

Шкала профессионального выгорания

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли Вы себя таким образом относительно Вашей работы. Если у Вас не было такого чувства, отметьте «Никогда». Если у Вас было такое чувство, укажите, как часто Вы его ощущали. Отметьте номер Вашего ответа на «бланке ответов».

Варианты ответов: 1 — Никогда, 2 — Очень редко, 3 — Редко, 4 — Иногда, 5 — Часто, 6 — Очень часто, 7 — Всегда

	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым	1	2	3	4	5	6	7
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон»	1	2	3	4	5	6	7
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу	1	2	3	4	5	6	7
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчинённые и коллеги, и использую это в интересах дела	1	2	3	4	5	6	7
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными, как с предметами, без теплоты и расположения к ним	1	2	3	4	5	6	7
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевлённым	1	2	3	4	5	6	7
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях	1	2	3	4	5	6	7
8. Я чувствую угнетённость и апатию	1	2	3	4	5	6	7
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих подчинённых и коллег	1	2	3	4	5	6	7
10. В последнее время я стал более чёрствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю	1	2	3	4	5	6	7
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать, малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня	1	2	3	4	5	6	7
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление	1	2	3	4	5	6	7
13. Я испытываю всё больше жизненных разочарований	1	2	3	4	5	6	7
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многим, что радовало меня раньше	1	2	3	4	5	6	7
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами	1	2	3	4	5	6	7
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	1	2	3	4	5	6	7
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе	1	2	3	4	5	6	7
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера	1	2	3	4	5	6	7
19. Я многое успеваю сделать	1	2	3	4	5	6	7
20. Я чувствую себя на пределе возможностей	1	2	3	4	5	6	7
21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни	1	2	3	4	5	6	7
22. Бывает, что подчинённые и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей	1	2	3	4	5	6	7