

## Опросник «Психическое выгорание»

**Инструкция.** В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

### Лист для ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Пед. стаж \_\_\_\_\_

<b>Утверждение</b>	<b>Никог-да</b> 0 баллов	<b>Очень редко</b> 1 балл	<b>Редко</b> 2 балла	<b>Иногда</b> 3 балла	<b>Часто</b> 4 балла	<b>Очень часто</b> 5 баллов	<b>Всегда</b> 6 баллов
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.							
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.							
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.							
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.							
8. Я чувствую угнетенность и апатию							
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность							

деятельности своих воспитанников.							
10.В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю							
11.Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.							
12.У меня много планов, и я верю в их осуществление.							
13.Я испытываю все больше жизненных разочарований.							
14.Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.							
15.Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами							
16.Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.							
17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении.							
18.Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.							
19.Я многое успеваю сделать.							
20.Я чувствую себя на пределе возможностей.							
21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни.							
22.Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем							

**«Ключ» опросника «Психическое выгорание»**

<b>Суб шкала</b>	<b>Номер утверждения</b>	<b>Максимальная сумма баллов</b>
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48