Есть ли у меня выгорание?

Прочитайте пункты ниже и отметьте, как часто вы чувствуете себя подобным образом на работе.



1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным(-ой).
2. После работы я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я уверен(-а), что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более черствым(-ой) по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю, что они осуществятся.
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

19. Благодаря своей работе я уже сделал(-а) в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Оценка уровней выгорания

Эмоциональное истощение — сумма баллов 1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20 и обратный пункт 6, то есть там 6 баллов — это 0, 5−1 и т.д.

Деперсонализация — 5, 10, 11, 15, 22

Редукция (снижение) профессионализма — 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Субшкала	**Низкий уровень L**	**Средний уровень M**	**Высокий уровень H**
Эмоциональное истощение (среднее 19,73)	0–15	16–24	25 и больше
Деперсонализация (среднее 7,78)	0–5	6–10	11 и больше
Редукция профессионализма (среднее 32,93)	37 и больше	31–36	30 и меньше