**Опросник «Экспресс-оценка выгорания»** (**В. Каппони, Т. Новак)**

Экспресс оценка выгорания содержит 10 вопросов. На вопросы необходимо  
отвечать "да" или "нет".

**Инструкция к тесту:**

Тест предназначен для диагностики первых симптомов синдрома  
эмоционального выгорания. На следующие предложения отвечайте "да" или "нет". Количество положительных ответов подсчитайте.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Когда в воскресенье около полудни я вспоминаю о том, что завтраснова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен. | да | нет |
| 2. | Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления. | да | нет |
| 3. | Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры. | да | нет |
| 4. | То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики. | да | нет |
| 5. | На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д. | да | нет |
| 6. | Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно. | да | нет |
| 7. | С делами по службе я справляюсь "одной левой" нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной. | да | нет |
| 8. | О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое. | да | нет |
| 9. | Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям. | да | нет |
| 10. | За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое. | да | нет |

**Обработка результатов:**

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

*0-1 балл* - низкие оценки. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

*2-6 баллов* - средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

*7-9 баллов* - высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

*10 баллов* - критические оценки. Положение весьма серьезное.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень симптомов для самонаблюдения** | | |
| **Физические признаки** | **Психоэмоциональные признаки** | **Социально-поведенческие признаки** |
| Хроническая, постоянная усталость. | Появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям | Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими |
| Слабость и вялость в мышцах | Неуверенность в себе, снижение самооценки | Уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень |
| Головные боли | Разочарование в окружающих | Обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение |
| Снижение иммунитета | Потеря профессиональной мотивации | Зависть, жалобы, что кому-то везет в жизни |
| Бессонница | Вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми | Жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать |
| Усталость глаз, снижение зрения | Депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась | Пессимизм, негатив видится во всем |