**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти никогда | иногда | 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 |  |  |  |  |

**Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Почти никогда | иногда | 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:**

почти никогда-0 баллов,

иногда-1 ,

часто-2,

почти всегда-3балла.

**Оценка результатов**:

суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний;

выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.

**Интерпретация результатов**.

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

почти никогда-0 баллов,

иногда-1 ,

часто-2,

почти всегда-3балла.

**Оценка результатов**:

суммарный показатель менее 3-х баллов – низкий;

3-12 средний;

выше 12 — высокий показатель эмоционального выгорания.