

ВАРИАНТ 2. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (апрель 2026)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (итоговая)

Оценка психологического благополучия ПОСЛЕ участия в программе

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (март-апрель 2026 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1

ВАРИАНТ 1. ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА (сентябрь 2025)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (входная)

Оценка психологического благополучия ДО начала программы

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (август-сентябрь 2025 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1

ВАРИАНТ 1. ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА (сентябрь 2025)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (входная)

Оценка психологического благополучия ДО начала программы

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (август-сентябрь 2025 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1

ВАРИАНТ 2. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (апрель 2026)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (итоговая)

Оценка психологического благополучия ПОСЛЕ участия в программе

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (март-апрель 2026 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1

ВАРИАНТ 2. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (апрель 2026)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (итоговая)

Оценка психологического благополучия ПОСЛЕ участия в программе

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (март-апрель 2026 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1

ВАРИАНТ 2. ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА (апрель 2026)

АНКЕТА ПЕДАГОГА (итоговая)

Оценка психологического благополучия ПОСЛЕ участия в программе

\*Пожалуйста, обведите цифру, которая лучше всего описывает ваше состояние ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ (март-апрель 2026 г.).\*

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1	Я чувствую усталость к концу рабочего дня	1	2	3	4	5
2	Мне трудно отключиться от мыслей о работе дома	1	2	3	4	5
3	Меня раздражают дети или коллеги	1	2	3	4	5
4	Я чувствую опустошение после работы	1	2	3	4	5
5	Я получаю удовольствие от своей работы	5	4	3	2	1
6	У меня бывают головные боли или напряжение в спине/шее	1	2	3	4	5
7	Я думаю о смене профессии	1	2	3	4	5
8	Я могу позволить себе отдыхать без чувства вины	5	4	3	2	1
9	Я знаю, как быстро успокоиться в стрессовой ситуации	5	4	3	2	1
10	В целом я доволен(льна) своей жизнью	5	4	3	2	1