

Блиц-опросник «Мой ресурс и барьеры»

Цель: Быстрая самодиагностика перед обсуждением.

Инструкция: Оцените утверждения по шкале от 1 до 5.

1. Я часто чувствую раздражение при общении с коллегами или учениками без видимых причин.
2. В последнее время мне трудно сдерживать эмоции, если кто-то не согласен с моим мнением.
3. Я замечаю, что в коллективе появились «лагеря» или группы «против кого-то».
4. Мне кажется, что мелкие недопонимания стали чаще перерастать в затяжные обиды.
5. Я чувствую, что мои личные границы или убеждения (в т.ч. религиозные/национальные) не уважаются.

Интерпретация: Сумма баллов выше 18 говорит о том, что выгорание уже влияет на коммуникацию и провоцирует конфликтное поведение.