

## Выгорание - 3

### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается выразить свое отношение к ряду утверждений, касающихся Ваших чувств и переживаний, связанных с работой.

Внимательно прочитав каждое утверждение, решите, согласны Вы с ним или нет. Степень Вашего согласия или несогласия с утверждением может быть выражена в семибалльной шкале, представленной на регистрационном бланке клеточками А, Б, В, Г, Д, Е, Ж:

- А - всегда
- Б - очень часто
- В - часто
- Г - иногда
- Д - редко
- Е - очень редко
- Ж - никогда

Свой выбор отразите в регистрационном бланке, поставив метку в соответствующей клеточке.

Следите за тем, чтобы номера утверждений и номера на бланке совпадали. Не пропускайте ни одного утверждения, для каждого выбирайте *только один* вариант ответа.

Перед началом выполнения методики впишите необходимые данные о себе в верхней части бланка, *не выходя за пределы рамки*. Обратите также внимание на приведенные в этой же части бланка правила нанесения меток.

***Если Вы хорошо поняли инструкцию, приступайте к заполнению бланка.***

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. Я многое успеваю сделать.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым (бесчувственным) по отношению к тем, с кем работаю.
11. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я чувствую себя на пределе возможностей.
19. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною. Они скорее утомляют, чем радуют меня.
20. Я смогу еще многого достичь в своей жизни.
21. Бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.
22. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.