждениями (по шкале от 1 до 5):

- 1 - никогда
- 2 - иногда
- 3 - часто
- 4 - очень часто
- 5 - всегда

1. Я чувствую себя разбитым и эмоционально истощенным после каждого рабочего дня.
2. Мелкие проблемы, коллеги и плохая успеваемость учеников вызывают у меня раздражение.
3. У меня есть чувство, что на работе я добиваюсь меньшего, чем мог(-ла) бы.
4. После работы мне нужно всё больше времени чтобы расслабиться и прийти в себя.
5. Я чувствую, что мои коллеги меня не понимают и недооценивают.
6. Я не получаю от своей работы морального удовлетворения.
7. У меня есть ощущение, что я выбрал(-а) не ту профессию.
8. Бывают дни, когда я чувствую усталость ещё до приезда на работу.
9. Я чувствую, что мне не с кем поговорить о моих проблемах.
10. В последнее время я меньше думаю на работе и делаю всё скорее механически.
11. После работы у меня не остается сил на досуг и хобби.
12. Профессия учителя — это не совсем то, о чём я мечтал(-а).
13. Моя работа отбирает у меня слишком много энергии, я чувствую себя морально истощенным(-ой).
14. Я часто задумываюсь о том, чтобы сменить работу.
15. У меня есть ощущение, что я работаю всё дольше, но с каждым разом добиваюсь меньшего, чем следовало бы.

Интерпретация результатов:

15-18 — Отличный результат! У вас нет никаких признаков эмоционального выгорания. Вы на правильном пути и делаете то, что приносит вам радость и эмоциональное удовлетворение. Так держать!

19-32 — Нет серьезных причин для беспокойства. Есть первые признаки эмоционального выгорания, но они не представляют особой опасности для вашего здоровья. Постарайтесь уделять больше времени отдыху и избегать сильных стрессов на работе.

33-49 — Вы находитесь под угрозой эмоционального выгорания. Вам стоит задуматься о том, чтобы изменить подход к работе, сосредоточиться на положительных моментах своей профессии и разнообразить собственный досуг. Возможно, пришло время заняться каким-нибудь спортом? Это поможет выплеснуть отрицательные эмоции и придаст энергии и сил в работе.

50-59 — Будьте осторожны! Вы можете испытывать умеренную или высокую степень эмоционального выгорания. Вам действительно нужно научиться отдыхать и отключаться от работы. Стоит серьёзно задуматься об отпуске или взять несколько выходных, чтобы восстановить свои силы и заняться тем, что приносит вам удовольствие. Пора осознать, что существует множество важных вещей помимо работы и ответственности за учеников.

60-75 — Вы очень сильно рискуете! Ваше физическое и психологическое здоровье находится в серьёзной опасности. Возможно стоит задуматься над тем, чтобы поменять работу или взять паузу, чтобы восстановить свои силы. Оградите себя от отрицательных эмоций и постоянного давления. Отправьтесь в путешествие, или просто проведите несколько дней на природе. Вам стоит на время забыть о работе и сосредоточиться на собственном здоровье и образе жизни.