



Анкетирование: «Оценка эмоционального выгорания»

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже.

Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

<i>N</i>		<i>Почти никогда</i>	<i>Иногда</i>	<i>Часто</i>	<i>Почти всегда</i>
1.	Я чувствую себя эмоционально опустошённым 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 срывать 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 моё здоровье				
8.	После рабочего дня у меня уже ни на что не остаётся сил				
9.	Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов: Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х бальной 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.

ИЗБЕГАЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ!!!

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)