

Инструкция: Прочтите суждения. Если Вы согласны, выберите ответ «да», если не согласны — «нет». Обратите внимание: если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

	Варианты ответов:	Да	Нет
1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться		1	2
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры		1	2
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место)		1	2
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)		1	2
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого		1	2
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера		1	2
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался		1	2
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие)		1	2
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг		1	2
10. Моя работа притупляет эмоции		1	2
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе		1	2
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой		1	2
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения		1	2
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения		1	2
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность		1	2
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь		1	2
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты		1	2
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером		1	2
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше		1	2
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено		1	2
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение		1	2
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров		1	2
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей		1	2
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение		1	2
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций		1	2
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами		1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
27.	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной	1	2
28.	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т.д.	1	2
29.	Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания	1	2
30.	В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла»	1	2
31.	Я охотно рассказываю домашним о своей работе	1	2
32.	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты)	1	2
33.	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу	1	2
34.	Я очень переживаю за свою работу	1	2
35.	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности	1	2
36.	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль	1	2
37.	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем	1	2
38.	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям	1	2
39.	Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе	1	2
40.	Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние	1	2
41.	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно	1	2
42.	Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных	1	2
43.	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми	1	2
44.	Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела	1	2
45.	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении	1	2
46.	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души	1	2
47.	На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого	1	2
48.	После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия	1	2
49.	На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки	1	2
50.	Успехи в работе вдохновляют меня	1	2
51.	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной	1	2
52.	Я потерял покой из-за работы	1	2
53.	На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров	1	2

	Варианты ответов:	Да	Нет
54.	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу	1	2
55.	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции	1	2
56.	Я часто работаю через силу	1	2
57.	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь	1	2
58.	В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье	1	2
59.	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать	1	2
60.	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание	1	2
61.	Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный	1	2
62.	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю	1	2
63.	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив	1	2
64.	Я в отчаянии от того, что на работе у меня серьезные проблемы	1	2
65.	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною	1	2
66.	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание	1	2
67.	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами	1	2
68.	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился	1	2
69.	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют	1	2
70.	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий и отрицательных эмоций	1	2
71.	Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня	1	2
72.	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства	1	2
73.	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко	1	2
74.	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств	1	2
75.	Моя карьера сложилась удачно	1	2
76.	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой	1	2
77.	Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать	1	2
78.	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах	1	2
79.	Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями	1	2
80.	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил	1	2
81.	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе	1	2
82.	Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство	1	2
83.	Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции	1	2
84.	Работа с людьми явно подрывает моё здоровье	1	2