

Анкета для желающих проверить наличие синдрома эмоционального выгорания у себя:

Ответьте на вопросы используя шкалу от нуля до трех, где 0 – это "почти никогда", а 3 – это "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 сорваться 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.

Посчитайте свои баллы. Суммарный показатель менее трех баллов можно оценить, как низкий, 3-12 баллов – средний, выше 12 – показатель эмоционального выгорания.