

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов.

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале:

"0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель **менее 3-х баллов** можно оценить как низкий.

3-12 — средний,

выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.